

# 上海大學交換研修心得

台北市立大學 視覺藝術學系 陳雅君

這次的交換，除了次轉換心情之外，也為即將迎來的大四、畢業製作做準備。

在上海大學的期間，除了體驗與在台灣不一樣的校園生活、環境、在地民情以外，我也在上海大學與許多老師聊天、討論。

本身是藝術系的學生，所以去大陸與老師聊天特別的新奇。老師與同學們都非常喜歡台灣，

以前沒去過大陸的時候，偶有身旁的人會說些閒話、因為文化不同而產生意見分歧。我這次交換後親自與對方聊天、互相交換知識與意見，反而覺得可以試著去體會對方的想法，或是與自己不同之處，覺得真的獲得很多。再加上其實我覺得大陸的學生們相比台灣起來還是發言、討論比較踴躍的，在交換期間的藝術討論課中，我變得比較敢發言、分享自己的意見，這也讓我回台灣後比較敢勇於表現自己，身旁的朋友也說感覺我變得比較自信、勇敢！覺得這算是很大的收穫了。

在生活方面，其實也是因為交換的關係，自己才開始慢慢注重自己的生活，也變的比叫獨立。

在台灣，除了學校在臺北以外、家裡也是住台北，所以其實二十多年來沒什麼機會長期待在一個陌生的地居住，這次不但離開了台北、更離開了台灣這片土地。生活方面除了金錢的使用要特別注意、也要照顧自己的身體（上海與台北的天氣是天壤之別）、與室友生活、生活購物以外，還有許多需要獨立完成的部分、而這些都在這片完全不熟悉的土地上進行者。

所以這三個月真的算是有需多的成長了。

我特別喜歡上海的天氣，十分舒服，還有很美麗的陽光、繁華現代與歷史的交錯，上海有許多的書店，我去了三四間左右、每次都是待上一個下午，其中也讀了許多關於「魔都」這個上海的文學代名詞，有者古老的歷史、流傳許久的上海方言、中國傳統的各式建築，但同時又擁有著最現代、不統於傳統的進步的文化，來自各個國家的人民，大家都齊聚於上海這個城市，這種新舊的衝突、東西文化的交會，真的是上海的一大特色。

上海大學也是令我印象深刻，地面非常廣大，在上海大學我都是騎腳踏車上學的，初春的時候會在校園內一邊欣賞櫻花一邊享受微風跟美景，這是我三個月最暇意的時光。

在上海大學上課也讓我體會到許多與台灣不同之處，不論是上課同學們都非常準時、不賴床以外，大家也是踴躍參與課程，這點讓我理解到可能在大環境競爭激烈下，大家都會比較積極向上，也讓我有點反省自己常常有點懶惰等等。交換期間有覺得自己變得比以往積極了點。

現在回到台灣，即將面臨大四、或是出社會等等，但總感覺心裡比較踏實一些，出國交換後我才知道，許多的不論資源或是想要的生活，必須靠著自己一步一步獨立去爭取到，也不能一直依賴著家裡，必須更加的穩重、對目標按部就班。這次的交換之旅讓我在對於自己人格發展上更加的沈澱，也覺得自己沒有以前那麼浮躁了。真的是學習到很多的三個月！