

國立東華大學  
National Dong Hwa University  
國際交換交流學生至姐妹校心得報告  
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	蔡玲君	學號 School No	49785036
原系所 Home Department	幼兒教育學系		
前往國家 Nationality	上海		
前往學校 Host University	上海華東師範		
交換系所 Host Department	學前教育學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2012</u> 年 year / <u>9</u> 月 month 至 To <u>2013</u> 年 year / <u>1</u> 月 month		

上海我來了！！緣分就是如此奇妙讓我的生活有了不同的亮點與回憶。按照原本的計畫應當是順利的應屆畢業緊接著去水深火熱的教育實習然後參加教師考試，跟其他的大四學生一樣有定律的朝未來邁進；沒想到大四下的日子誤打誤撞修了通識課感染老師對外的所見所聞，在校園中不小心撿到來至大陸的交換生，又碰巧趕上第二輪的交換生甄選…這一切的巧合讓生活碰撞出許多火花與契機。

這一切我很肯定上海的生活是我的，沒有人可以削弱我的決心，即使要繞遠路「延畢」我相信自己絕對不會後悔！！就這樣開始籌劃我的大陸交換生活，所有的出國手續程序都是我一手包辦不假家人之手，更賭上我的私房錢，所以這趟交換之旅對我來說更顯得珍貴，感謝很多人的支持與鼓勵。

交換的每一天都是嶄新的一天，認真學習努力玩。

以下分幾個區塊跟大家做個分享：

一、 行前小貼事

- ◎老梗打包
- ◎帶心安之旅遊工具書
- ◎其他(伴手禮、資源連結)

二、 上海生活進行式

- ◎食
- ◎住
- ◎行
- ◎育
- ◎樂
- ◎雜記(華東聯絡窗口)

三、 結語

## 一、行前小貼事

### ◎老梗打包

打包的細節我就不多提醒了，生活用品的東西不用太擔心，因為上海大眾化的國際大廠牌都有，你會發現捨棄很多東西之後其實還是活的下去，況且行李如果超重反而會是一種負擔。生活可以過的很簡單就看自己如何作應對。其他就看個人需求去擬定個人專屬的清單了。

《藥物篇》保健類是我自己比較在意的部份，我個人的習慣出國前記得備妥自身常備藥物，以及一些常發生的疾病藥物，例如：感冒、偏頭痛、腸胃藥…等。出國前除了上藥局補一些成藥外，也可以去醫院請家醫科醫師幫忙開藥，多準備總比沒準備好以預防國外生活的不時之需，建議順便帶一些維他命以補充調適期的內部不足。在大陸藥品、健康補給品有點貴品質較無法把關還是自己帶些熟悉的產品比較安心。提供大家一個例子：在某一次旅行中因為喉嚨不舒服上藥房買了爽喉滴丸，想說應該像侯糖一樣不會有太大的後遺症，吃了果然也沒事，不過事後看盒子上的注意事項備註卻多了幾個字「副作用尚不明確」，真讓我當下倒抽了好幾口氣。在大陸雖然有醫生但是總是讓人不太放心，學校裡也有校醫(據說大陸的本科生在校就醫可以享用國家醫療費 90%的補助，校外則可以享用 80%補助，交換生不在補助內)，且多半看醫生得大排長龍跟一般民眾共用醫院不怎麼樣的資源，對全民健保體制生活習慣的我們來說這可是一項新奇體驗。這可就扯出保險的重要性了，以下我們再談。

### ◎帶心安之旅遊工具書

出國前面對即將來臨的未知總是會讓自己陷入莫名其妙的恐慌，與其說是恐慌更可以說那其實是對新生活的一種興奮與期待。身邊帶個工具書總是心安，也可打發旅行中的等待。行前購買旅遊書可以先檢視自我的需求添購適合的版本。我個人認為旅行工具書帶一本即可，因為同一出版社的書籍內容多半大同小異，提供的資訊會因針對的讀者群不同加以著墨。例如：行遍天下出的《上海完全指南》跟《搭地鐵玩上海》舉例，上海完全指南感覺上比較給需要長時間的旅者，後一本則比較偏向給時間有限、對地區不熟的旅友做參考，但其實文字內容多半重覆。如果真的不夠再去當地網路書店或是書局添購；更方便的是網路上的旅行資訊更新快速，找對窗口消息來源更是靈敏。

