



108-01 秋季交換

- 華東師範大學 -

姓名：杜芸彤

台灣系級：教育系大三

交換院系：華東師範大學(閔行校區) 廣播電視編導專業

目錄

一、 前言

- 我的交換動機
- 對自己的期許

二、 行前準備

- 需準備的東西
- 實用 APP 分享

三、 交換生活紀錄

- 關於食衣住行
- 實習經驗分享
- 生活記錄分享

四、 交換回國心得

- 整體心得分享

一、前言

我的交換動機

剛考進北市大教育系的時候，對於這個科系還算是滿意，但心裡一直有個遺憾是沒能接觸到傳播相關的科系學程，因為高中社團緣故，所以對傳播與攝影產生很大興趣，但又怕轉學到傳播相關的科系才發現那並不是我真正興趣所在的話，會亂了自己的節奏，探索自己的過程中有些迷茫，於是想了想，決定透過交換學生的機會來更認識自己。

升大學那年給自己訂了一個目標清單，希望自己在有限的時間內能做些自己想做並且富有意義的事情。在那份清單上，最最希望的就是出國當交換學生，總有很多人會告訴你：有些事情大學不做，那麼你一輩子都不會做了！出社會後就算有錢可能也很難有那麼長一段時間出去闖闖，也沒有那樣的機會讓你有犯錯的權利。所以，從來沒有離開過台北的我，就趁這次機會報了交換學生。

當時沒有特別想要去哪間學校交換，但因為我來不及考英文檢定，就沒辦法去歐美國家交換，所以後來去了中國當交換學生，當時覺得至少語言是通的，在適應上會比較快一些。學校開出去中國的交換學校選擇很多，查了一下各學校的評價與排名，覺得既然要去就要選一個最好的去，所以後來去了華東師範大學，剛好也有傳播相關科系可以選擇，在各方面來說都是我的最佳選擇哈哈，最好笑的是我是報名上了後才知道原來華師大是在上海，中國很繁華的魔都，這點讓我放心不少。

對自己的期許

得知自己報上的時候，心裡緊張又忐忑。但也很開心自己跨出了那步，離開舒適圈去探索自己，當時真的很期待能去學習自己一直以來的夢幻科系，就開始預想要修一些攝影課還有找一份實習。畢竟為了來這趟交換，自己犧牲的很多，在教育系課業最繁重的大三還來交換，外加上雙主修心諮系，極度有可能要延畢兩年…，這成本太高，我告訴自己真的要在這多學一點，不然真的太不划算了哈哈。

二、行前準備

需準備的東西

1.個人衣物

第一點一定要說：衣服不要帶太多！衣服不要帶太多！衣服不要帶太多！真的超級重要，當時我要準備出發的時候爬文看到之前交換生這樣叮嚀還不信邪，怕上海太冷幾乎快把我整個冬天的衣服帶過去，結果到了那邊認識淘寶後才知道甚麼叫做方便，幾乎所有交換生都會在那邊用淘寶購買生活所需用品，衣服帶一點點夠用就好，或是可以帶衣服去汰舊換新，華師大每棟宿舍門口幾乎都有舊衣回收箱，學期結束剛好可以回收在那！

2.個人藥品

如果自身有甚麼特殊疾病或是有過敏的症狀建議要隨身攜帶自己的藥，畢竟身在國外看醫生很不方便，學校的校醫院基本上是不提供給交換生看的，所以還是自己帶著保險以備不時之需。

3.台胞證與證件照

在大陸很多東西都需要用到台胞證，包括買車票、出入境都需要用到，一定要隨身攜帶，也要切記不要弄丟~。證件照也是入宿的時候會需要繳交，要記得帶幾張過去。

4.入學通知單

報到的時候會需要用到，一定要記得帶~~

實用 APP 分享

1. 叫外賣：

美團外賣、餓了嗎



外賣真的是在上海最方便的東西，不用出門就能幫你送到宿舍樓下，購買會員或是 APP 本身常常會送紅包，點起來有時候甚至比吃食堂還便

宜！

2. 交通：



滴滴打車、Metro 大都會

在大陸打車比台灣便宜很多，我自己都是使用滴滴打車，因為用微信介面就能連結到打車服務，都能用微信支付非常方便。

Metro 大都會是在上海搭地鐵可以刷的電子憑據，不需要特別買一張交通卡，下載這個 APP 開啟藍芽就能用了！

3. 出去玩：



鐵路 12306、美團

鐵路 12306 買車票是最便宜的，美團這個程式比美團外賣更多元，可以叫外賣、打車、買票等等…但我都只會用美團看出去玩要住的地方！（大陸也有 Airbnb 可以用，叫做愛彼迎）

