

# 上海華東師範大學交換心得\_中山北路校區

學習與媒材設計學系

交換期間：2018/9-2019/1

寫著這篇心得的同時仍然覺得這半年的交換生活就像一場短暫抽離的夢，拖著三十五公斤的行李從浦東機場經過各種困難，搭著地鐵到華東師範大學的深刻經驗彷彿還是昨天的事。到上海華東師範大學交換，看到許多不同的生活型態、聽到各地的方言、吃了不同特色的美食，還結交了來自不同地方的朋友們，真的是收穫滿滿。下面就來看看我在大陸的生活吧～

華東師範大學學校正門



學校地圖



設計學院外觀



## 【大陸生活的食衣住行和旅遊】

### ● 食

在飲食方面，上海大部分的物價和臺北差不多，某些部分會稍貴（例如：手搖飲料），但是在通常大家都會選擇在學校的食堂吃飯或是點外賣，所以身為學生的我們在吃的部分還是很幸福的。

中北校區的食堂分為三個：河西食堂、河東食堂、麗娃食堂。大部分餐飲的價位在 10-20 人民幣左右，不用擔心吃不飽，因為食堂的飯量都滿多的。在調味方面，大陸的飲食口味較重，一開始會需要一些時間適應，建議可以準備一些腸胃藥以備不時之需。

在大陸學校食堂飲食最重要的是校園卡，因為各校食堂不收現金，只能用校園卡刷卡付款，如果不是這間學校的學生想在食堂用餐，只能在食堂裡看看是否有願意借卡的學生了。

食堂飲食推薦	
河西食堂	2F 黃燜雞米飯、沙縣小吃-瓦罐湯、雜糧煎餅
河東食堂	2F 圓圓冒菜（有湯的）、小菜碟自助餐
麗娃食堂	2F 新疆菜

\*廚師不定期更換，以上僅供參考。

在大陸生活一定要體驗看看點外賣，下載外賣 app 每天都可以領不同的優惠券，一個人也可以點，有時候甚至比到實體店面消費還便宜。校園內也有類似外賣的微信群組，可以購買水果，外賣和水果直接送到宿舍門口，在冬天尤其重要和方便！

點外賣最常使用的 app 美團、餓了嗎	
查詢各種店家評價的 app 大眾點評(尤其是美食評價)	

- 衣

在穿著方面，我交換的月份是九月到一月，是一個秋天轉變為冬天的過程。當台灣還在炎炎夏日的氣溫時，秋天的上海溫度非常舒服，短袖加薄外套或是薄長袖就可以舒舒服服的去上課。在這個時期交換到上海也讓我有一些緩衝的時間準備過冬的衣服們，上海的冬天和台灣的冬天相比屬於乾冷，所以雖然一到冬天上海的氣溫都在個位數的溫度，但體感溫度來說和台灣寒流來的時候也差不多，差別在上海是天天在寒流來的氣溫。

- 住

在住宿方面，每棟宿舍樓內的設備和裝潢都不同，基本上都會和華東師範大學的本科生一起住，以下以我的宿舍-四舍為例和大家分享。

四舍外觀	
浴室	<p>宿舍每個樓層都有設置淋浴間，但是不提供熱水，所以如果想在宿舍樓內洗澡，就要先用校園卡購買熱水。</p> <p>大部分的學生會選擇到公共澡堂洗澡，澡堂和食堂一樣分成三個：河西、河東、麗娃，每間澡堂開放的時間和時段不同，一定要注意時間別白跑一趟喔！</p> <p>*到澡堂洗澡最重要的一樣是校園卡，到淋浴處放進校園卡，蓮蓬頭才會出水。</p>
廁所	

	<p>四舍的廁所是一條溝。第一次開啟廁所的門時，腦中第一個想法是：「馬桶呢？」等看到其他學生自然地進出後，才慢慢地接受這是個廁所的事實。</p>
<p>寢室</p>	 <p>寢室四人一間，上方是床、下方是書桌，和大部分學校的設備差不多，要自備床具組（床墊床單棉被等），這個部分可以和學伴詢問是否可以幫忙從網路（例如：淘寶）購買送到學校，一到學校就可以去菜鳥驛站（學校統一領包裹的地方）領取包裹，直接拿進宿舍，可以省了許多麻煩。</p>

