

東吳大學學生 / 赴陸港澳地區研習及學術交流心得

姓名	張恩睿	學號	12153252	系級	企三B
研習單位 名稱	中文：同濟大學				
	外文：Tongji University				
期間	自民國 114 年 15 月 日 至 民國 115 年 1 月 16 日				
地點	上海市楊浦區四平路1239號				

1 活動簡介

赴陸交換時間為 114 學年度第一學期，研修時間為 2025 年 9 月 15 日至 2025 年 1 月 16 日，交換大學為上海同濟大學，研習的學院為經濟與管理學院下的金融系。這次交換旅程的核心目標，在於作為兩岸文化與思維觀念的橋樑，主動開啟溝通與對話。同時，我期望能拓寬個人視野，培養更宏觀的國際視角。除了學術知識能力的增長，我更視這次交換為一個絕佳的自我鍛鍊契機。我希望能全面提升獨立生活的能力，特別是在時間管理與財務規劃兩大關鍵領域，從而培養出更成熟、更負責任的自律與安排技巧。

2 研習成果

1 國際貿易學 / 2學分

這堂課從貿易展開，談到學對利益、比較利益和關稅、政策等等的相關理論，並分析是否能增加社會福祉。這堂課的評分除了每一堂課都會有的簽到，還有期末的小組報告及、課堂小作業，以及期末考所組成。

2 貨幣金融學 / 3學分

這堂課從貨幣起源說道現在擁有各種各樣的貨幣工具，前八週和後八週是分別由兩個老師來授課，教學方式也有所不同，需要一些時間來適應。評分也是由出席、小組報告、小考及期末考所組成。

3 孫子兵法及其應用 / 1.5學分

這堂課是堂有將近160個學生的通識課，可以體驗做階梯式教室。評分包涵每次上料得出缺席、期中的一次小及期末考，若想要拿到較高的成績，第一堂課可以自願報告，主題是將孫子兵法的內容和日常生活結合。

4 道家經典導讀 / 1.5學分

這堂課老是每次上課前都會雪一段小影片作為開頭，以較有趣的方式帶我們進入到家的世界。評分包涵偶爾的點名，及三次的作業繳交為依據。

3 心得

1.選課

由於我們交換生註冊的時間非常晚，也導致我們只能在第四輪選課，其實也就是他們的最後一

輪選課，因此能選擇的非常少，尤其是一些比較有趣的通識課都早就已經額滿了。因為選課時間晚，所以對我們要抵免學分也非常不利，尤其要在他們這麼多門課裡，找到名稱、學分數都相同的課是一件非常困難的事情，加上這邊跨係選課是要對方學院老師通過你才能選的，需要花費很多溝通的時間。因此我強烈推薦大家可以再來之前就先查他們的課表，或是遇到問題的當下就要立馬去問這裡的老師，絕對不要一個人傻傻的愣在原地，有問有機會，或許他會特別開放名額讓你選課。

2. 日常生活

來這裡的第一件事一定要先去辦電話再去開戶，這樣對你要註冊這邊的應用程式時會方便很多，去電信行時大多店員會叫你辦校園卡，是最划算的，但並不是這樣的，建議可以辦月付的，這種的網路流量會比校園卡多很多。再來就是床墊等等的宿舍用品，可以在出發前就先訂好，這樣你第一天才有床可以睡，這邊的物流非常快，通常下單後兩天就會到了。

吃的部分一定要下載美團外賣和餓了嗎，這裡的外送非常便宜，有時候會比你去店裡吃便宜，因為外送平台會給很多優惠券，一定要記得每天都要去領！出去吃飯也可以去大點評和美團上看有沒有有一些團購券，通常會比你在菜單上直接點便宜很多。

3. 校園生活

校園很大，我基本上在學校裡都會騎腳踏車，也就是他們的共享單車，是可以隨騎隨停的，租借方式也很簡單，只需要掃碼就可以，是以騎行時間計價，因為我每天是少會騎到三次，所以我選擇買月卡，一個月裡都可以騎，但每次租借只有一個小時是免費，超過了就要付錢，但我個人認為會比每次都付款划算很多。

