

東吳大學學生赴陸交換研習心得報告

中華民國114年11月17日填

姓名	王嘉蕊	學號	11113025	系級	哲學四
研習單位 名稱	中文：華東師範大學				
	外文：East China Normal University				
期間	自民國 114 年 9 月 14 日至 民國 115 年 1 月 9 日				
地點	中國上海市閔行區東川路500號				

一、活動簡介

東吳大學與華東師範大學自2009年正式簽訂校際合作協議，至今兩校交流仍頻繁密切，關係深厚。而我便透過這個契機，於民國114年幸運地獲得交流機會，前來上海與友校邂逅。

華東師範大學共分為兩個校區（大家可以想像成是東吳城中和雙溪的概念），分別為位於市區的普陀校區，及位於郊區的閔行校區，前者校園環境相對較小、較舊，後者則相對較大、較新，也是主校區。

由於我這學期是交換到漢語言文學系，這類人文社會、文史哲的科系都坐落於閔行校區，因此我主要的生活圈也都以閔行為重心。

二、研習成果

課程名稱	類別	學分	開課單位	心得感想
中國文學史（一）榮譽課程	必修	2	閔行校區 漢語言文學系	因為我在東吳有雙主修中文系，因此也想盡快在這裡折抵一些必修分數，讓自己回台灣可以比較輕鬆一點，所以選了這堂課。 其實我在東吳中文系有修過不少文學史的課，也大致掌握了老師們的教學方式，但我很好奇，在歷史文化底蘊如此深厚的地方，教法會不會不一樣？結果真的讓我大開眼界。第一堂課講上古神話，老師就用非常理性、邏輯的方式，把神話的結構梳理得清清楚楚，簡直像在用分析哲學解構神話，讓我十分驚豔。
上海社會史專題	選修	3	閔行校區 歷史學系	我選「上海社會史」的想法很純粹：既然來到了上海，如果能透過最本土的課程認識這座城市，應該最貼近真實。果然，老師課堂上用的史料非常在地，還會帶我們實地走訪，讓我真切地感受到上海這座城市是如何演變成今天的模樣。期末作業也很有趣，要我們設計一條以上海歷史人物為主題的 City Walk 路線。
世界電影研究	選修	3	普陀校區 國際漢語文化學院	「世界電影研究」是我唯一在普陀校區的課，每週五都得從閔行搭校車過去。授課的毛尖老師是很有名的影評人和自媒體人，在小紅書和逼哩逼哩有好多粉絲，而我就是衝著她的名氣選的，還提前讀了不少電影理論的書。她上課節奏明快，很重視學生發言，總鼓勵大家提

			問。我發現這裡的同學雖然非常認真，拚命抄筆記、搶坐第一排，卻不太習慣主動舉手。這讓我有點不適應，而在毛尖老師的課上，我感受到了她對學生聲音的重視。期中報告後，她私下跟我說，她的觀點和我的報告內容其實是對立的，但她下一句不是否定我，而是問我：「願不願意聽聽我的想法？我們交流一下。」這句話讓我印象深刻，也讓我受寵若驚。
--	--	--	--

另一個讓我印象深刻的是老師們對人工智能的態度。在台灣，校園裡對 AI 的使用似乎還在摸索階段；但這裡的老師不禁止，反而有一套引導方法。他們不反對我們用 AI 獲取知識，但強調學習必須有層次、有過程。例如，文學史老師允許我們用 AI 寫期中報告，但他要求看到我們下指令的過程；社會史老師也鼓勵我們使用，但要我們把 AI 的資訊與自身經驗結合，交出有「人味」的成果。這讓我感覺到，這裡的老師不只是在傳授知識，更希望我們學會為自己的學習負責，並在過程進行思考的內化。

除了修課以外，我也參加了許多校內外活動，甚至因為閒著太無聊，還跑去做了校內打工。活動的部分，我參加了校內孟憲承書院的夥伴計畫，主要是由英語系的學長姐擔任夥伴，藉由每週一次聽說讀寫的方式，一起共學英文；由我預計2月去考多益，因此我需要一個強迫自己不斷碰撞英語的環境。還參加了滬台會所舉辦的奉賢交流活動、上海台聯舉辦的中秋餐聚、華師大為交流生舉辦的廣西研習活動等，認識了許多校內外的交換生及本科生們。

