

# 研修心得

鄭佩鈞

時間過得很快馬上就要到這趟交換生活的尾聲了，前不久還是冷風刺骨到每天都要包好幾層衣服才能出門，不開空調不穿襪子睡不著的6°C寒冬，但上海的氣候就如女人心難捉摸，酷暑瞬間就到來了，讓我淘寶看好的衣服都來不及買（笑）。一開始來到華師大就體驗到了校園卡沒充值什麼事都不能做的無助感，好在在學伴和室友的熱情幫助下讓我快速的適應了這陌生的一切。我住的是閔行校區7號樓宿舍非常特別是男女同一棟樓，由於附近都是女宿，自然而然就是我們女生要去跟附近的9和10擠一樓的浴室啦，不管颶風下雨寒流什麼天氣都要出去真的很不方便，希望之後來的同學不要被安排在同一棟，洗澡要記得帶校園卡，去了就會用了，雖然一開始可能會有點不適應她們這種公共澡堂和廁所的環境，但換另一個角度當作是去體驗也不差。

平常除了宿舍最喜歡和最常待的地方就是學餐了，因為奇特創新便宜的菜色常常上熱搜像西紅柿炒葡萄、甲魚湯、小龍蝦除了這些外，河西和華閔二樓有來自中國的各式菜色任君挑選雜糧煎餅、生煎包、麻辣香鍋、鐵板炒飯、小籠包、蘭州拉麵、燒臘飯…還有季節限定的青糰粽子都讓我印象深刻！回台灣後最想念的就是這邊的伙食了吧哈哈。很幸運的有好幾個同系的台灣交換同學可以一起作伴修課，在優秀師資指導以及超多實力堅強的同儕們的優良學習環境下，也收穫成長了不少。

交換的這期間也去了不少地方玩，蠻推薦大家有機會多去一些地方的，學生去很多地方都半價YYYY，去一線大城通常不會有甚麼問題，交通或者基礎設施、觀光業都發展的很好很安全了基本跟上海差不了多少，都很適何幾個人一起自由行，中國交通比較麻煩的應該就是一開始要買火車票了，因為要實名但的一次後就很方便了，只要離開學校學生證、台胞證記得都要戴在身上，有時候地鐵會臨檢。如果是要去一些自然風景區，交通比較不方便的地方就要注意一些了，報那種一日兩日短期團或者更長的真的要三思，他們會一直安插各種推銷（其實去哪到處都是），多排一些奇怪的景點要你付門票錢或一直用各種理由跟你收取費用等…，最舒服的還是自由行，如果預算允續許的話殼以幾個人成一個小團包車玩會很讚的（內蒙古包車玩得很愉快）。雖然出去玩有時候並不會事事都順心，但也是因為遇到了才開始學這如何去解決，遇到一些意想不到的小確信，所以真心推薦有意願想來的同學們，有機會多出去走走，會有很不同的收穫喔。最後很感謝我的父母支持我當初的決定，讓我有機會認識更多不同的人事物，以後不會後悔這趟交換生生活的。

來交換可能需要注意的：

1. 隨身要帶衛生紙(隨身包那種)，他們餐廳或者是公共場合很難看到衛生紙的存在。
2. 準備一些人民幣，尤其是零錢(商家都不太願意換錢，可以在地鐵站換) 出去玩有時候很需要以備不時之需(有些景點只收現金)
3. 常備藥品請一定要帶夠，那邊的醫生真的很雷
4. 洗髮乳那些我是自己帶過來的因為這邊超貴 便宜又怕是假的
5. 出去有一張交通卡很方便去地鐵站服務台可以買押金 30-50
6. 平常生活很常用到華東師範大學的微信公眾號可以先加一下
7. 翻牆軟體一定一定要先下載好 (不管電腦手機)
8. 宿舍通常都會有自己的wifi 你可以跟室友要密碼
9. 宿舍不能用違章電器像是吹風機、電棒捲 (一樓通常有掛壁式的)
10. 帶一些台灣零食自己想念時或者分室友都很不錯~
11. 厚外套 冬天很冷！

預算的部分，我最後因暑假又多去了幾個點遊歷所以多花了一些，基本待一個學期加有出去外面大大小小的旅行 10 萬是綽綽有餘的，我比較大膽一點一開始為了省轉帳的手續費直接就帶 2 萬人民幣飛過去了，第一天抱著睡哈哈。我是去的前一個半年瘋狂打工在加之前的存款當作我的交換基金的。

大概是這些吧，希望能幫助到之後要來的交流生們😊😊😊



上海 南京步行街



上海 朱家角



上海 七寶老街



蘇州 同里古鎮



南京



紹興 烏石村



北京 798 藝文特區



內蒙古 紅格爾敖包



內蒙古 夜鳴沙



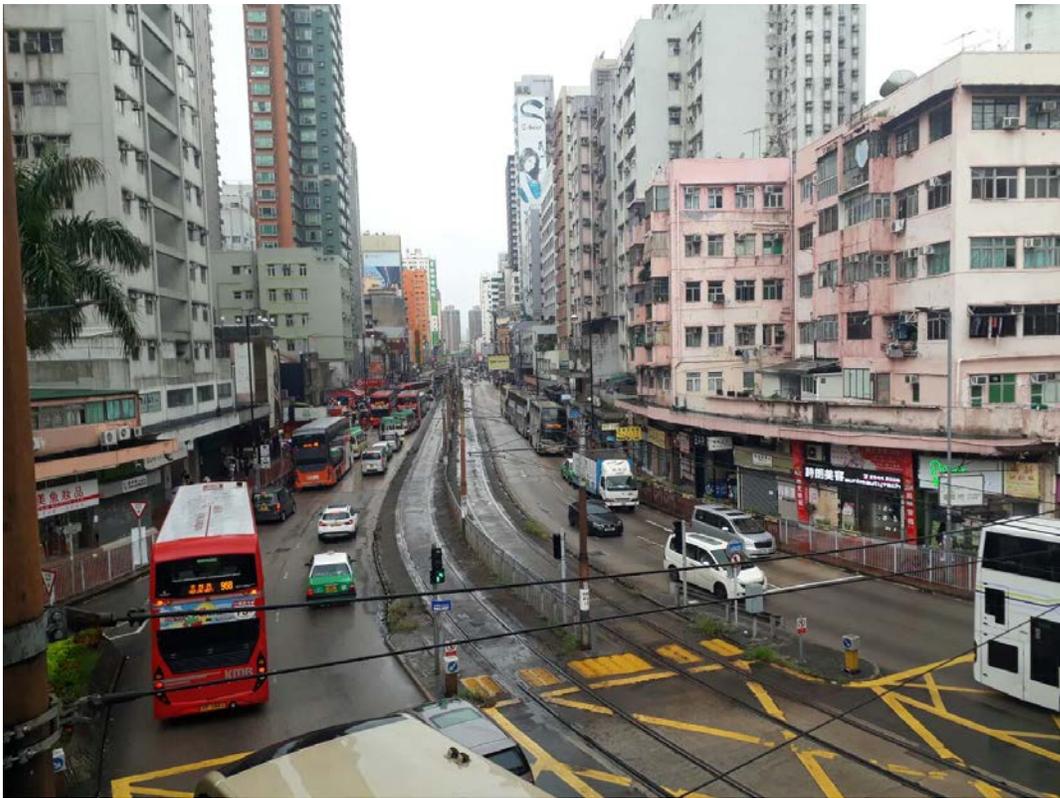
北京 八達嶺長城



北京 故宮



香港 元朗



香港 元朗