

# 上海體院交換心得

姓名:陳軍任 系別:技擊 學號:10546042

先說說為甚麼會想要去上海交換好了，其實從小到大我求學的過程，都是在台北市，沒有離開過家裡，於是知道了有交換生這個機會的時候，我立馬看了一下簡章，看一下有哪些學校，一眼就看中了上海體院，因為我的專長跆拳道，近年來在中國發展非常快、市場很大，我馬上就決定了“我要去上海”，也得到家人非常大的支持，就馬上報名也很順利地錄取了。

一到上海有種既熟悉又陌生的感覺，路上都是中文只不過是簡體字而已，所以生活方面基本上沒有任何障礙，路上少了台灣到處都是摩托車，不過全部換成電瓶車(也就是電動車)在人行道到處亂竄，然後還瘋狂地按喇叭，真的是非常惱人，其他方面我就分成幾個部分來講好了。

## 行動支付

眾所皆知的支付寶跟微信支付，真的是到了中國才知道他的強大，在中國所有的消費全部都是使用行動支付，包含了叫車、淘寶、外賣、搭車，全部都靠一隻手機搞定，所以出門完全就帶著手機跟鑰匙就好了，有的學長在外面租房全都是密碼鎖，出門甚至連鑰匙都不用帶了。另外也不用擔心手機沒電，外面商家到處都有行動電源的租借機，手機掃一下馬上吐一顆充電寶給你(還附充電線)，歸還只要找到同樣廠牌的機台插回去就可以了。

講了那麼多行動支付的強大，所以到了中國的第一件事，就是申辦行動支付啦~第一個就是辦一張電話卡，中國沒有網路吃到飽，全部都是有限制，但是我們辦入宿那天就有電信商進駐在宿舍區幫大家申辦電話卡，還是特別的學生專案，一個月有 100G 的流量，繳 100 塊人民幣可以用一年，超便宜呀~

再來就是銀行卡，辦好了手機號碼，就可以去銀行開戶了，基本上會建議到大銀行開戶，我是到中國銀行開戶的，到銀行跟專員說你要用台胞證開戶，另外必須準備交換生邀請函或入學證明之類的，他才會幫你開戶，就會拿到一張屬於你的銀行卡了。

拿到銀行卡就可以綁定所有行動支付的軟體了~可以暢行中國啦~

## 校園生活

選課方面，國際處的老師會傳給你全校的課表，讓你自己去慢慢挑選你想選擇的課，讓我們自己到課堂上找老師，跟老師說你是交換生詢問老師是否願意讓你加選，前兩週會給我們時間試上，確認好的課給任課老師簽名，交回國際處給老師完成選課。

中國的學生最大的差別就是”不會遲到”，每個人都非常準時，如果真的不小心遲到了也就是 5 分鐘內的事，不會像台灣學生過了半小時一小時才進教室的都有，這是非常值得台灣學生學習的地方。上課內容方面，就讓大家自己來體驗

囉~

## 宿舍生活

我們宿舍是 4 個人一間，4 個都是來自台灣的交換生，會盡量都安排住在一起。他們的宿舍管理非常嚴格，平日晚上 11 點準時斷電，只剩冷氣能開，連插座都沒通電。任何高功率電器都禁止使用，吹風機、加熱壺查到一律扣分沒收，所以吹頭髮還得到一樓交誼廳用公用的吹風機。門禁 11 點過後，只能刷卡進來不能出門。還有宿舍阿姨，每天早上準時查房，直接開門進來，剛開始都在睡夢中被驚醒，後來就麻痺了，他查他的我睡我的。另外洗衣服，要提去外面全校共用的洗衣房，每次都爆炸多人要排隊，後來才發現可以用手機先預約。另外洗澡的話浴室在走廊上，熱水也要錢，必須先儲值錢在校園卡裡面，插卡才有熱水洗澡，就看著他一點一點的扣著你的錢，洗起澡來心驚膽戰的。