而打工的部分，則非常有趣，身為交換生往往會遇上一個問題——時間太多了，尤其是當你一週只有修幾堂課，你就會有好幾天的時間是完全空白的，如果不加以規劃利用，許多人應該都會每天睡到自然醒，吃飯，然後滑手機，這樣時間就毫無意義的過去了。因此「如何利用時間」便成為一個最重要的學習項目。我的打工是在學校 qq 群裡找到的，主要是在行政辦公樓裡面擔任科技處的行政助理，負責寄送公文、蓋章，以及經營公眾號等行政庶務。這個工作由於是行政工作，因此還是挺枯燥乏味的，但也讓我獲得了很多「帶薪」的空閒時間可以做自己的事情（比如寫這一份成果書），也讓我認識了這裡的行政規模的巨大及辦公的運作方式，更結交了許多善於提攜後輩的行政長官們。（還有培養每天7點起床的好習慣）

三、心得

- 人脈很重要，而人脈要靠自己主動尋找

我在這幾個月靠參加校內外活動，認識了不少朋友，而他們都給予我更多的機會去探索這個地方。因為選課說明會，讓我認識了可以和我一起去蘇州玩的旅伴，以及同選一堂課、互相扶持的朋友。因為上海台聯舉辦的中秋聯歡晚會，讓我認識了黃副主委、朱寬務，讓我們這些在滬台生有疑難雜陣都可以向他尋求幫助；以及華政大的友人，知道我在尋找實習機會，便內推我去他叔叔的公司實習。因為滬台會的交大華師大迎新活動、奉賢交流活動，讓我與交大的朋友結下了緣分，也加深了與華師大交換生們的羈絆，甚至滬台會的幹部們邀請我撰寫企畫書，我們一起在十二月底策劃了一場上海的交流活動（我從來沒想過我可以在學校以外的地方舉辦一場大活動）。每當回想起這些緣分，便會不禁感謝自己願意踏出去那一步，伸出手去向他人打招呼，而不是待在原地不發一語；而我也相信這些人會成為我未來在兩地很好的人脈與機會。

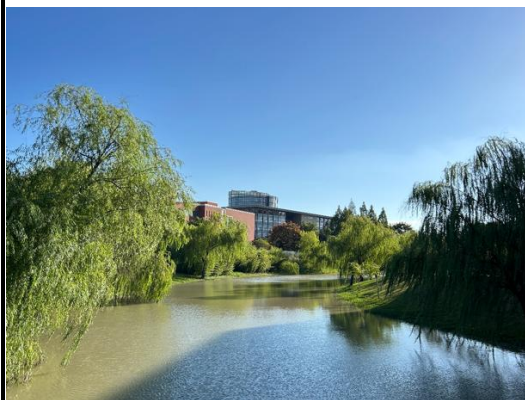
- 用自己的眼睛觀看自己，交換的意義最終還是得向內探尋

許多時候，當我滑著 ig，看到其他交換生們的限時動態，看著他們又去了哪些地方旅遊時，便會心裡徒生感慨，想著：我是不是也要去過哪些地方旅遊，才不會浪費這一段交換的時間呢？「浪費」這兩個字，時常在我獨處的時刻浮現在腦海中：我現在在這裡上課，不是出去玩，這樣會不會很浪費時間？我花了半天在健身，馬上今天又要過去了，這樣會不會浪費時間？我來上海都來一個月了，卻還未出去外地過，會不會很浪費時間？我都來上海兩個月了，外地只去過廣西一個地方，會不會太浪費時間？我還剩多少時間...諸如此類的想法老是盤據在我的腦中，讓我時常感到 FOMO，或是覺得自己好沒能力。