提供幾個好用的網路旅行資訊窗口：

螞蜂窩 <http://www.mafengwo.cn/>

驢媽媽 <http://www.lv mama.com/>

### ◎其他(伴手禮、資源連結)

當確定自己可以前往當交換生時建議可以聯絡當屆正在交換中的學長姐，一方面可以掌握最新的資訊保持聯繫，另外也可以跟學長姐溝通留下生活用具作傳承不但可以省掉不少麻煩，順利的話學長姐也可以將交換時打下的人脈做傳遞，畢盡在外地多一些朋友還是有好處的。

另外關於辦手禮，雖沒有硬性規定但是初來乍到同學們總是對台灣有很多的好奇，可以帶一些台灣的名產跟大家做分享。交換心得我覺得可以帶一些台灣面膜送禮自用兩相宜，大陸的女生同學似乎對台灣的保養品有很濃厚的興趣，台灣的開架式商品在大陸價位的確實不怎麼平易近人。其它茶葉..等比較高單價的商品以及送禮的單位對象就看各位的心意了，送禮送心意，價位倒是其次。

## 二、上海生活進行式

在上海有一句流傳在各校園間，「玩在復旦，吃在同濟，住在交大，愛在華師大。」因為交換學習的機會就這樣我進入充滿愛的校園裡。華東師範很貼心的幫我們交換生安排接待的同學，很開心接待我的同學是之前在東華幼教系交換的同學，而我本身是幼教系的學生所以感到特別親切，交換的同學很熱情的介紹了他的同班同學跟室友讓我們認識。同時來至台灣不同校園的交換生也因為朋友的介紹互相串連，就這樣我們串起了一個超大的交誼圈，讓每天的生活很豐富，朋友多樣化了解到的面向也就很多元。

初抵校園的經驗，大陸的校園裡會推行所謂的校園卡，很像台灣 i-cash 的儲值功能，有了這個校園卡除了可以進圖書館借書、宿舍門卡，不但可以刷卡用餐、買水洗澡、搭校園接駁車、校園商店購物。基本在校園裡一卡在手，一整天的生活就可以告別現金，也可以直接使用銀行的提款卡做充值十分方便。

### ◎食

吃在校園，大陸校園裡大家的用餐時間跟台灣的學生會有一點誤差，在大陸大家的用餐時間很規律，大家中午一下課也會衝向食堂填飽肚子為下一堂課做準備，傍晚五點多一下課就進入晚餐時間，這個台灣學生可能正在吃點心呢，起初還真讓我有點不習慣。每到吃飯時間食堂好壯觀滿滿都是人，學生食堂比外面來的便宜所以多半大家會選擇在校園內用餐。大陸地區政府會依照學校等級給予不同的伙食補助，所以不同學校內的餐廳豐富程度也會有所不同，不過基本上大陸的食堂內的動線我覺得很像台灣美食街的形式，在食堂內可以享用到現拉的蘭州拉麵、韓式的石鍋拌飯、小籠湯包、各類蓋澆飯、山東煎餅、南京老鴨粉絲湯…等，菜色選擇多份量也很讓滿足。

校園周圍也有許多的商家可以用餐，但是衛生的話較不能掌握，同學間流傳著流動式的攤販可能使用「地溝油」做料理的可怕傳說，所以請自行斟酌選用。買水果的話可以在學校附近的大型水果攤選購，價位平價可選購的種類也很多，也可以嘗到許多台灣買不到的水果。在大陸的單位是「斤」，但跟台斤的算法不同，大陸的斤是五百克，台斤則是六百克。