4. 導航：



高德地圖、百度地圖

大陸版本的 google map，兩個擇一下載就好，但我比較推薦百度地圖，剛開始到上海的時候用高德地圖導航迷路了好多次…所以我覺得百度地圖比較好用

5. 買票：



淘票票

買電影票、球賽、演唱會…都能再淘票票上買，雖然像美團或是其他 APP 也能買，但我看了一下好像淘票票會比較便宜一點

6. 各地走跳：

大眾點評、小紅書



這兩個一定要下載，大眾點評上可以看見某間餐廳的評價如何(雖然大陸很多店家都會買評價，但還是算有公信力)，進去一間餐廳前，一定要先看看大眾點評上有沒有優惠券(有的話會跟原價差蠻多的，可以省很多錢~)，除了餐廳以外，像是做指甲阿、泡溫泉阿之類的活動，在上面也可能會有優惠券！

小紅書可以看到很多當時候好玩的去處，一些活動資訊都很實用~~

三、 交換生活紀錄

關於食衣住行

1. 食：

飲食部分我會使用前面兩個外賣程式，或是去學校食堂吃！華師大閔行校區總共有四個食堂(河東、河西、華閔、秋食閣)，其中河東跟河西最靠近宿舍區；華閔食堂是靠近教學大樓附近的食堂(中午都會爆炸多人要排隊)，大概像這樣(真滴崩潰 T_T)



；秋食閣食堂是在等校車的地方，除非是數學系的不然基本上比較上人會去那邊。食堂裡面消費都只能用校園卡刷款，每棟食堂會有地方讓你充值，用微信付款加值後，再到機台前刷一下卡就可以了。

總之，如果想吃食堂好吃的食物，完整版的推薦攻略如下

河東：

三樓的石鍋拌飯

河西：

必吃二樓的麻辣香鍋！最右邊的煎餅也好好吃！還有很便宜的生煎包也可以試試（河西二樓的食物真的都好好吃~~~）

華閔：

必吃二樓咖哩店的蛋包飯！（用生命激推）還有糖水粥鋪也可以試試（雙皮奶真的很酷）



(p.s 秋食閣我不知道)(太遠了…)

(傳說中華師大自助餐的特色菜是玉米炒葡萄，但我始終沒遇到過)

2. 衣：

衣服應該不用多說了，就是淘寶！

3. 住：

住的話學校會安排宿舍給交換生，華師大比較特別的是，我們的宿舍是安插與當地學生同住的，因此交換生跟交換生之間不一定會住在一起。房間一房是四人，他們學校的宿舍床位每個學生好像都有，但有些人只把宿舍拿來堆物，實際上不一定住在裡面。



華師大本科生公寓沒記錯的話應該有 23 棟，洗澡方面基本上是每一棟宿舍的一樓都有公共澡堂，但我剛好住到的宿舍是男

女合宿（我去的時候本科生公寓 7、8 號都是男女合宿），所以我住的七號樓浴室在男生那側，女生就要去別棟洗澡…冬天真的會冷到想哭哈哈。公共澡堂的部分，就是進去浴室後會有一排櫃子給你置物，然後在那邊換下衣服後，後面牆壁上有水柱，把校園卡放進去卡槽裡就能洗澡了！平均洗一次澡大約是 ¥RMB 1~2！

4. 行：

大陸那邊可以租借**哈囉單車**，下載支付寶 APP 就能掃碼了，付款都很方便可以直接用手機付款，在校園或是路邊都能騎，只要還在指定區域內就可以了；還有一個是更省力的哈囉助力車，他介於電動車與腳踏車之間，會比較快速省力（前 15 分鐘 ¥2，再來就是 4 塊錢累加）

要搭乘公交車的話，在微信搜尋「**乘車碼**」就能掃碼搭車了；地鐵的話則是下載「**Metro 大都會**」並開啟藍芽掃碼。（公交車不管距離都是 ¥2；地鐵不一定，但很便宜）

實習經驗分享

我實習的公司叫做 **Arvato**，是一個客戶關係信息服務公司。當時會選擇這間公司是因為看到是世界 500 強的公司，感覺制度與福利都很完整，工作內容是企劃類型的，所以就決定試試看，投了履歷後我永遠忘不掉，有天早上剛起床的時候接了一通電話，是公司的人打來…，我整個還沒睡醒他突然說要用電話跟我用英文面試，我差點沒被嚇死，完全沒準備的狀況下講了甚麼我自己都不知道了，當下掛完電話深深的覺得自己完蛋的時候，過沒多久他又打來，居然邀請我去現場面試！真的是大起大落的心情…

原本要面試的職位是 HR 部門，跟我想要嘗試的企劃類工作性質不一樣，但因為企劃類的基本上都要求一周實習四天，我只好退而求其次，想說至少進入這公司可以從旁學習。面試的時候跟面試官提到我其實比較想加入企劃組別，他居然破例叫了企劃組的組長來面試我，於是我就意外地進入了我想進入的組別，展開我的實習。