但是，這些想法通常只會在我的腦中出現三秒，之後又馬上被我另一個念頭壓下去了。那一個聲音是：你還記得你當初來交換時，是為了什麼嗎？是的，我知道我是為了什麼，我也想起了我「想要」什麼。我想要休息，因為在東吳我參加太多活動和工作項目，把自己的身心靈搞得頭昏眼花，日子變得好苦好苦；我想要健康，因為我在台灣根本沒有盈餘的時間可以好好關注自己的身體狀態；我想要嘗試自己一個人生活，因為我活了21年從來沒有離開家裡超過七天過。這些原因，塑造成了我現在人在上海的這個決定。換句話說，若我在這交換的三個月時間裡，能夠達成這些我原本期待透過交換可以達成的目標，那其實我便不虛此行了，不是嗎？況且，當我細細思考自己的本性，便發現其實我從小就不是一個對旅遊有渴望的人，我超級懶的，根本不喜歡旅行，反而喜歡規律、健康、自在的生活。既然如此，那為什麼我要總是覺得自己在浪費時間，還開始羨慕他人可以出去東南西北四處探險呢？為什麼我總是要用別人的生活來審視自己，從而使自己感到焦慮、別人比我好的這種心理狀態呢？原來，所謂的意義，還是得靠自己來認定的。

四、照片實錄

（生活太充實就很少用手機紀錄了）



（右）華師大閔行校區很漂亮。（左）滬台會的小組合照



(右) 我在電影課的期中報告 (左) 華師大中秋節有出月餅

五、檢討及建議

● 落地前

- 你可能因為沒有申請到上海的其他名校而感到喪志，但我覺得不用這樣想！華師大屬於985的學校，在大陸已經是排名超前的大學了，資源也很好，而在師範專業裡面，也是全國排名第一或二，與北師大不相上下。甚至若以「中文系、教育系」等文科專業來比較的話，華師大可說是上海的前三，因此你即將要前往的學校是很厲害的，甚至在你身邊的同儕、室友，都可能是他們全村的驕傲，或是上萬人考生中的佼佼者，才能站在華師大的舞台。所以你可以很有自信喔！！
- 你可能在煩惱上海會不會哪些東西買不到，但我可以告訴你：**在中國你什麼東西都買得到。**(除了些禁書，像我室友就想請我從台灣幫她帶本金瓶梅的原文書) 因此關於日用品，甚至是衣服等都可以不用擔心沒關係喔。我這次來就有個問題是「衣服帶太多」，我仔細思考後，我覺得大概可以帶這些就很夠：

名稱	參考數目	說明
長短上衣褲	4-6	可以折很小的衣服帶多沒關係因為衣櫃比較好收納。
較硬的褲子	2-3	這種折起來比較佔空間不建議多帶除非你是收納達人。
帽踢	2-3	建議不要多帶。
外套	2	薄厚各一，結束，勿多帶，建議放棄穿搭。上海的氣候挺鬼魅的。建議羽絨服。
超厚外套	1	下雪的情境下都還可以穿的保暖程度。
毛衣	2-3	冬天冷的時候真的很冷很冷，0度左右，我看大家通常都會穿毛衣搭在裡面。
發熱衣、褲	2	上海的冷風俗稱「妖風」，當你穿著外套，它就會試圖從你的袖口、領子處直接竄進去，因此這裡大多數人的冬天是裡面必穿發熱衣的。
圍巾、手套、帽子、耳罩...	0-1	可有可無，如果你預計在冬天去北方玩雪的話，可以想想不要帶。淘寶也能買。

原則：不要多帶，淘寶衣服很好買！宿舍衣櫃很小！帶太多都放不下（而且大家都變得很常洗衣服因為很閒）（而且在上海你完全不用擔心沒地方花錢，比起思考到底要帶哪件，我也看到有交換生什麼都沒帶，只帶錢包過來的）

