

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：大都會 (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 - 華師大閩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. 參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！