

國立東華大學交換學生心得
National Dong Hwa University Exchange Student Report

姓名 Name	王亮云	學號 School No	410808045
原系所 Home Department	華文文學系		
前往國家 Nationality	中國		
前往學校 Host University	復旦大學		
交換系所 Host Department	中文系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2022_年 year / _1_月 month 至 To _2022_年 year / _6_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)	410808045@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	上海入境隔離費用 14 天 NT\$31291(\$7000RMB)， +7 天 NT\$17880(\$4000RMB)，+3(學校賓館，免費)。 復旦住宿費用 NT\$3576/一學期(\$800RMB)， 回台隔離七天 NT\$32000。		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	去程：桃園機場直飛上海浦東機場 NT\$5000 出頭。 回程：上海浦東機場飛香港機場，轉機桃園(商務艙)NT\$24078， 因為疫情國泰貴賓室沒開，環亞貴賓室 6 小時 NT\$2825。		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	都在隔離 QAQ 剛好趕上上海隔離三個月，1/26~6/2 自由出校時間僅 21 天，沒花到什麼錢。		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	無。		

1500~2000 字

憑著一腔熱血跑去上海交流，卻遇上了百年難得一遇的、為期三個月的隔離。從 1/26~6/2，經歷了入境隔離 14 天、轉地隔離 7 天、臨時教育部通知隔離 3 天。2/21 解隔離之後，被告知學生不能離開上海地區，所有人都仍像大解放一樣，盡情走遍大上海：早上 9 點出門，看遍南京步行街、上海外灘、中心大廈、東方明珠、豫園…搭最後一班公車回校。

3/13 復旦封校，活動範圍限縮在校內，雖然全面改為線上授課，但是仍可以在校區內自由移動、走走看看。直到 4/8 上海封城，所有包裹、外賣停運，室友們站在窗邊眺望大路，一片寂靜，平常熱鬧的校區連續兩個月一個人都沒有。

想到在上海的四個多月，最深刻的改變就是「想到什麼就馬上去做」。想出門走走看看？搭最近的一班公車立刻啟程；想吃什麼道地的料理？就算是騎共享單車也要立刻飆過去；名勝古蹟、搭船遊覽，好不容易到了上海，不就是為了看台灣沒有的特色，怎麼還需顧慮那十幾塊錢的門票！

這四個月裡，好多想著等等再做、下次來再說的計畫都因為大環境被迫擱淺了，我們很快學會將規劃和執行中間的時間縮到最短，避免創造出更多的遺憾。24 小時與室友的相處，讓我

們有一種共患難的深厚情誼，無論是嘲笑自己反向跑毒，還是共享令人煩躁的監獄生活，只要有彼此在，好像都可以創造出無數笑點。可能是因為「今同獄女」的遭遇百年難得一見，在復旦的隔離期間我們都發明出了很多跟自己相處的方法，消除自己的煩躁情緒，把無聊的時光變得略為有趣一些些。

雖然期待已久的交流之行，因為疫情的原因大受影響十分可惜，但與此同時，也並非毫無收穫。課程上，因為並非選擇本科系進行交換，在吸收新知的同時也有大大小小的挑戰，在復旦的一個學期裡，毫無外務，也沒法子出門玩，十一學分的課業壓力卻比在台灣時雙主修二十八學分還大。可能在台灣的求學過程中，並沒有時常這麼跨越的去挑戰自己，溫習與在課堂被抽問時，一邊慶幸還好沒有貪心選修太多學分，貪多嚼不爛；一邊又發現，成長最快的方法是把自己丟到一個陌生的環境裡，因為自尊和生存，會逼迫自己用力去吸收養分。

而對於「自己」，也有長足的認知進步。我平常其實並不會花太多心力與自己溝通，或者去做情緒疏通，通常遇到壓力的時候我也不會排解，而是轉移注意力之後，靠時間跟其他事務去消耗不愉快的情緒，收穫能量的方式屬於外傾型人格，更偏好與人相處。但復旦此行，最大的功課其實就是「面對真實的自己」，無論是隔離時完全只屬於自己的、將近一個月的時間，或是跟室友八人被封樓禁令關在房間的兩個月，最常看到的都僅有自己，突然之間多了好多倍的時間與自己相處，突然發現我可以交際、可以輕易的逗笑別人，卻無法逗笑自己。必須說這幾個月以來，每個人或多或少都有過抑鬱的情緒，高壓的環境只能由自己處理，這可能並不是大家慣常轉移情緒的模式，但我們都不得不學習。

回台的航班因為疫情而被取消，機票改了又改，我手頭上最高紀錄同時有五張機票，但是所有人都沒有把握哪張能飛。慌張、恐懼、怕染疫回不了國、還有很大程度的茫然，我至今仍記得，原定飛機如期起飛，北區宿舍小網格卻有人確診，學校突發緊急通知，要求我們改機票推遲回國航班時，寢室剩下的四個台灣人抱著一起痛哭的樣子。每個人都在焦頭爛額的試圖處理好每一件事，後來或許又發現大部分都是無用功，不過下一秒還是繼續努力的樣子，回想起來有一點好笑，又覺得那一課的我們很值得被珍藏。

出國，到一個不熟悉的地方其實就是把自己狠狠的拋出舒適圈外，不去想是否會重重落地。回顧過去的那一段時間，我必須誇讚那個情境下的所有人，我們都出乎意料的勇敢，也有保護自己的能力。很多人覺得我在不對的時間選擇去上海，很可惜甚麼都沒看到，但不是的，我到了上海，跟著這座城市還有我的夥伴們經歷了一場劫難，再嘗試著跟一座城市一起站起來看到的深層次痛苦，反而不只是遊歷能得到的。很謝謝復旦的照顧，再見上海。