

東吳大學學生赴陸交換研習心得分享報告

姓 名	吳馨妤	學號	11154112	系級	貿四 A
研習單位 名 稱	復旦大學				
期 間	自民國 114 年 9 月 4 日 至 民國 115 年 1 月 10 日				
地 點	中國上海				

行前準備：

常用 app 介紹

 VPN	我使用的 VPN 比較複雜一些，但一個月只要 18 元人民幣，可以有 100G 且不限裝置數。 下載了 Karing 後還需要去購買「機場」才能夠使用，我推薦可以看實用小技的文章，在影片下方資訊欄可以找到，他有介紹「機場」是什麼以及列出很多可以選擇的機場，其中我在交換期間用的機場是銀河雲，網速很快，沒有遇到突然都不能使用的狀況，但我還是有下載快速 VPN 以防機場不能使用。 透過 VPN 分享的網路並不會跟著跳區，因此需在台灣就先在需要使用的裝置下載好。
 校園常用	Wecom 是復旦的學校郵件系統，如果在選課有問題可以透過這個寄信詢問相關老師。 菜鳥是學校的網購收發站，會顯示你的包裹在哪個貨架，取貨時同時掃包裹的條碼與身分碼就可以取走了，但目前只有淘寶的包裹可以自動匯入，如果是在其他購物平台買的需要自己輸入包裹單號才能看到包裹在哪個貨架。 校園助手(旦撻)整合復旦各個網站資訊的 app，用復旦的帳號密碼登錄就能看到課表、校車表、一卡通餘額等，還有茶樓類似於復旦版的 Dcard，可以看到復旦學生討論學校的各類事情或是交易學習資料。

 日常生活	微信與支付寶是主流支付軟體，其中微信可以搜尋到很多小程序如乘車碼可以搭乘公共運輸，而支付寶可以掃學校的洗衣機支付或是掃藍色的哈囉共享單車。 小紅書可以查詢各種旅遊攻略或是當地生活、app 使用上遇到的各種問題。 大眾點評適合查詢各類店家的評價以及購買服務套餐，會比店內價便宜。 美團與淘寶閃購(餓了嗎)主要用來叫外送，也能購買機票或是樂園票等。 拼多多與淘寶是主流的網購平台，物流很快通常 1~2 天就到了且通常都包郵。
 交通旅遊	高德地圖除了導航也能叫網約車還可以定酒店，購買語音包可以更改導航聲音，很有趣，但是沒有街景地圖可以先看附近的商家。 12306 是中國官方的火車購票平台，上海有很多火車站，其中上海、上海南、上海虹橋離復旦近一些。 攜程與 Trip 主要用來定機票和酒店，景點較遠時也能在上面報一日遊的團，有大巴接駁。
 金融與電信	中國銀行與農業銀行是復旦校園裡的兩家銀行，我們交換期間正好是復旦 120 周年，兩家銀行有推出特殊卡面。 中國移動是電信的 app，在中國任何 app 註冊或辦銀行卡都會需要電話號碼，如果在復旦辦校園卡可能需綁 1 年，要提前解約會需要付違約金，因此我是自行在外面的營業廳辦理，在離開前可以打 10080 將資費降到 8 元。中國沒有網路吃到飽的方案，但復旦的教學樓或食堂都能連接免費的校園網。

重要物品：

- 台胞證：在中國看展覽、搭火車飛機、去景區、住酒店等都會需要用到。
- 手機：在中國幾乎不會用到現金，一切都靠手機導航、點單、支付。

食：

復旦校園內離宿舍近的吃飯點有北區食堂、復旦源，其中北區食堂離宿舍最近，選擇也很多有西餐、中餐與清真餐可以選擇，晚餐時間後會供應夜宵，有烤冷麵與烤串。復旦源則是靠近學校內地鐵出口旁的一條街，有飲料店、麵包店與零食店等，街道中有很多露天桌椅買完可以跟朋友在這裡吃飯聊天。另外在北區宿舍的學生超市旁有一間瑞幸，我每次去上課前都會點一杯在順路去上課。