● 行

在交通方面，上海有地鐵、公交車（公車）、打的/打車、共享單車等選項，可以搭配百度地圖和高德地圖使用，以下以表格簡單的介紹：

<p>地鐵</p>	 <p><b>上海地鐵通</b>：有上海地鐵的全圖，可以透過這個 app 輕鬆找到想去的地鐵站，或是自己正在哪個地鐵站。</p> <p><b>Metro 大都會</b>：使用這個 app 開通支付寶付款，就算不帶上海交通卡，也可以透過這個 app 刷二維碼乘地鐵。（記得開啟藍芽功能）</p>
-----------	--

	<p>*大陸各地的地鐵都實行安檢制度，雖然提升安全度，但也常常會有乘車高峰期擁塞的現象，建議避開上下班時段乘車。</p>
<p>公交車</p>	<div data-bbox="635 371 1311 763" data-label="Image"> </div> <p><b>車來了：</b>這個 app 可以查詢上海公車的實時動態，知道還有多久車子會到站。</p> <p>*在支付寶的付款處點擊「乘車碼」可以領上海公交卡，不用帶公交卡，直接刷二維碼也可以搭乘公車啦！不過要注意不是每台公車都有可以刷二維碼的機器，仍然建議帶公交卡或零錢出門喔！</p>
<p>打的/打車</p>	<div data-bbox="667 1160 1302 1518" data-label="Image"> </div> <p>在支付寶中有滴滴可以打車，不用另外下載 app。打車就像搭計程車或 uber，但是計費上有時候比在台灣還便宜，也是一個交通的選項。</p> <p>*建議大家可以兩個人或以上一起搭車，便宜又比較安全！</p>

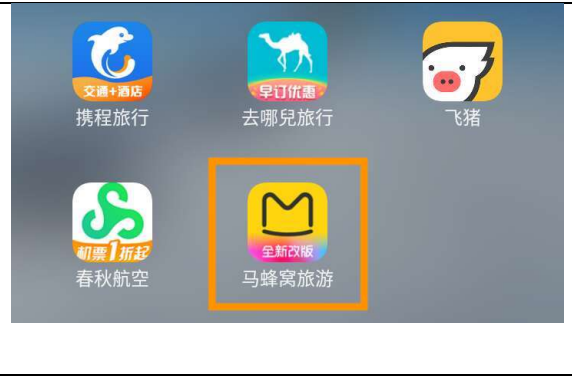
<p>共享單車 (摩拜、哈囉)</p>	 <p>共享單車就像 obike，用支付寶裡的共享單車，掃二維碼就可以隨租隨還。</p> <p><b>摩拜單車</b>：是橘紅色的單車，申請的程序比較麻煩，需要填寫線上表單提供資料，進行實名認證，但是在上海市區分佈較廣泛。</p> <p><b>哈囉單車</b>：是藍色的單車，只要提供 RMB199 的押金就可以使用了，但是在上海市區較少，其他縣市較多。*押金的部分可以隨退隨領，退了就不能掃碼借車。</p>
-------------------------	--

- 旅遊

在大陸內城市與城市間的旅遊很便利，交通和住宿上的費用也不貴，以下簡單介紹幾個我在大陸旅遊的好幫手。

<p><b>訂機票/車票/住宿</b></p> <p><b>住宿</b>：我大部分住的是青旅，價格都不貴，還可以認識來自不同各地的人。*特別注意要致電詢問「<b>是否可以接待外賓-台灣旅客</b>」，因為大陸有些飯店是沒有接待外賓資格的，可能會導致當天不能順利入住。</p>	
---	--

## 各種旅遊攻略



這次來到上海華東師範大學交換，認識很多不同地方的人，不管是不同學校的交流生或是來自各地的室友，還有一起上課的老師們、同學們，體驗不同的生活環境、生活態度、學習方式，每天的日子都過得很充實。到各地遊玩的時候，吃了各地的美食、欣賞了不同的風景，有壯麗的、有精緻別雅的，許多城市和我以前想像的有很大的差別，像是以前在國文課本中看見的杭州，只有西湖的優雅，實際的杭州不僅有西湖美景，也有充滿都市化的高樓大廈。在這次的交流中，我深刻的體悟到「世界很大，而我只接觸到一小部分。」如果有機會一定要多走出去看看！

本人同意公開於國際處網站。