以下是衣物以外，我自己有帶的東西，也給大家參考：

名稱	參考數目	說明
行李箱	1-2	因為我是買學生機票，有兩件托運行李的額度，所以我就帶了兩個大行李箱。但我建議可以帶一個大的一個小的就好了，因為你如果出去玩的話帶小行李箱會比較方便趴趴走，除非你喜歡買很多特產的話也可以～但帶兩個大的行李箱也有風險是宿舍放不下，如果你是閩行校區的話，宿舍能放行李箱的位置只有在兩個很高的置物櫃上方，通常那裡可能已經堆東西到天花板了，我是比較幸運舍友都是上海人，所以他們沒有行李箱要放，就有多出空間。
衛生棉	隨喜	我個人喜歡用自己習慣的牌子，所以就帶了超級超級多包，但到上海以後還是有買一點這裡的牌子。我建議如果你要在中國買貼身用品的話都不要買太便宜的，比如個位數價格，一分錢一分貨還是挺有道理的，比如我之前買過 5 塊錢的衛生棉應急用，結果品質很差很差很差。另外建議可以在美團下單，這邊叫平台外送通常都會比去實體店還要便宜。
藥品	隨喜	建議帶普拿疼，一定要帶，是神藥。會經痛的也可以帶點經痛藥。一些感冒藥、止瀉藥、過敏藥都可以帶著以防萬一，去外地旅行都很怕水土不服。
保養品	隨喜	我覺得面膜可以在台灣買再帶過來，因為這裡（好）的面膜普遍比台灣貴，而比台灣便宜的面膜容易品質很差。我自己有多帶一些常用的保養品的備品，另外因為上海冬天會比台灣乾，所以建議冬天可以帶一些霜類的保養品。
保健品、補品	隨喜	我自己有在吃保健品、蛋白粉的習慣，可以在台灣先算好數量再帶過來，不然淘寶的容易吃不習慣。

● 你可以先下載這些 app 了：

名稱	用途
微信	用「微信錢包」付錢、聊天。可連結銀行卡做提款。
支付寶	用「銀行卡」付錢。哈囉單車租借（類似於 ubike）。
淘寶	買東西。
高德地圖	叫車、導航。
京東購物	買東西，主打隔日到貨。
大眾點評	看餐廳的評價。
美團	買優惠卷。
美團外賣	點外賣、日用品。
餓了嗎	點外賣，會比美團優惠一點，且華師大校園食堂的外賣要用這個點餐。
小紅書	看地點的評價。但也不要太活網。
VPN	強烈建議在台灣就「下載」好。不要到牆裡面在想著翻出來，人生地不熟很難翻。 我自己使用的 vpn：快速。建議直接上最貴的方案。 很貴，但我認為值得買下去，因為真的會很好用。我看過很多

人用免費的快喵之類的vpn，但很常會一直斷掉要重新連，或是跑很慢。因為我個人很常用台灣的社群，而且我還有台灣的線上家教要用teams上課，所以對我來說有暢通的vpn真的是一筆值得的花費。

- 不用特地換紙鈔，這裡紙幣流動率很低。而且有不少新聞是有人掉錢然後被中國大媽偷走。(任何東西掉了就不會是你的了!)。除非你是想要去一些人民幣上的景點打卡拍照，那你換個一張。
- 收行李時記得確認航空公司規定，比如液體毫升數的限制！我就在出發前幾小時才發現有規定液體毫升數，臨時請家人幫我把違規的洗髮水、護膚品、隨身酒精帶回家。
- 買機票時，可以嘗試購買「學生機票」，因為會有兩件23公斤的行李託運額度，而且價格也相對比較親民。日期可以買「報到日前」的2-5天，到附近熟悉環境、辦銀行卡、電話卡，或是先把你的宿舍用品用京東(隔日到貨)、淘寶買好送到學校，這樣就不用宿舍報到日當晚還沒有寢具可以睡。(華師大沒有落地接待！一切靠自己！)

● 落地後

● 辦理快速通關

抵達上海時，可以直接在機場尋找海關的工作人員，申請辦理「快速通關」的登記。一旦完成登記，未來無論是出入境，還是在中國境內旅行、乘坐高鐵等需要查驗證件的場合，都可以使用快速通道自動查驗，會方便許多。如果沒有辦理，之後每次使用台胞證可能都需要走人工通道，會比較耗費時間和精力。

