

# 108-1 華東師範大學交換心得

U10641004 楊恩雅

還記得在 2019 年的最後一天，我和一起來交換的好友們坐在電視機前準備迎接新的一年，因為距離 2020 還有一點時間，大家就開始回顧起在上海交換的時光，當時有人問說：「滿分十分，你會為自己這半年的交換生活打幾分？來了之後後悔嗎？如果再給你一次機會，你還會選擇出來交換嗎？」

## 我是 17 級心理系的學生

這是我這半年的身分---17 級心理系的學生，是我很喜歡也是我曾經夢想的科系，謝謝這次交換的機會幫助我圓夢了，成功當了半年的心理系學生。因為交換學生沒有受到甚麼限制，想要跨系、跨年級上課都沒問題，因此我們能自由的選修我們喜歡的課程，所以大家都沒有侷限在自己當初選擇的科系，除了心理系的課以外我也選修了幼教系和特教系的課程，但是說實在我最喜歡的一門課是他們的通識課---心理學與生活。

這門課因為是通識，大家上課的心情都明顯比較輕鬆，上課的方式也比較活潑，但這不代表老師上課隨便、學生態度不認真，你反而可以看到老師非常認真的準備課程，有線上互動、課堂發言等與學生互動的環節，老師的 PPT 也很多樣化，有圖片、聲音、也有很多抖音的影片來解釋艱深的心理現象，課後老師也會提供課堂的 PPT 和一些額外的補充知識供學生回去復習和學習，考核的方式也與其他課程不同，可以書面也可以以影片的方式呈現。雖然這堂課只有半個學期，但是透過這堂課讓我對心理學有個初步且全面的認識，也算是真的圓了我一場心理夢。

## 在華師大的生活

還記得第一天報到後看到宿舍的心情，應該是驚訝加上失望吧！原本以為上海的硬體設施是非常進步的，華師大在上海也算是不錯的學校，當時就想宿舍跟北市大的比起來應該差不多，沒想到一棟八層樓的宿舍竟然沒有電梯，當時我們就開玩笑說，住在八樓的同學出門忘了帶東西應該就不會想回去拿了。沒電梯還不算什麼，就當作每天可以運動的機會吧，浴室和廁所才是最大的問題，因為華師大的宿舍都算是比較早期的建築物，所以設備不是很理想，前一個月廁所都還是一條溝，沒錯就是沒有馬桶，下游的人可以看到上游的汙染物流過去...，因為實在太無法適應，很多交流生都會去教學樓用廁所，還好後來全部都改建成正常的蹲式廁所了，真是謝天謝地。最後也是最無法適應的就是浴室，這裡稱之為澡堂，我們必須走十分鐘左右才到得了，宿舍裡面只有簡單的淋浴設備，而且是沒有熱水的，所以我們基本上都是去澡堂洗，但是澡堂還不是我們想像中的一人一間，是所有人都先把衣服脫光才進去洗澡，而且沒有隔間，是你可以看到我，我也看的到你的那種...，當初真的花了好大的力氣才克服了心理障礙，但是即使過

了四個月還是不喜歡這種赤裸裸的感覺，可這就是一種訓練和成長的機會吧，學習讓自己對外界事物的接受度在更高一些。

說完住的部分，來講講吃的。在華師大要吃東西實在是太方便了，食堂早中晚都有供應，早餐有饅頭、包子、燒賣、飯糰、煎餃、各類的粥、豆漿…，你想得到的中式早餐都有，而且價錢都相當的親民，窮學生們都不怕沒錢吃早餐(只要你願意起床)，午餐晚餐就有好多選項了，麵、飯、火鍋、自助餐、麻辣燙…，內容豐富多元，價格比起在外面吃都相當便宜了。當然如果你懶得走去食堂吃還可以叫外賣，外賣小哥會幫你送到宿舍樓下，真的非常方便，想甚麼時候吃飯就可以甚麼時候吃，食堂沒有的叫外賣就對了。

最後要讚嘆一下偉大的淘寶還有學校的貨物集散地，在上海的這段期間發現淘寶真的超好用，總是能在上面找到好多便宜的東西，換貨退貨又都很方便，還可以幫你送到家，以至於後來到實體店買東西都會習慣看一下這東西淘寶有沒有，淘寶比較便宜就會在淘寶上買，寄到學校還會有特別的地方幫你收著，人暫時不在學校也沒關係。

### **還沒讀滿萬卷書，那就先行萬里路吧!**

這不是我第一次來到中國，先前因為跟家人旅遊和工作的關係，已經有幸拜訪過充滿人文氣息的成都、避寒勝地廈門、充滿俄羅斯風情的哈爾濱、擁有壯闊草原的內蒙古還有中國的首都北京等等，這次因為是到上海交換，交通相對於其他地方是非常方便，除了周邊的蘇州和杭州，這次還去了濟南、青島、南京、雲南，最北到吉林和黑龍江。

### **感謝**

謝謝北市大和華師大給我這個寶貴的機會可以出門見見世面，在上海這半年有好多看見和學習真的不是一兩千字能表達完整的。謝謝父母無條件的支持，謝謝一起出去闖天下的交換生夥伴們，希望自己能記得這半年的所有學習，見賢思齊，見不賢而內自省也，未來的日子繼續加油。