

國立東華大學國際交換學生心得
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	周宜蓁	學號 School No	410587006
原系所 Home Department	教育行政與管理學系		
前往國家 Nationality	中國大陸		
前往學校 Host University	上海東華大學(延安校區)		
交換系所 Host Department	工商管理系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2019</u> 年 year / <u>9</u> 月 month 至 To <u>2020</u> 年 year / <u>1</u> 月 month		
電子信箱	410587006@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣)	3000NTD (120RMB/月) 租空調 100RMB/人		
機票費用(新台幣)	15000NTD(來回)		
生活費用(新台幣)	NTD12000/月		
其他費用(新台幣)請註明	旅遊：北京-10000 NTD / 南京-3000 NTD / 蘇杭-3000 NTD		

上海東華大學有兩個校區：延安校區與松江校區。這次我交換的是位在市中心的延安校區，此校區不大只有設計學院與管理學院。在去交換學校之前，學校有安排學伴來聯絡我們，我遇到一位熱心負責的學伴，我們事先約好接機的時間與地點，我在台灣有事先買好三天的網路卡這樣下飛機比較容易跟學伴聯絡，接機完學伴帶我搭車到學校以及協助我把入住手續辦理好，很感謝這位漂亮的學伴。



圖為東華大學延安校區

剛到學校的第一天還蠻衝擊的，聽到我的宿舍在七樓沒有電梯必須搬將近 30 公斤的行李到房間，感謝有學伴幫我一起搬。另一個衝擊是：洗澡沒有門，原來我當初看到別人在心得所寫的洗澡沒有門是真的，後來我會用大毛巾擋著。宿舍環境也不像我們花蓮東華大學那麼好，這裡沒有飲水機、冰箱、廚房。這裡住宿費雖然非常便宜，不過很多都需要額外付費：租空調、買冷氣遙控器、買水票、買網路、洗熱水澡、儲值電卡等。

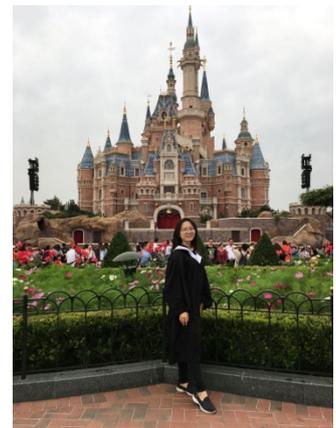
我在這裡修課發現這裡的學生有幾點特色：第一，大部分學生很早起床，早上上課不太會遲到。第二，學生上課很認真，很多會使用電子產品做筆記。第三，學生與老師的課堂互動很好。我在這裡有修一堂陶笛課，老師每節課都會帶不同的樂器給我們做介紹與示範，老師很有趣也很厲害，似乎沒有老師不會的樂器。另一堂課是管院的 brand management，劉老師對我們台灣交換生非常熱情，會介紹我們上海哪裡可以去參觀、在上課也會跟我們互動，也鼓勵我們多與大陸生做交流，我非常喜歡這位劉老師！

上海東華大學會舉辦歡迎宴與台生交流會，有吃到非常好吃的東華特色料理、一起參觀東華大學校史館、廣復林遺址公園。我還有參加一個由上海台胞服務中心舉辦的交流活動，有去山東濟南參觀孔廟、大明湖，還認識到國際處的陶琦老師與其他台灣的交流生，後來都有再聯絡與出去玩，這一場山東交流收穫很多。這次還趁了課餘時間去了北京、南京、杭州、蘇州、

烏鎮，我在「攜程」這個 APP 上報名跟團遊，有導遊的帶領與交通行程都幫我們安排好，遇到的導遊人都很好，整個旅行體驗很棒。



回想起去上海交換，還是會覺得不可思議好像作夢一場。我在這裡遇到的不管是學伴、宿管阿姨、老師、導遊都令我印象深刻，每個人都很友善。這是我第一次去中國大陸，我完全不會後悔做這個決定，大學能有機會體驗外面的世界非常難得。交換剛好遇到上海的冬天，真的非常非常冷，買了很多保暖用品避寒，去北京旅遊時，我人生第一次看到雪，這次來大陸交換見識到很多我從來沒做過或看過的事，可惜這篇文無法完全表達我這次交換的點點滴滴。如果有學弟妹有想要問的問題也歡迎聯絡我，非常鼓勵學弟妹出去交換看看，別猶豫了，出發吧！