### ◎住(華東第七宿舍)

學生宿舍的生活，我覺得東華給的交換福利還不錯至華東交換期間住宿免住宿費，雖然不像其他港澳學生住進豪華的交換公寓但是我們可以更貼近當地同學的生活，體驗更扎實的文化。在華東師範每位學生都可以被安排宿舍，而且同一間房間可以入住四年，據同學表示大部分的同儕礙於回家旅費跟路途遙遠的因素使得同學們回家的次數很少，宿舍也就成了他們最好的依靠。有鑒於華東悠久了歷史發展所以校舍也就相對比較老舊，雖然交換期間的住宿條件沒有很好但是我們適應的挺習慣。更體驗到所謂的「澡堂文化」，太有趣了，在家家有浴室的台灣應該很難想像「澡堂」是何等風光！還記得第一次踏進澡堂的我瞪大眼睛嚇傻的模樣一定有好幾分的好笑，轉來轉去的眼睛還被澡堂阿姨給糾正讓我當場想挖個洞躲起來。二、三十個人「一絲不掛」一起洗澡真的好壯觀。天氣熱時到也還好，天氣一冷還得走去澡堂就會一種想尖叫的衝動。大概可以體會為什麼有些同學兩三天洗一次的習慣了，第一，天氣太冷也不太流汗。第二，洗澡即是噴錢，洗澡每一滴熱水都是錢換來的。習慣每天洗澡的我們還是會按時報到，即時錯過了澡堂的開放時間還是會想辦法大老遠到飲水機提水擦澡。

## ◎行

在上海交換其實很幸福，感謝上海位於交通的重要輸紐，到各地城市相當的便捷交通工具也很多樣化。在上海內部交通移動有打的(台灣稱：計程車)、地鐵(台灣稱：捷運)、公交(台灣稱：公車)、渡輪其實有這幾項加上自己的兩條雙腿基本上就可以讓你在上海內部暢行無阻。當然當地也會有許多的黑車，不過為了安全還是儘可能不要搭乘。

上海的馬路文化，其實很有趣地圖一攤開不難發現有許多的道路以省份去做命名，據說！十九世紀 60 年代初英租界時期開始形成較完整的道路系統，為了記憶方便與有系統的規劃，南北向的幹道以中國省名為命名基礎，東西方向的幹道以中國的主要城市作為命名，很有趣吧！當然經過時間的更變城市的進步也做些調整但是基本上具有歷史的道路都是本著這樣的基礎而生。

你或許不知道大陸的交通跟台灣有多大的不同，雖然紅綠燈等號誌都一樣，但是對於路權實在很難以定義，紅燈可以右轉、行人無視標誌直接穿越紅燈就算了，車子也常搶道。有一次過馬路，聽到有人說：「過馬路人多到車子不敢撞就安全了。」超妙的結論聽的我膽顫心驚。交換期間過馬路對我來說是個恐懼得提心吊膽步步驚心。在上海扣掉「過」馬路的戒心，其實我很喜歡「盪」馬路，走在馬路上跟當地的生活融為一體，用更自在的心觀察這個社會，這樣的步調我很喜歡；我發現上海馬路文化人多車多電動車更多，耗油的摩托車倒是很稀有，走在路上妳會發現電動機車滿街跑，因應高油價的衝擊也算是對於環保的貢獻。

## ◎育

大家看了我的狀態分享覺得我們在交換時每天都過的很樂活，時時刻刻都在吃喝玩樂，的確我們有很多的時間用生活化的方式在體驗學習，目的最終還是擺在學習，我們跳脫了教室中學習的模式以多元的方式開啟我們學習的動力，從中更認識自己，讓自己融入當地的文化開啟不同的思維。

走在大陸校園中，我覺得彷彿置身國外，身邊擦肩而過的是各式各樣的臉孔使用多國語言；不只是交換的華東校園，去其他學校也有同樣的感覺，記得某一個學校的同學告訴我他們學校裡幾乎有三分之一的學生是外籍交換生，相對來說也就有三分之一的同學在外地進行交換，學校很認同這樣的參予，提供各式各樣的短期交流與學期性的交流管道，透過交流讓在校生有更遼闊的視野，建立國際觀，培養有效的人才。