4. 旅遊

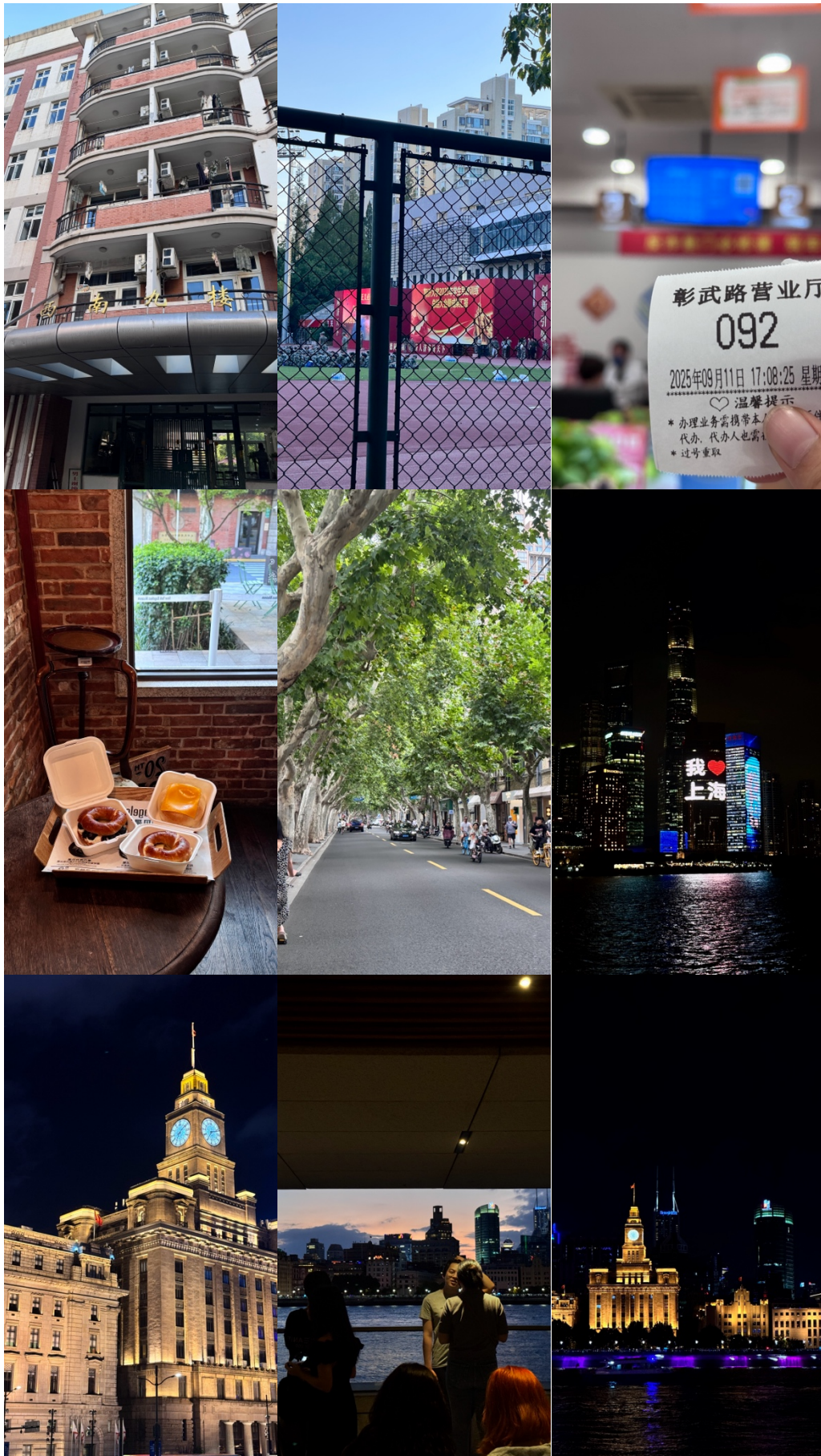
我在十月中時去了一趟青島，那時候剛好正在轉涼，加上它的緯度比較高，氣溫和台灣差很多，跟上海比差不多，但青島還是比較冷一些。我去程是買火車、回程買飛機，分別是在鐵路12306和去哪兒買的，機票的話大家可以多多去每個平台比價，選一個最便宜的買就可以了，火車的話就只能在這個程式買。住宿的部分也可以在各大平台比較，要注意的是要選可以接待台灣人的飯店，價格的話基本都很便宜，我自己住的是雙人房一個晚上大約400台幣。因為青島市一座靠海的城市，所以他的日出和日落很著名，之前也有不少偶像劇在這裡取景，可以去打卡同款機位，這裡的鍋貼非常有名，裡面會包一整隻蝦子，咬下去後湯汁還會爆出來，這是我印象最深刻的美食。