● 建議在「宿舍報到日」的前2-5天到

主要的原因是宿舍採買的問題。像我是提前7天到，落地上海後就住在學校附近的酒店(我是在閔行校區的藝悅酒店，環境不錯，而且離學校宿舍非常近，推薦大家!)，然後就去辦卡跟熟悉環境。之後宿舍當天報到，就很快可以採購好東西

● 辦銀行卡

我個人是建議「問老師學校是用哪個銀行匯款」，像我是聽學長姐建議辦了富邦華一的銀行卡，富邦是對台商比較友好，裡面出入的基本都是台灣口音的人，但是他辦卡要存一個不能動的1000塊人民幣，如果把這個錢解除掉的話，卡片會被凍結。我覺得之所以要辦銀行卡，主要是有銀行卡才能使用支付寶的功能，雖然在每個地方都可以用微信收付款，但有時候在網購時，支付寶可以搭配極限付款，或是在店面消費時，使用支付寶可以折抵2-5元人民幣。此外，如果你有銀行卡，學校的獎學金或是任何由學校單位發起的退款、核銷等，都是要用銀行卡把錢給你。因此，開頭才會建議大家可以詢問老師後再去絕地要辦哪一家銀行。我自己是非常後悔辦理富邦華一的銀行卡，一是因為它要吞我人民幣1000塊不然會被凍卡，二是「華師大給錢只認工商銀行卡」，有次我跟我同學要申請華師大的獎學金，結果名單出爐時我們人在廣西跟團，才發現它只認工商銀行卡且未在指定時間內上傳銀行帳戶則取消資格，但我們都只有一張富邦卡，而且我們都在跟團行程根本走不開，因此我們趕緊在回上海後截止日當天的工作日去辦卡，結果排隊大概花了半天才辦到。(去銀行辦卡記得提前在網上預約，因為你永遠無法想像上海老人們願意多早開始排隊)

● 辦電話卡

建議去學校裡面或學校附近的電信行辦理，像我是去閔行學校附近的中國聯通辦理的，去的時候跟他說你要校園卡方案，這個方案會比較優惠一點，推薦大家。

● 購置寢具

普陀和閔行校區的本科生宿舍都是「上床下桌四人房」，這裡的宿舍習慣是，上鋪會蓋一個床帳，可以防止蟲爬進來，也會比較有私密性一點，甚至有些宿舍會有人設置桌簾，可以去小紅書找找圖片。以我住的閔行校區為例，一入住你會得到一張可能底膠髒亂、上床木板灰塵超厚的一個位置，所以入住後，可以去附近的大賣場，如：物美，去採買一些清潔用具或生