以下我列舉幾項資訊提供給將來想去上海東華大學交換的同學們做參考：

☆ 宿舍



這次被分配到第二宿舍的七樓與台灣交換生一起住，宿舍沒有電梯需要走樓梯。宿舍為四人房，房內有廁所無法洗澡，洗澡需走到對面棟一樓公共澡堂，洗熱水需刷學生卡，澡堂有隔間但沒有門，會介意的話可以用大毛巾或門簾遮擋。飲用水建議可以跟室友一起買水票，搬水師傅會親自送水到房間。大陸電壓是 220V，要注意使用的電器要符合電壓以免發生危險，以及在房內不能使用高功率的吹風機，不然會跳電！吹風機可在一樓洗衣間專用插頭使用。洗衣機設在一樓，使用前須先下載 APP「海爾洗衣」採用行動支付的方式。

◇ 學生食堂

東華大學以食堂出名，有兩個食堂：第一食堂與第二食堂。吃飯需刷學生卡不能使用現金，食堂裡的食物非常豐富，有鐵板燒、麻辣燙、燒臘、水餃、炒飯、炒麵、義大利麵、焗烤飯、蔥油拌麵、中式早餐等。價格比外面便宜很多，吃起來也算好吃，這裡的肉包非常便宜，一個只要 0.9RMB，正餐平均一餐 10RMB，如果每天吃學生食堂能省下不少飯錢。除了食堂外也可選擇叫外賣，可下載「餓了嗎」、「美團外賣」能夠送到宿舍門口，非常方便！

◇ 交通

東華大學延安校區位在地鐵 3、4 號線的延安西路站，步行 5 分鐘就能到達校門口。搭乘上海的交通運輸可選擇使用交通卡或手機刷碼兩種方式，交通卡可去地鐵服務台或機器購買 20RMB 的押金(卡片不用時會退)、手機刷碼則可使用「支付寶」裡面的乘車碼。平常我主要的交通方式除了雙腳外，大多是搭地鐵與公交車搭配使用「高德地圖」走到想要的目的地，學校附近的大眾交通真的方便，也可以掃碼騎乘公共腳踏車。另外，也可以選擇「滴滴打車」跟朋友一起打車平分下來也很划算！

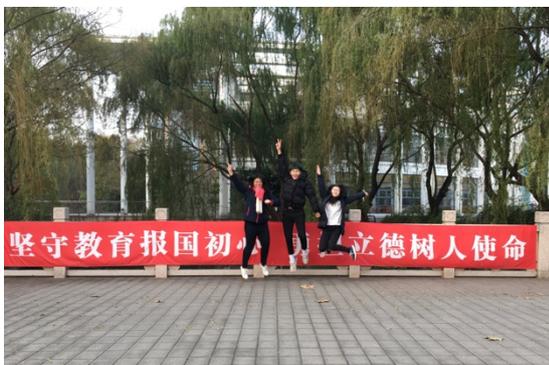
◇ 購物

相信大家都知道「淘寶」，在大陸用淘寶非常便宜且方便，基本上所有的生活用品都能夠買得到，學校會有專門收包裹的地方「菜鳥驛站」。建議大家的行李不必帶太多，生活用品包括：床墊、棉被、枕頭、吹風機、延長線、臉盆、洗衣精、洗髮精、沐浴乳等都可以在當地購買。另外，學校附近的百貨公司、商場也很多，例如：龍之夢購物中心、虹橋南丰城、尚嘉中心等。特別是「龍之夢購物中心」地鐵只需搭一站到中山公園，內有許多熟悉的品牌：家樂福、無印良品、小米專賣店、星巴克、海底撈、必勝客、肯德基、麥當勞、漢堡王、UNIQLO 等是非常大的購物中心能夠滿足大家的購物需求。

◇ 生活

大陸付款方式大多使用行動支付「支付寶」、「微信支付」。剛去大陸的第一件事要先去電信行辦理手機號碼，有手機號碼才可以去銀行開戶，要注意開戶時要攜帶入學證明，有了銀行帳戶就可以綁定電子支付。大陸通訊軟體使用的是「微信」無法使用「LINE」、「FB」、「IG」，若要使用建議在台灣將手機與電腦事先下載好 VPN，最好下載多個以免在當地無法使用。

◇ 修課



選課時需登入學校的 VPN 才能進入東華大學的教務系統，課程有分為 1~16 週、1~8 週、8~16 週，在選課時可以根據自己的安排做選擇，通常只要課程有名額交換生都能夠成功選上沒有太多限制，要注意校區有延安校區與松江校區之分。