看起來很機車的宿舍生活，有稍微問過基本上全中國的學校宿舍都是這樣的，可能就是時間點上的差異而已，甚至有的學校洗澡是要到宿舍外的大澡堂，提著你的臉盆換洗衣物過去洗。想一想其實這也是很特別的經驗。

## 旅遊

上海常常聚辦台生活動，帶著我們在上海讀書的台灣學生玩上海，因此認識到許多到不同學校交換的台生，我們時常聚在一起到處玩。其中剛好遇到中國的 10/1 國慶連假，9 天的假期，我們安排了去了西安成都行，瘋狂的我們體驗了 22 小時的火車坐票一路開往西安，人超多超擠，走道也是滿滿的人，很特別的體驗，但真的一次就夠了哈哈。到了西安看了兵馬俑，當地的景點，就搭 4 個小時高鐵前往成都，去了熊貓基地等景點，還有必吃的四川麻辣鍋，又辣又好吃~最後搭著 30 個小時的火車回上海，不過這次是硬臥票有床的，舒服很多。

另外 12 月中，同學的安排下我們請了 1 個禮拜的假，前往哈爾濱，這也是我人生第一次見到雪，實在有夠冷。行程當中最幸運的就是我們到長白山景區，”天池” 因氣候一直都沒開放，直到最後我們要離開時，前腳才踏上下山的接駁車，後面馬上傳來天池開放的消息，立刻轉身去搭上天池的接駁車，上面的風景真的不是用言語能夠形容的，也冷到沒辦法形容，-30 度的氣溫風又很大，真的讓我感覺在挑戰人體極限，大家拍照不到 5 分鐘立馬衝進遊客服務中心避寒。據說一年只有 20% 遊客有機會上到天池，我們真的很幸運，這一趟也因為”天池” 完全值得了~

這趟交換生之旅，認識到很多人，也去了很多地方，體驗到兩岸不同的文化，真的非常值得，這是我目前人生中最精彩的半年了，這得非常感謝學校能給我這次的機會!!



