交換生返國心得

休閒運動管理學系-楊千毅

在因緣際會下,成功申請到華師大交換,雖說這並不在自己的大學生涯規劃中,但每個階段都會有不同的想法,因此也就抱著試一試的心情提出了申請,很慶幸當初自己做了這樣的決定,在這交換的一學期中絕對是一段很棒的人生歷程。在這裡就跟大家分享一下自己交換所做的一些準備及經歷吧!

交換前:

在確立申請成功後,其實還滿緊張的,畢竟沒有離開過台灣這麼久的時間,也是到處上網找資料,詢問一些曾經去交換過的朋友,但後來發現,其實到中國交換真的沒有那麼麻煩,畢竟語言相通,很多事情都很好解決的!到華師大更是不需要擔心的太多,因為華師大對交換生相當友善,有問題都會盡可能地幫你解決的。

-

在申請名單出爐後所會發生的重要事項,以下幫大家整理出順序(我是 10 月申請的,大概 11 月公告名單):

- 1. 辦一個 Wechat 帳號(未來華師大的港澳台辦老師及學伴都是透 Wechat 聯繫)
- 2. 不定時關注學校信箱(消息都會公告在學校的信箱,我收到錄取通知後,再 來就到隔年2月才收到新的訊息,但還是隨時都關注一下比較保險)
- 3. 跟系上確認自己的學分問題(我是延畢去交換的,所以沒有學分問題)
- 4. 填寫資料(給華師大的資料,分別是入學申請表、歷年成績單、台胞證、大 頭貼、醫療保險、體檢證明、同意書)
 - -*- 台胞證是要找旅行社代辦的
 - -*- 體檢證明學校好像沒有明確規定要到哪種層級的體檢,我是做比較完整的,大概是 1000 元左右,但也有聽說不用做這麼貴的,就依照個人情況做決定囉!
 - -*- 交換過去的年級只能選大二和大三,我是延畢過去的,所以過去還是大三,但沒有什麼影響,交換生沒有選課受限,所以沒差
- 5. 華師大錄取通知(大約是6月會收到,沒意外的話都會錄取的)
- 6. 加入到華師大的 Wechat 群組
- 7. 港澳台辦老師會在 Wechat 群組上發布各種訊息 (接機日期、學伴名單、前一個學期交換學生的生活用品)
 - -*- 如果怕麻煩需要接機的,機票不要太早買
 - -*- 生活用品我是到大陸才買,看自己會不會介意其他人用過的,學校裡面就有賣各種生活用品,當天一定也買得到,也不會很貴,或者可以先在淘寶看好,請學伴先幫忙買好)
- 8. 下載 VPN (網路上有很多各式各樣的 VPN,如果沒有看影片的大量需求,基

本上可以不用買付費的,我有買付費的,但有時候也是常常出問題,很多人用免費的就綽綽有餘了,推薦免費 VPN-快貓 VPN,我都用這個,付費的是用 Express,連得上的話很快,連不上的話很痛苦,建議在台灣可以多下載幾個,因為在大陸很多 VPN 是不能下載的)

- 9. 下載各種 APP
 - 手機支付 (絕對必下載,在大陸沒這兩個 APP 沒辦法生活呀)
 - 1. Wechat 2. 支付寶
 - 旅遊 (各種旅遊攻略、訂住宿、買機票、車票、行程)
 - 1. 攜程: 售後服務極佳, 有問題找客服一定沒問題
 - 2. 飛豬:優惠比較多,但客服就不太能指望
 - 3. 小紅書:各種旅遊攻略,找景點、美食,打個關鍵字就一大堆!
 - 外賣 (大陸的外賣非常方便,一定會用到)
 - 1. 美團 2. 餓了嗎 (都差不多,我個人比較常用美團)
 - 地圖 (大陸用不了 GOOGLE 地圖)
 - 1. 高德 2. 百度 (我通常用高德)
 - 購物 (大陸買東西幾乎都網購了,不僅超便宜,還幾乎免運費)
 - 1. 淘寶 2. 拼多多
 - 交通 (大陸每個地區搭公交車、地鐵,幾乎都有不同的 APP,去到不同省份可以再查一下攻略,但大部分在支付寶和 Wechat 都有乘車碼可用)
 - 1. 上海: <mark>大都會</mark> (地鐵)、 Wechat 乘車碼 (公交車)
- 10. 出發大陸 抵達機場會有學伴接機帶你到學校
- 11. 請學伴帶你辦理門號、銀行卡、校園卡、入宿手續
 - 門號 華師大閔行校區裡有一間中國聯通,一年方案 100 RMB,網路雖然 沒有吃到飽,但基本上用不完
 - 銀行卡 有門號才能辦銀行卡,學校配合的銀行是「中國聯通」,校園卡 充值可以打9折,有些人當下就能開通,有些人要等一個禮拜,看運氣
 - 校園卡 在學校買東西基本上都是用校園卡(食堂吃飯、洗澡、熱水、校園超市)
 - -*- 沒有門號沒辦法辦銀行卡,沒有銀行卡沒辦法開通手機支付,沒有手機支付功能在大陸生活就會很痛苦,有錢沒得花你懂嗎?
- 12. 参加學校的交換生說明會(會教你選課)

