

交換學校:華東師範大學 應用心理學系

交換心得

交換前準備:

1. 考量生涯規劃:

因為我讀的系大四下沒有必修，所以我決定大四下去交換，在交換前將個人生涯與一切打理好，例如:實習、推甄研究所，也確認自己不需要抵免課程、不會延畢等等。

2. 查詢與了解交換學校環境、交通、科系、排行:

因為有一些親戚在上海，更因為華師大是 985、211 的雙一流大學，學校交通便利，位於上海市中心，學校附近又有地鐵，因此選擇申請華東師範大學。我在大四上擔任國際學生社副社長，認識幾位從華東師範大學來台灣的交換生，也更加了解華師大的環境與有認識的人，讓我更加安心前往上海。

3. 心態調整:認真讀書認真玩

我覺得擔任交換生可以學到很多，也有更多機會當地的文化與有很多旅遊機會，有的交換生是以玩樂為主，但我覺得好不容易有機會到這麼好的大學學習，如果沒有好好讀書、好好體驗當地會是很可惜的事，所以我在上課時很認真，也認識很多大陸同學，在沒課的時間也與台灣同學或大陸同學們一起出去玩，多多體驗當地，畢竟讀萬卷書不如行萬里路，親自去體驗就對了!

到上海後:

1. 初到上海:

我與三個台灣同學一同前往上海，到上海後，學校有大巴接送我們到學校，學伴也很熱心的帶我們去學校附近的環球港吃飯(環球港是一間很大的商場，裡面什麼都有)與體驗澡堂(華師大大澡堂是在台灣體會不到的，大家坦承相見，但因為麗娃澡堂條件比河西澡堂好一點，雖然比較遠，但我都還是去麗娃澡堂)。

接著，陸續辦理校園卡、手機卡和銀行卡，這樣才能用支付寶和微信，在大陸我完全沒帶過錢包，因為只要有手機就可以生活了!



第一次吃食堂



最喜歡的學校牛奶棚，一瓶只要 20 塊錢台幣左右

2. 支付寶 VS 微信：

這兩種都是支付方式，不過我更喜歡支付寶，因為支付寶每天都可以領紅包(約 0.01-0.03)，領紅包在消費可以獲得 0.1 元獎勵，也就是每天都可以扣除 0.12 元，雖然不多，但微信沒有消費獎勵，所以我還是會使用支付寶，另外，支付寶有時候會有活動，我之前就有遇到短期戰隊獎勵活動，一個月使用支付寶 19 天就可以領獎，我之前就領到 50 幾塊錢的獎勵。

這邊提供學弟妹紅包獎勵搜尋碼，有時候買東西不一定會有紅包可以開，但把這串數字在支付寶搜尋，每天都可以領，掃路邊的不一定每天都有：(我是複製整段話搜尋)

打开放支付宝首页搜“655802717”领红包，领到大红包的小伙伴赶紧使用哦！

3. 選課：

因為我是大四，學分在之前都修完了，沒有學分壓力，所以除了修自己喜歡的課，也修了一些華師大最著名科系-應用心理學的課，跟我比較好的朋友大部分是四五沒課，我們一起講好四五六日出去玩，一二三上課，我大部分的課都跟最好的

好朋友-鄧婕一起修課，我總共修了五門課，算交換生裡面算多的，但都是我自已喜歡的課，而且時間密集不分散。

修了五門課的好處之一是能有更多機會認識當地同學，認識當地，了解當地人才知道的巷弄美食和特色景點，而且因為都是自己喜歡的課，上課會感覺很快樂。



與大陸同學們的聚餐-烤串

4. 體驗生活:

在課堂之外，也學了很多專業技能，例如:騎馬、手語、射箭、芭蕾舞、跆拳道、踩高蹺。我們比較好的幾個很喜歡古鎮，光是上海地區，就逛了七八個古鎮，也一起去了蘇州、杭州、嘉興、紹興、內蒙古、香港、澳門和福建，還有上海很多著名景點，只要有假日，就會把握時間四處遊覽，品嚐道地美食，體會十年看浦東、百年看外灘、千年看七寶。在交換期間我覺得我成長了很多，看世界的眼光與視野更加開闊，短短一學期，非常值得，謝謝北市大和華師大給我這個機會，也很感謝當時鼓起勇氣願意到外地讀書勇敢的自己，我很喜歡上海，因為上海對我而言，不僅僅是一座城市，更是充滿回憶的地方，也想對交換好夥伴們和大陸同學們說聲:再見，不是再也不見，而是期待未來更好的再遇見。

最後，附上我的微信 ID，有其他交換問題想詢問的學弟妹也可以問我
唷:momochloemomo



與同學們合影



紹興之旅



孫中山故居



歡送會



港澳台交換生-攝影比賽得獎