活用品，而寢具的部分則必須網購，或是去學校附近的寢具店買，價格會貴一點，而且會辛苦一點，因為學校很大要走很久。以下列出我的購買清單給大家參考：

名稱	購置地點	說明
床帳	淘寶	● 罩在上鋪的床，可以擋光、防蟲、防潮。我個人覺得一定要買，真的是必買的，你沒有床罩的話，你的頭可能是對著滿是灰塵或死蟲屍體的置物櫃頂面，或是你想睡覺時必須等3個室友全關燈才能擁有一個全黑的休息空間。 ● 我買的是：美朵嘉的床罩，這算是很好的牌子，搜尋淘寶關鍵字時，可以搜「學生宿舍全包床罩」，我建議買全包（就是六個面都有遮罩，不是像窗簾那樣圍起來而已），這種會比較擋光、擋蟲。 ● 價格：433.47人民幣，尺寸是「寬90*長*190*高110cm」如果你住閩行本科生宿舍的話，可以直接跟著我的尺寸買就好囉。
床墊	京東	● 因為我要睡一年，所以就選了個比較好的床墊。 ● 我買的是：藍盒子的記憶棉床墊。 ● 價格：493人民幣，尺寸是0.9米*1.9米，但這個尺寸塞進床罩裡有點勉強，可以再好好丈量一下。
枕頭	京東	● 我原本去實體店拿了枕頭準備結帳，但被本地的上海長輩建議，不要在實體店買（他：在實體店買東西都是盤子！），他建議同樣產品去網路店買會比實體店便宜很多，而且還不用手提著回家，網店買可以很快送到家，尤其是京東，可以隔日到貨。 ● 我買的是：muji的涼感枕。 ● 價格：298人民幣，實體店要300多，而且隔日到貨，超方便。
洗衣籃	京東	● 裝髒衣服的。 ● 閩行校區本科生宿舍，每一棟宿舍的1、3樓都會以一個洗衣房，有四台洗衣機給大家一起使用。單號層是洗衣房，雙號層則是晾衣房，是一個陽台給大家晾衣服。 ● 在宿舍洗衣服是要錢的，掃碼付錢，標準洗是一次3塊錢。 ● 建議大家買有「手提」的洗衣籃，而且最好是軟式的，不然很佔空間。
洗澡籃	淘寶 ／ 物美超市	● 閩行校區本科生宿舍，每一棟樓的一樓是大澡堂，大家要洗澡都會去那裡洗，就是你可以看見別人裸體，大家一起在裡面坦誠相見洗澡的澡堂，大家會先在外面脫好衣服再進去洗澡。可以先做好心裡準備，我個人是一開始有點不適應，但也習慣的很快，因為我近視很嚴重，我進去幾乎什麼都看不到。這邊有些感情好的同學還會起約著去洗澡 hhh。 ● 建議買一個手提的桶子，物美超市賣的那種塑膠水桶，或是你上淘寶搜「洗澡手提」之類的關鍵字，大家去洗澡都會帶個桶子或籃子把洗浴用品、衣服裝進去，淘寶上有那種有掀蓋式的桶子也很好，可以直接提進去洗澡的地方，並且防止水灑進去。

		● 我自己一開始是用超市買的臉盆，但後來覺得很難用，所以就在淘寶買了籃子，類似屈臣氏那種小小的塑膠防水籃，裡面裝洗浴用品。
吹風機	淘寶	● 閔行校區本科生宿舍，每一棟宿舍的1樓會有一個地方有架公共吹風機，大家洗完澡會排隊去那裡吹頭髮。因為宿舍規定是禁止自己使用電器的。但通常我們都是會光明正大的使用電器，只是有時候宿管阿姨會來查房，就記得收起來就好了。不然每次在那邊排隊都很麻煩。 ● 我是在淘寶買的負離子吹風機，用宿舍公用吹風機以圖搜圖，因為那個吹風機真的很好用哈哈。 ● 價格是：94 人民幣左右，超便宜又好用。
棉被	自帶 ／ 淘寶	● 我的棉被是自己帶的兩個夏天薄被，很好收納。但這裡冬天真的好冷，所以我有買一條冬被。 ● 價格是：496 人民幣，被套的話是 55 人民幣。
衣架、洗衣精	物美超市 ／ 淘寶	● 物美超市就很像大潤發，就在學校附近，建議你第一天到要買生活用品可以直接去那裡買，之後一些不己進的東西再去逃寶買就好了比較划算一點。

- **淘寶下單的地址：**宿舍地址（範例可照抄：上海市華東師範大學閔行校區本科生公寓 x 號樓 xxx 號房）
- **領貨地點：**打開高德地圖，或問問你宿舍朋友，問「**菜鳥驛站**」在哪。來上海才發現這裡用淘寶的人真的好～～～多！超級多。在學校裡，如果你買網購、寄快遞，會有一個地方叫做「菜鳥驛站」，主要是給你領貨、寄貨用的。（你想成蝦皮店到店吧的概念吧！）如果你地址填本科生公寓，他就會送到本科生公寓的菜鳥驛站，如果你填研究生公寓，就會送到研究生公寓的驛站，全校就2個驛站。
- **建議：**如果是那種比較緊急需要用到東西，比如說寢具，建議直接去實體店買，或是用「京東」網購，因為京東會有比較多店家有「隔日到貨」的設定。

六、其他

- 推薦去國際處網頁看「**吳恩仲**」學長的華師大交流心得，他幫助我很大，大到讓我也想成為一個可以回饋別人的人。
- 有問題可以有禮貌的聯絡我：ej355187@gmail.com／jia_rui0314
- 抱歉我還有很多可以說但我明天要去北京玩所以只能先這樣了 qq

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