十一月底則是去貴陽旅遊，因為剛好搶到了演唱會的門票。這次來回都是做飛機，低位距離太遠了，不過回程是先坐火車到重慶再轉飛機回上海，因為演唱會的關係貴陽的來回機票漲了很多，所以如果遇到類似的情況，也可以用這個方法試試。這個季節的貴陽很漂亮，因為街上的銀杏都變成金黃色的，這是在台灣看不到的景色，但氣溫相對來說也非常低，再加上貴陽的地

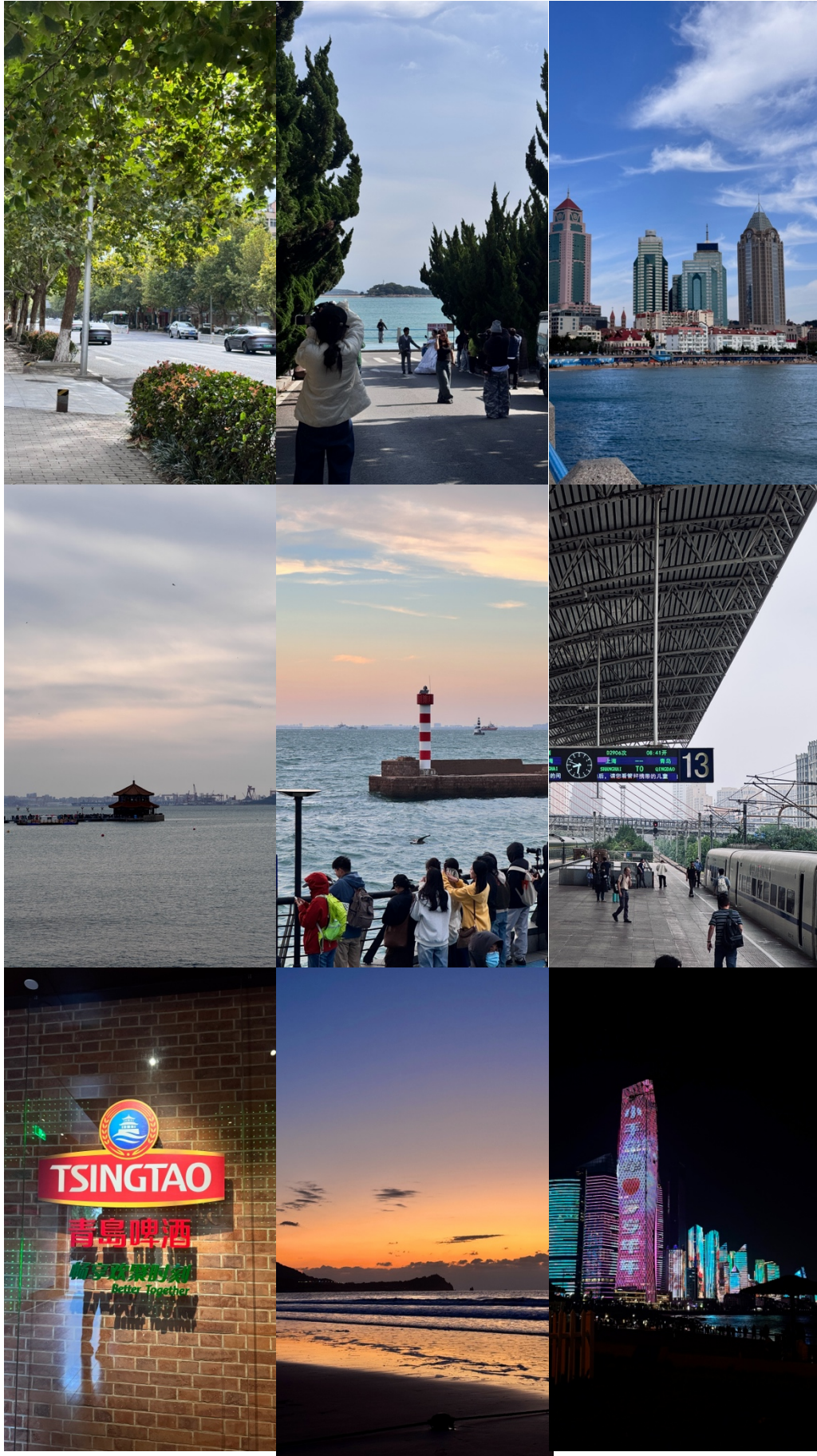
形關係，也會讓體感溫度更低了一些，所以要記得帶保暖衣物。特色食物那一定就是他們的酸湯牛肉火鍋，湯頭很濃郁，牛肉非常鮮嫩，我覺得來這裡一定要去試一試！