外灘夜景



上體同學們



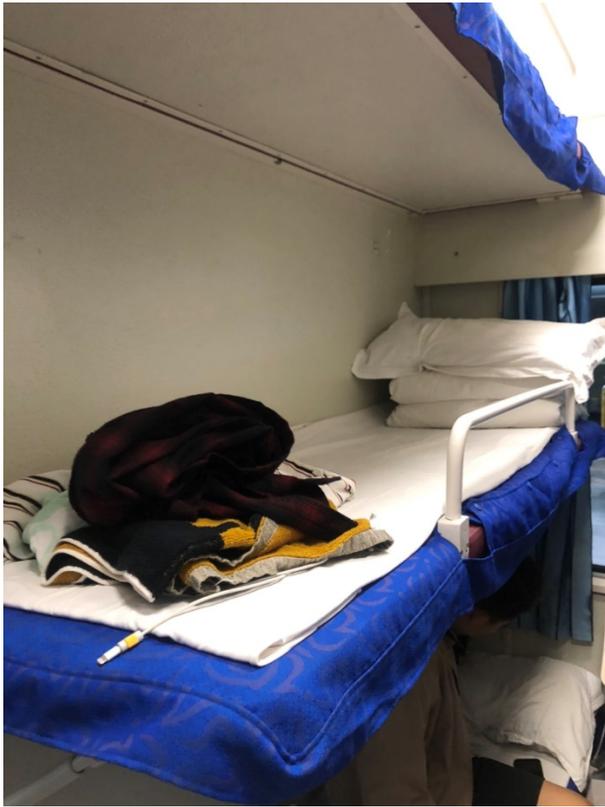
擔任上海比賽裁判



參加中國公開賽



剛入住宿舍的我們



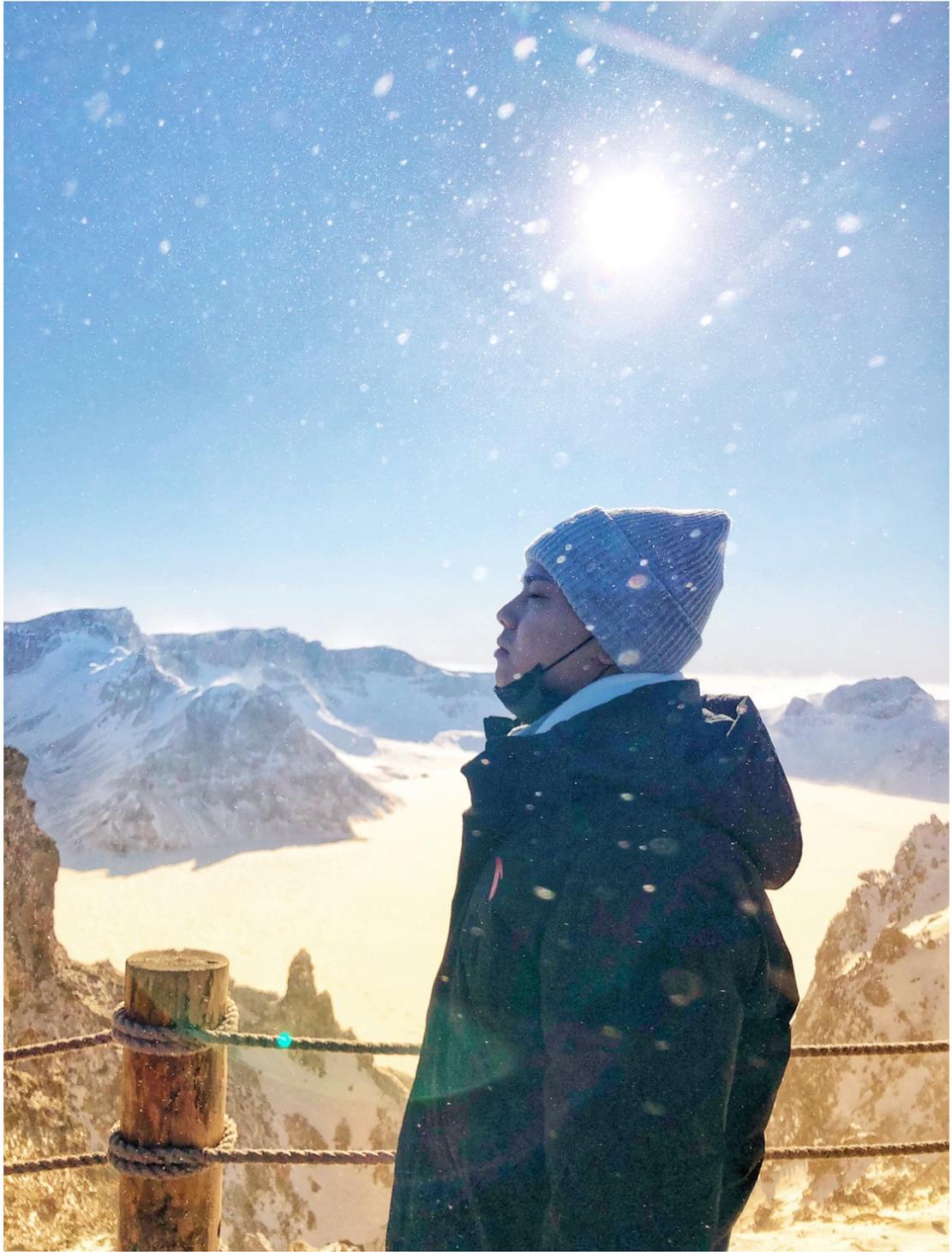
30 小時的硬臥



22 小時硬坐 滿滿的人



西安兵馬俑



天池



東北滑雪



上體台生大家庭