## ◎樂

交換過的同學應該都會變成大內高手，每個人「翻牆」功力了得。在大陸地區有些網頁資訊收到保護而封鎖，不過大家消息倒是很靈通，使用各種翻牆軟件幫助自己上網，網路上搜尋一下技巧五花八門。推薦一下學校的東華 VPN，不用定期下載更新碼，使用上很方便順暢，只要有學校的信箱都可以登入。

太棒了，有了網路之後可以幹麻哩？可以逛網拍，早就想體驗一下大陸傳說中的淘寶網了，價格便宜有些價位只需要台灣的三分之一即可擁有，更神奇的是大陸網拍什麼都能拍，生鮮蔬果生活用品通通都有。網拍有兩大時機千萬不能錯過。

〈1〉11月11號：順帶一提這天是東華大學校慶。大陸俗稱光棍節淘寶網為了安慰廣大的單身男女，商品特價五折。

〈2〉12月12號：弭補光棍節來不及下標的遺憾，再來一個五折。

眾多商品五折，據統計當天成交量可以達到十四小時100億人民幣的成交量，堪稱網拍高峰期。當地同學們教我平常可以先將喜歡的商品存入收藏，在打折日買絕對超值。而且大陸的網拍很厲害，在上海晚上下標隔天中午就可以領到貨，貨運效率超神速，每到中午時段宿舍門口就有快遞排排站等著將貨送到學生手中。

加上內地的銀行多半提供網路銀行服務，可以使用網銀付款十分的方便有效率，形成一種有趣的宅經濟。

### ◎雜記(華東聯絡窗口、醫療單位)

在華東師範負責接待台灣交換生的單位是港澳台辦公室，歐老師跟鞏老師很照顧我們交換學生，儘可能的提供我們協助，還記得中秋節時港澳台辦公室很貼心的幫我們交換生準備一人一盒杏花樓的廣式月餅，讓我們在外地的同學也可以感受到節日的氣氛十分貼心。除此之外也舉辦了多次港澳台學生的聯誼活動，期末的新年聚餐學校招待港澳台的同學到「金錢豹」酒店用餐，大家可別想歪了，這跟台中的金錢豹不一樣，這是一家高級的自助餐，港澳台辦公室很熱情的舉辦多次活動讓我們交換生有交流的機會，很感謝華東對我們的照顧。

另外還有一次活動讓我感到十分深刻，上海組織舉辦的百名台生看上海的交流活動，這是校際間的交流活動，由單位招待上海各院校的同學進行交流參訪，每個學校分配到的名額有限，很開心我有爭取到交流的名額，藉由單位的安排參訪了中華藝術宮跟當代美藝術館，認識了其他在內地的台灣學生，那次的經驗為我的上海交換添加了不少回憶。

### 三、結語

在陌生的國度尋找自我，這一路上時間很多想了以前發生的事，回顧2012甚至是更久更久的以前，到底做了什麼努力？對於生活的週遭帶來哪些貢獻？哪些是想要的？又有哪些是非必要的呢？旅途中用最簡單的心面對自己，和旅行的夥伴交換看法幫自己做個大整理，這也是交換中的最大收穫。

雖然一開始難免有些波折，但是回憶帶給我的是接下來走下去的能量與動力。錢包被偷莫名其妙被送進警局、被貓咪抓傷進醫院打狂犬疫苗、在路上差點被擄走…等，回想起來還是很驚險，但是不走出去永遠也不會知道自己有多少的能耐挑戰一關又一關。而這些都只是我旅途中的一小段插曲，帶給我回憶則是一輩子的養分。認真學習努力玩，感謝一路相挺的夥伴，以及帶領我們闖蕩上海的在地朋友。珍惜每個當下享受擁有。

※ 提醒未來的學弟妹將資源一屆一屆的傳遞吧！給予未來交換的學弟妹們一些方便。

如果有什麼需要協助的地方請跟我聯絡我很樂意幫忙唷！

2013.3 蔡玲君(大痣)

Facebook/skybe: 蔡玲君 bless32007@hotmail.com

QQ:2408877053