

交換心得

410996019 族文二 陳築均

到上海的第一天在機場待了整整半天，因為要等人齊了再一起搭車去防疫酒店，沒有了以往交換生的學校大巴迎接，但還是可以感受到華東師範大學滿滿的熱情，透過微信，老師時時刻刻關注我們到上海的動向，如果有任何問題也可以請教老師，學伴也是一大功臣，在隔離期間會先和我聊聊天，說說華師大校園的故事，在隔離的十四天中雖然沒有踏入校園，卻可以感受到華師大的美麗，真的是愛在華師大！隔離十四天結束後，七天的自主隔離由學校安排，我們在閔行校區的研究生宿舍度過最後的隔離生活，很感謝學校提供我們交換生免費的隔離地點，且每天都有學校食堂準備的食物。

隔離出關的那幾天，我們幾個台灣交換生一起去辦了最重要的手機號及銀行開戶，讓我能順利在上海生活並體驗到了前所未有的便利性。在上海的這幾個月我被科技推上了一輛快速列車，深深感受到線上支付的便利性，出門只要帶上手機就好，不需要再帶著錢包，減輕了許多負擔，而且上海隨處可見借充電寶的地方，真的是非常便捷。因為台灣還沒有那麼完整與便利的線上支付系統，記得剛來的時候還非常不習慣且不熟悉使用線上支付，有一次與室友準備去食堂吃飯，而我身上只帶了校園卡及手機，結果室友臨時決議想去學校附近的麥當勞，我立馬就答應了因為還沒吃過上海的麥當勞呢，但下意識的我緊張的摸了摸口袋並說：「可是我沒帶錢包誼」但回過神來想到不對啊，在上海不用帶錢包也可以出門，有手機就好，我在內心噗哧一笑，覺得自己好蠢，但也是在那一刻感受到了科技的便捷性。

開學的前一天來到了華師大中北校區，開始了繁忙的整理作業，晚上還和室友去體驗了傳說中的大澡堂，併入境隨俗的學習了在冬天里不一定要每天洗澡，過了將近一周我也漸漸習慣宿舍的生活並感受到宿舍的溫暖，緊接著就是開學日，我帶著既緊張又興奮的心情走進了第一堂課的教室，感受到了華師大同學們上課時的專注與認真，老師在台上也是非常用心的講課。

因為我選的課相較於本科生們少了一點，所以我運用空閒的時間與幾位交換生們去上海各個著名的景點參觀，想看看被譽為東方巴黎的上海美貌，及體驗全世界七大城市的繁華與進步。第一站肯定是最具上海象徵意義的東方明珠塔，我想那應該也會是許多人來上海的第一站，我們從早到晚都在美麗的外灘遊玩，感受到了濃濃的異國風情，隨處一個角落都是拍照的最佳位置。我認為想要瞭解上海的當地文化，飲食絕對是最好的方法，像是上海的小籠包、生煎包、排骨年糕、大白兔糖、蟹黃湯包等，都是上海必吃美食，有一句話說：「來上海不怕沒有美食，只怕胃不夠大。」這句話太深得我心了，因為上海的美食實在太優秀了，每次雖然都已經吃得很飽了但聞到遠處飄來的陣陣香氣還是會忍不住再買一份。說到上海美食不得不誇贊一下華師大的食堂，食堂肯定是我回台灣後最想念東西之一，因為食堂的飯菜不只美味還相當的便宜且種類非常多樣，中北校區就有三個食堂供我們選擇，因為便宜的飯菜為我的生活費省下許

多錢，我最喜歡的就是食堂的蘿蔔絲餅，還有河西二樓的豆腐魚，光想就流口水。

我們幾個交換生朋友就漸漸得成為了在上海玩的夥伴，我們一起去相館拍照紀念自己十九歲在上海的模樣，還一起去跑群演為自己賺點生活費，說到賺點生活費，華師大心理系有許多做被試的機會，像是我就會透過做被試來更瞭解心理學是如何設計這些實驗過程及實驗目的，不僅能賺錢還能從中學習。我們還趁著學校運動會放假去了迪士尼玩，剛好碰到萬聖節活動及上海迪士尼五週年活動，覺得自己非常幸運，加上今年來華師大交換剛好是華師大七十週年，學校各處有許多佈置及裝修，晚上還有學生們準備的晚會表演，雖然不能親自到閔行校區觀賞演出，但透過線上直播一樣可以看到同學們精心準備的表演，真的是相當精彩與用心。雷老師還安排了交換生的上海參訪，老師還送我們華師大七十週年的校園卡夾，真的萬分感謝，非常的有紀念性，我們去了朱家角古鎮及東方綠洲，可以感受到學校對交換生們的用心照料，讓我們中北及閔行校區的同學們能來個線下的網友見面會，並從中認識了上海的美。

最後，經歷了許多以前從來沒有接觸過的專業領域，發現了自己的渺小，及加強了自己看事情的多面性，不再是以單一角度去看，會以更實際更有行動力的方式去完成自己的目標，也看到了華師大的同學們是多麼的努力，我學會了用電腦做筆記增加上課做重點的效率，學會了認真對待每一份報告及上台發表的機會，這些都是我可以回台灣後和同學們分享的內容，並鼓勵台灣的同學來華師大交換，也透過課余的時間在上海這個國際大城市裡走跳，去體會了工作的辛苦，也因為去當了臨演所以才知道賺錢的不容易，這讓我更珍惜每一分錢。我認為我自己很幸運，能在大二就來交換，提早看見了原來有這麼多厲害的人，而且他們還非常努力，也透過交換期間和許多人分享了台灣的文化、歷史、及我在台灣所學的專業知識。我的交換生活很短暫卻很美好！