復旦校園外我常去的是萬達地下的一條太平洋森活街，有很多餐飲店以及少部分服飾店，在街道的尾端甚至有一間撿狗的店，有哈士奇跟薩摩耶非常可愛。還有大學路上也有很多餐廳，周末的時候會有市集可以逛，非常熱鬧。

北區食堂自選餐

北區食堂烤冷麵



瑞幸有時候會有可愛的聯名

太平洋森活街的撿狗店

衣：

我的交換期間是從夏天到冬天，上海的夏天跟台灣一樣炎熱，一直到10月中左右天氣開始轉涼，冬天則是每天都跟台灣寒流來的時候一樣冷，騎單車都要戴手套才不會凍到手指失去知覺。不過因為整體氣候比台灣寒冷，這裡的保暖衣物、用具等非常多樣，物流也很迅速，若衣物不夠保暖也能再添購。從北區南門出去第一個路口左轉的那條路被復旦學生稱為「本北高速」，路上種了很多銀杏，隨著天氣漸漸轉涼，樹葉轉為金黃，在校園中就能感受到濃濃的秋日氣息。



住：

在復旦的住宿費是一學期 800 人民幣，網路、電與熱水另計，冷水不收費，復旦提供給交換生的住宿環境很好，一間寢室內分三房，每房都有曬衣陽台住兩人，總共 6 人共用兩套衛浴與廁所，在入住前還能先找好並登記生活習慣相仿的同房室友，房間的衣櫃與桌椅有很多收納空間，床鋪也備有床墊，只需要準備枕頭與床品就能入住。報到當天開放的物資室內有很多歷屆留下來的各種生活用品，我當時就在裡面拿到了洗衣籃、延長線、床簾等，真的有很多東西可以去進行現實版的淘寶。

在宿舍的 B1 是兩棟交換學生共用的空間，有 4 台洗衣機、1 台洗鞋機、2 台烘衣機、討論室與運動間，這裡因為用鐵柵欄門隔開室內外的空間，所以夏天洗衣服容易被蚊子叮，冬天則是比寢室冷好幾個度，但討論室與運動間則是室內空間且有獨立的空調可以使用。

復旦校園網在教學樓與食堂是免費的，宿舍的網路則是收費的分為在學校辦校園卡的手機號送的寬帶與直接向學校購買的校園網，我在交換期間使用的是校園網，交換生的帳號一開始可能沒有被錄入系統，但去信息辦處理後馬上就能使用了，使用下來除了在宿舍陽台訊號可能不太好，平常都穩定順暢。



行：

復旦的校區很大，學生會騎單車或電動車往返教學樓與宿舍，學校裡也有很多共享單車但臨近上課時間在宿舍樓附近會不好找，於是在北區北門的老闆那裡買了一台單車通勤，360 人民幣一台，老闆人很好，平常輪胎需要充氣或簡單的修理都不收費。偶爾我會騎著去校園附近的餐廳吃飯，晚上騎在本北高速的路上會發現很多可愛的貓咪，騎著單車，我發現很多可愛的校園角落。



育：

在復旦交換的期間，我修了**變態心理學與心理學導論**兩門課，一直以來我都對心理學有興趣，東吳的心理系在雙溪校區，但我平常的課程都集中在城中就沒有再去深入了解，直到這次交換的機會，沒有太多的選課限制，於是就隨心意選擇一直都想嘗試的領域。

變態心理學(3 學分)由李曉茹老師授課，是復旦心理學專業的必修課，課程會介紹十種精神障礙的特點、診斷標準、病因與發病機制以及如何治療與干預，其中課堂會有三次小考，需要默記診斷標準，老師會根據 DSM-5-TR 的內容出一面填空題，在課程期末則是繳交一篇論文報告，老師會找一堂課講解論文需求。老師的經歷十分豐富，有時會講她最近遇到的個案，有時也會播紀錄片讓我們了解到精神障礙對患者帶來的生活困擾與後續的治療方案，也曾與我們分享她的患病經歷、心路歷程以及她是如何緩解突如其來的情緒。上課氛圍輕鬆，課程強度不高，上完後會對於以往只知道名字卻容易誤解實際含意的精神障礙了解更多。