4 照片實錄

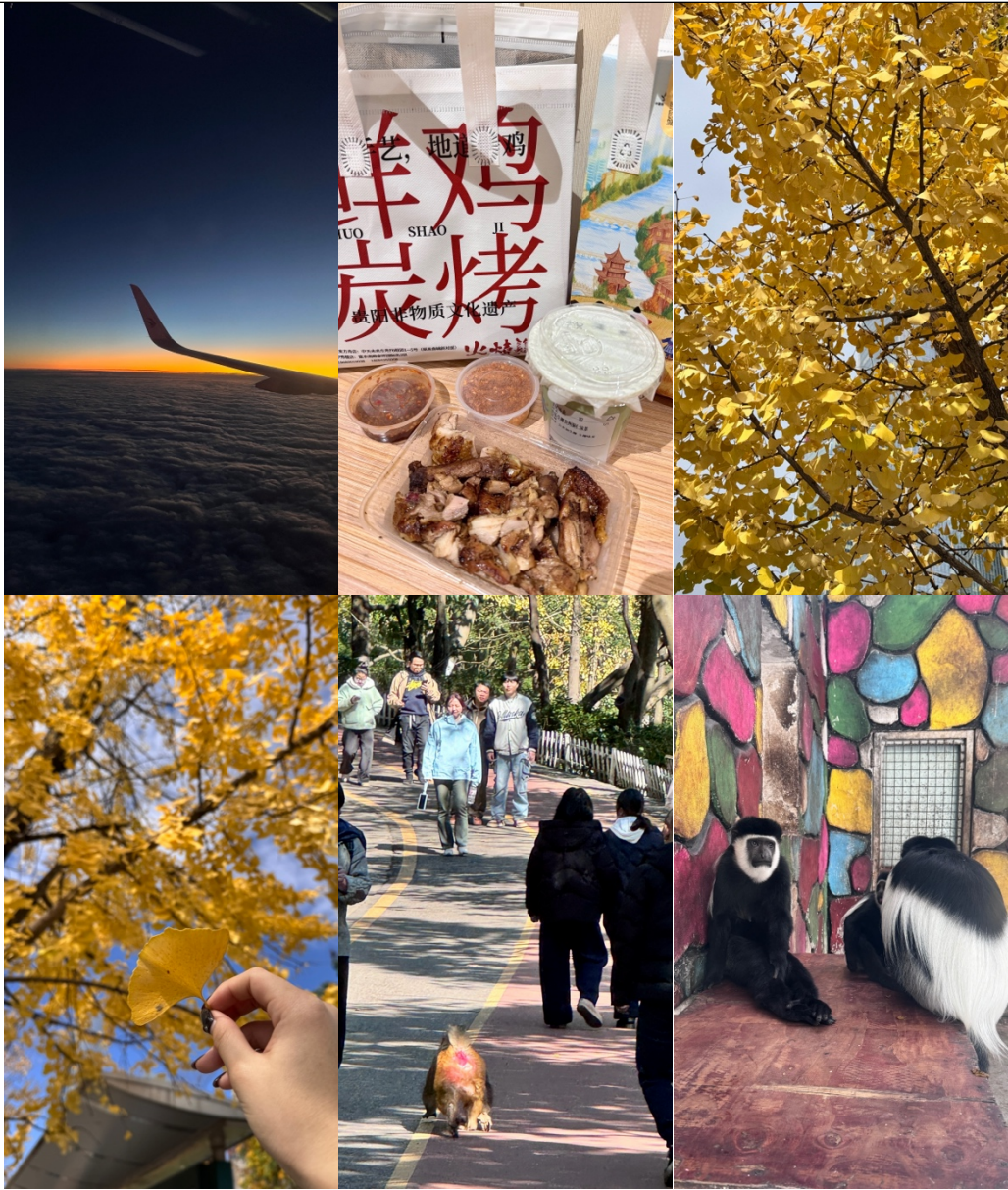
上海

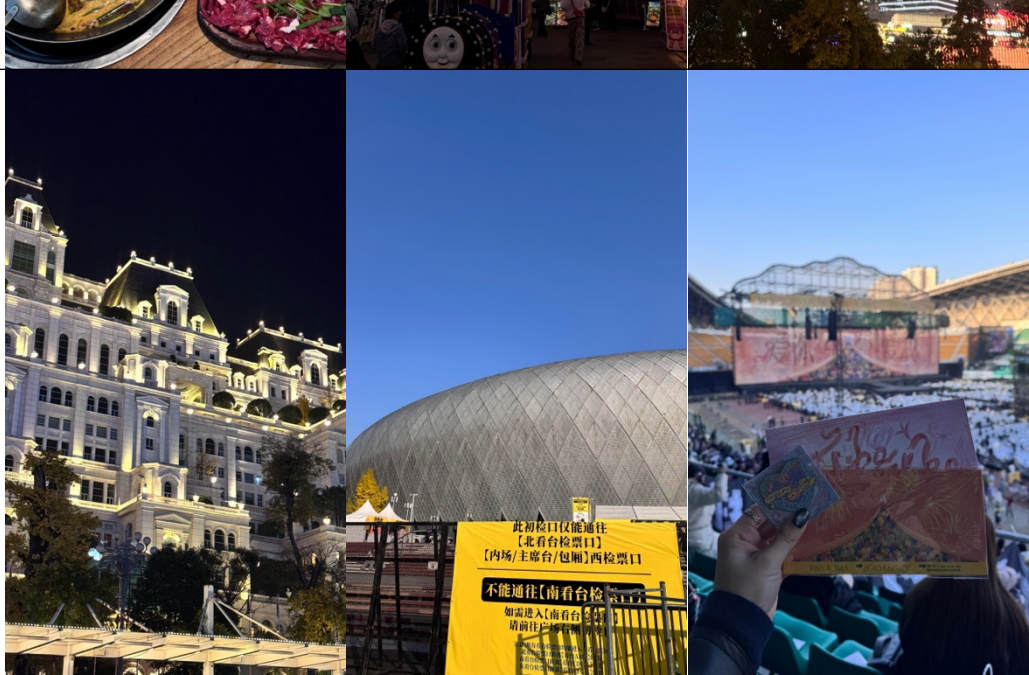


青島



貴陽





5 檢討及建議

1. 一定要事先查詢關於抵學分的事宜。
2. 不要聽從電信人員說校園卡最優惠，還有其他更優惠的方案。
3. 抱著一顆愉悅、開闊的心！

註：請於當年度規定時間內繳交2,000字以上「成果報告」，表格如不敷使用，請自行延展。

國際與兩岸學術交流事務處