過程中真的體會到甚麼叫做世界 500 強的公司，除了車資跟飯錢可以報帳之外，公司還有健身房等等設備，整個規模好大，讓



人大開眼界！在當中對接到的企業有歐萊雅、迪士尼…等等，分成很多不同的專案小組。能在這樣的環境中，真的好夢幻 T_T！但還是必須說，在大陸當實習生薪水普遍都不太高，我的日薪是人民幣 120（大約台幣 600），一天大概工作 8 小時。

這是公司在 10/28 程序員節的時候做的活動，其他部門的同事邀請我去幫忙，發給公司裡的程序員一人一件特製的衣服，以及訂做的可樂！（真的好用心~~~）

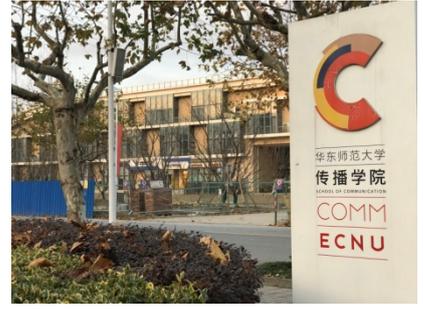


關於實習值得或不值得，我覺得算是我這趟交換最最值得的事情，上海市一個充滿了機會的城市，在這有很多制度很好的公司，雖然實習薪水不高，進去可能也是打打雜，但能從旁學習，真的會讓人有種：哇~這世界真的好大，充滿了好多好厲害的人！組上的哥哥姊姊也都很照顧我，中午大家都會一起去吃飯，一起討論 team outing 要去哪裡玩，也因為每天中午聊天，和他們交流了不少，甚至是要離開上海前，私下還有跟同事約出去吃飯，交到了好朋友~



生活記錄分享

/與廣電系上同學/



蘇州/



南京/



/百名台生看上海/



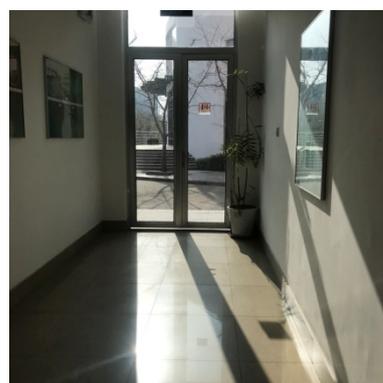
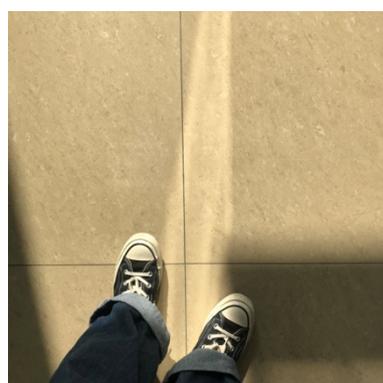
/華師大交換生們/



/2019 跨年/



/我與美麗的華師大/



/夢幻的上海迪士尼/



四、 交換回國心得

整體心得分享

這四個月就這樣過去了，只能說這難能可貴的時光讓我成長了不少，生平第一次離開家那麼久、那麼遠，在這的生活不那麼容易卻也沒想像中困難，很慶幸自己選擇的是華師大，覺得學校很用心的接待交換生，幫我們辦了很多活動，也在各方面給予我們幫助，讓生活很快能夠步入正軌。在這的食物特別鹹、特別重口味（讓我胖了不少...），雖然都是說中文，但在生活中還是能發現很多不同之處，好險在這我所遇到的大陸人都對台灣人很友善，不知道為何同學都覺得台灣人聲音很嗲很可愛，又或者是去買東西時，店家聽口音總會認出我是台灣人，然後態度就變得更加親切哈哈！真的很神奇，「台灣人」在這就像個寶一樣，但我也不知道為甚麼。

期間當然也有低潮期，除了是生活中的挫折感之外，我想每一個交換生最想回家的時刻莫過於逢年過節，你用著爛到爆的 VPN 好不容易翻過牆，刷著動態看朋友們開心的過節但自己卻不能參加的感

覺，當下真的能體會甚麼叫做每逢佳節倍思親…

也許很多人都會有跟我一樣的疑惑：去交換到底值得與不值得？老實說在交換期間我也不斷的在心裡問自己一遍又一遍，但人生的每一步本來就是未知數，既然是自己做的決定那就必定有他的意義，無論結果好壞，至少是自己試過、想過、努力過的，任誰也拿不走這段回憶。只要有想法清楚知道自己想要的是甚麼，找到目的地後就不害怕迷路了，很開心完成這次跨出舒適圈的挑戰！收穫滿滿的回來台灣了（重點是平平安安，用微信都超怕講錯話被抓走哈哈）共勉之！

p.s.我在交換期間有拍影片記錄交換的生活，偶爾回去看看真的很有趣~可以傳在 youtube 就不怕站手機記憶體！推推！