心理學導論(3 學分)由王喆辰老師授課，根據理查德·格里格與菲利普·津巴多合著的《心理學與生活》授課，在開始一個單元前都會先詢問我們對於該主題的想法與定義，印象深刻的一次是講到夢的單元，老師給我們看一個夢例的圖詢問我們為什麼會做這個夢，跟著大家開始抽絲剝繭的探尋真相，真的很像在玩大型海龜湯。整體課程輕鬆有趣，還收到過老師的兩次投餵，一次是講到棉花糖實驗，所以老師發給大家棉花糖，還有一次是臨近期末，老師發給大家幸運餅乾。課程內容豐富不過難度不大，期末考的題目都是老師課程上講解較多的知識點，認真聽課就會很有印象。



樂：

復旦的社團活動很多，學期初會有百團大戰招生，我也跟著加入了吉他社，社課定在星期五晚上是外聘的老師教課，課程分4級，依據程度不同可以自己選擇，老師人很好，我還去過老師的工作室調吉他的弦距。我選的是進階的班，人數較少，課上如果有什麼想學的歌曲都能跟老師提出，

每周一小時的課程過的飛快。

除了社團活動外，上海的交通四通八達，去到各地的動車或飛機班次都很多，也因為排課不多的關係，我趁著難得的交換機會去各地旅遊探索。在十一連假前避開人潮去了寧波、在萬聖節前後去了迪士尼，之後又陸續去了武漢、荊州、揚州、洛陽、鄭州、義烏、杭州、北京與南京等城市，搭著各地的地鐵去景點、隨意在城市裡走走、吃當地的平價小吃與參觀當地的博物館，實際抵達那些曾在歷史課本中看到的地名，走訪詩句中的遺址於我而言都是非常神奇的體驗。旅途中我也學會了不少的實用經驗，像是自己規劃交通、調整行程，或遇到突發狀況時臨時做決定。有些時候行程不如預期，可能迷路、排隊太久，或天氣影響計畫，不過這些經驗反而讓我學會放鬆心態，選擇享受旅行的過程，而不是只在意結果。

上海的各類展覽也很多，在這段期間我也陸續去了氣味上海香水展、樂器展、希臘展與文具展，這裡的展館都非常大，廠商也很多元，像是樂器展的展館有很多，還有小接駁車能往返不同展館，每次去逛都有一種眼睛很忙的感覺，總能在展館裡耗上一整天。



結語：

這次的交換經歷是我第一次離家那麼久在外住宿讀書，這段時間讓我發現，交換帶來的成長不只是來自那些特別精彩的旅程，更多是來自每天一點一滴累積的生活經驗：學會獨立安排生活、調整步調、面對不確定感等，都是這段時間很重要的收穫，累積下來的感受與成長，會成為我未來面對新環境時很重要的基礎，也是一段我會長久記得的回憶。

最後的最後，感謝東吳與復旦提供交換的機會、感謝我在準備資料時提供協助的學長與在復旦讀書的朋友、感謝父母支持鼓勵我做出交換的決定、也感謝在這段期間曾幫助過我的所有人。

聯繫方式：

如果想詢問更多有關赴陸交換的問題可以加我的微信~

微信 ID：yaryna40722



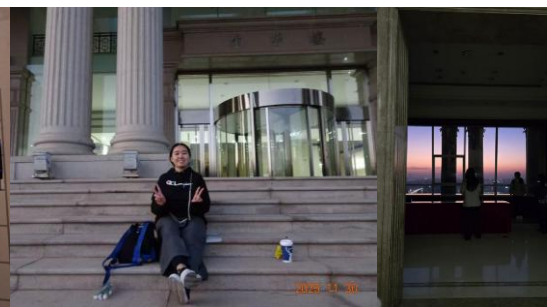
復旦源小街



復旦源小街上的麵包店



校史館有趣的機器



光華樓



相輝堂



復旦老校門