

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	侯藹玲	學號 School No	410587026
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 ___108_年 year / ___9___月 month 至 To ___109___年 year / ___1___月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	410587026@gms.ndhu.com.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	3000 台幣		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	來回約 12000 台幣左右 (松山↔虹橋)		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	餐費約 15000 台幣 生活用品與雜項約 10000 台幣		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	旅遊約 20000 台幣		

出國前的準備階段：

這次的交換是我第一次出國，所以事先查好當地的生活習慣加上登機相關手續，期間大陸學伴也有聯絡我，許多不懂的問題，都會請教於他，像是宿舍洗澡、當地天氣、衣服穿著與網路相關問題。

在去大陸前，可先下載 VPN 以及大陸 APP，像是高德地圖、大眾點評、支付寶、微信(一定要先註冊)、攜程、美團、淘寶等。人民幣最多只能帶 20000(約台幣 10 萬)，所以可以自己評估是否要帶那麼多錢，因跨行轉帳手續費不便宜。可預先購買中港卡，到當地方便與學伴聯絡接機，若是還有沒下載好的 APP，都可在中港卡結束前，盡快下載。

此次也有另外兩位同為上海東華大學，且為同個校區，所以我們是一起出發到上海，在出國前幾天，互相討論自己帶的東西是否齊全，最重要的是護照和**台胞證**，一定要帶好。

交換階段：

因是禮拜四下午到上海，所以現階段只能用現金購買生活用品，且在購買前，得先辦好住宿手續，還有拿校園卡，隔天再去辦理電信與銀行。我們辦理是中國移動和中國銀行，大陸很

多 APP 都是連結手機號碼和銀行，所以先辦好這兩樣，再使用 APP 較為方便。

(食)：

大部分期間，都是吃學校食堂，也比吃外面的便宜，大陸食物偏鹹油膩，上海食物也比較偏甜，所以一開始吃會不習慣。食堂是不能使用現金，都是使用校園卡，在食堂規定時間內，可以用現金去儲值。若是吃膩了食堂，可選擇叫外賣，吃自己沒吃過的食物，外賣 APP 經常送優惠券，可以精打細算，算是體驗當地吃飯文化；二是出去吃飯，可以在大眾點評看是否有優惠券，但在外吃飯會貴上許多，要評估好價錢。

上海必吃：小揚生煎、大壺春、海底撈、蟹黃湯包、蝴蝶酥、大白兔奶糖等...

(衣)：

因為是秋季期間來交換，所以會經歷很熱和很冷階段，秋夏期間太陽有時候會很大，天氣會很熱，建議防曬和撐傘。有時會下雨，溫度會降低，所以衣物要準備好，溫差會蠻大的；冬天期間，上海風蠻大的，而且溫度大概個位數，所以冬衣一定要準備齊全，可以帶手套、毛帽、發熱衣、毛襪等，亦或著可以雙 11 期間掏寶買外套，保暖衣物。

(住)：

我們是住學校宿舍(鑰匙押金 10 人民幣)，但是學校把我們分到一般學生住處(四人房，有陽台)，並非留學生公寓，所以沒有電梯，而且我們是住七樓，會爬很累。洗澡的地方也是在一樓，浴室也是公共的，只有隔間沒有門，房間內不能使用電器，吹頭髮要到一樓有插頭的地方使用。另外，洗澡是要使用校園卡付費，一次 2 塊人民幣。房間內的空調是要用租的，半學期 400 人民幣(一房)，電費還要另外充值，若是沒有承租空調，會被拆下來。

宿舍內並沒有公共飲水機，一是買熱水壺去一樓花錢裝熱水(一樣使用校園卡)，二是購買水票，店家會附贈飲水機(押金 30 人民幣)，我們購買的水票是一張是 15 人民幣。

(行)：

上海搭乘交通工具幾乎是地鐵或是公交車，也可以使用滴滴打車，更省錢的就是走路。在上海搭地鐵，包包必須過安檢，可以使用交通卡，或是在支付寶開通上海交通卡，直接掃二維碼進站。

(育)：

我們是到上海，才開始進行選課，有分延安校區以及松江校區，要看好要上的課是在哪一區，否則選錯會很麻煩。上課時間分為 1-4 週，1-16 週，1-9 週，9-16 週，可以自行選擇，以便安排空閒時間。

(樂)：

我們在的延安校區，離延安西路地鐵站很近，且延安西路地鐵站離上海市區各地只差五六站，亦或著可以搭乘公交車 71 路，到達各個知名景點。

上海推薦景點：星巴克烘焙工作坊、上海中心大廈 118 樓、武康街、迪士尼、上海野生動物園、田子坊等...

其他上海以外的地方，可以自己評估是否全程跟團，或是住宿交通先找好，到當地再跟團，亦或自己安排行程。離上海比較近的景點是蘇州烏鎮杭州。

## 心得：

這次交換是我第一次出國，也是第一次長期待在國外這麼久，一開始挺不習慣的，真的遠離家鄉，自己無依無靠，只有身邊的兩個夥伴，而且一來就得快速容易他們的生活習慣，建議盡量早點到當地，約早上8、9點，這樣下午就可以辦理電信銀行，身上可以不用帶這麼多錢，但是我們比較不巧，當時新生還沒入學，所以電信都還沒進入校園招募，有點吃虧。

因為是在上海，城市發展比台灣還要好，有許多高樓大廈，且越靠近市區的地鐵站，地鐵站出來就是商場，在商場觀察到大陸很重視育兒，幾乎某一層一定全都是小孩相關商店，甚至還有才藝補習。大陸因使用行動支付，所以出門很便利不需要帶笨重的現金，只要帶手機和幾張卡就可以出門，而且記帳也變得比較輕鬆，不用怕忘記買了甚麼。

在異地生活很多事需要親力親為，也要精打細算，遇到問題不像在台灣方便處理，像這次交換，我的手機摔壞不能用，網上付錢只能先請室友幫忙，與家人線上討論手機後續，最後也只能花錢買新機，必須考慮價錢，實用性，都得一一自己去查詢和到店家詢問。

最後在上海交換真的是一個奇幻旅程，有許多不可思議的事，體驗當地學生的校園生活，大陸學生穿著都蠻體面的，鞋子也都穿布鞋，幾乎沒見過拖鞋，以至於自己最後也跟著穿布鞋。女學生幾乎都會化妝，也看過各式各樣顏色的頭髮，比起台灣大學生，大陸學生更會穿著打扮，在上課準時，報告也準備充足，報告流利精準，我們要學習他們的求學態度。