以上基本就是出國前後的重要事項順序了,其他就不需要擔心啦,好好規畫你自己的交換生活吧!

我的交換生活踏遍了許多省份城市,瞭解一個國家就要更深入的踏進每個地方, 感受不同的文化,半年說長不長,說短不短,我認為增廣見聞、拓展視野比起在 學校選修一堆課程來的更有意義,這半年來讓我對中國的歷史、人文有了更深入

_

的瞭解,也打破了許多以往對於中國的迷失,這些就留給大家自己到中國慢慢體驗、慢慢瞭解吧!

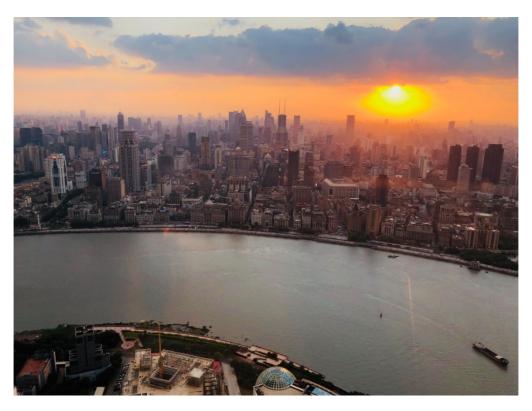
-*- 上海是中國的一級城市,各方面的生活條件及人文素養比起許多省份都來的要好很多,但其實走入更多城市,你會發現很大的落差,中國因為人口太多,對於人民的素養提升或許還需要一段時間,比如在衛生習慣上或是排隊文化都跟台灣有些許差距,這也是大家可以稍微注意的,瞭解並包容,用不同的角度與思維看看中國,一定可以得到許多收穫的,預祝每位即將要去華師大交換的學弟妹們順利平安。



上海 - 華東師範大學閔行校區



上海 - 外灘



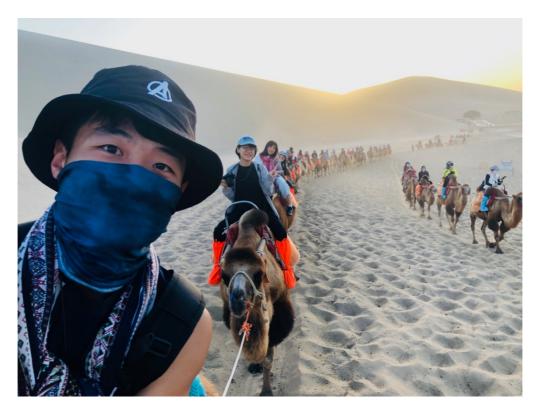
上海 - 東方明珠塔



杭州 - 西湖



敦煌 - 莫高窟



敦煌 - 鳴沙山



青海 - 青海湖



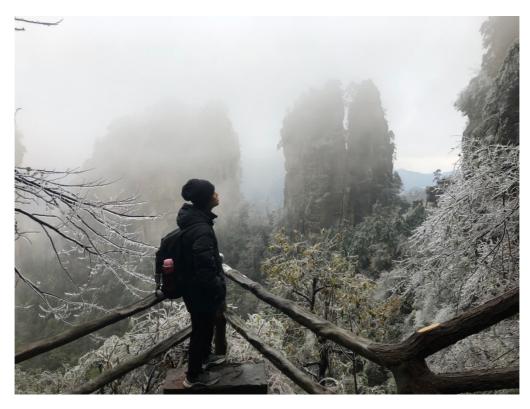
北京 - 天壇



南京 - 明孝陵



廈門 - 五緣灣帆船



張家界 - 張家界森林公園



香格里拉 - 松贊林寺



香格里拉 - 巴拉格宗



哈爾濱 - 雪鄉

踏遍千里,只為追尋更寬闊的心胸和視野!