

華東師範大學 交換學生研修心得

你可曾想像過，踏出自己熟悉的地方，到一個全新的環境學習、生活？你可曾渴求過，在多元文化與風俗民情的圍繞之下，打破既有的印象、拓展自己的視野與交友圈，並內化成為自己日後實際可以應用的行動力？倘若以上兩個問題皆為肯定的話，那麼「交換學生」計畫，對你來說會是個非常值得一試的絕佳機會！

由於對探索不同地區的歷史背景與文化風情相當有興趣，並且樂於與來自各地的人們交流往來，在老師的推薦下，我申請了到華東師範大學當交換學生，進行為期一個學期的交流學習，也十分幸運地錄取了！在這篇心得中，我想藉由申請的過程、學校的學習經驗、課外活動參與等多個方面，和大家分享這半年來的滿滿收穫！

一、 行前準備

到大陸當交換學生，相對於其他地方的條件更簡單一些，只要

按照國際事務處公告的申請步驟完成所有流程，資料沒有問題的話，錄取通知書都會很快寄來。接著準備最重要的證件—台胞證（可至旅行社申請辦理，入境大陸時，效期需在五年以內），然後就可以期待之後的交換生活囉！

以秋季交換為例，大約在 6 月下旬會收到錄取通知書，可先加華師大港澳台辦公室負責老師的微信好友，老師會把所有交換生同學加入一個群組中。7 月底至 8 月初，老師會提供交換生與志願者 / 學伴的對接表單（志願者一般都是同班同學），教務處也會把學生手冊和宿舍的分配表寄到每位同學的 email 信箱中，交換生的報到、入住宿舍時間則是開學前一天。從收到錄取通知書至抵達學校完成報到的這段時間，務必隨時留意老師在群組中發布的任何信息！

大陸生活常用 APP

微信 Wechat：在大陸生活不可或缺的重要軟件，舉凡與好友發短信聊天、上課的課程群組、出門消費時付款、購買旅遊、景點門票的小程序……等等，微信可謂集多重功能於一身，熟悉使用之後，生活會更加方便哦！

支付寶：與微信支付一樣，是外出消費時必備的支付軟件。

淘寶：便宜實惠的各種好物都在這裡！可先買好寢具和生活用品，寄到學校的菜鳥驛站。

企業微信：綁定微信帳號，隨時接收學校公布的最新消息。

百度 / 高德地圖：大陸準確性最高的地圖，也可用於打網約車。

攜程旅行：購買車票、機票、景點門票、預約酒店住宿。

美團 / 大眾點評：可看到各景點、餐廳的評價，也可買到便宜的優惠券或門票。

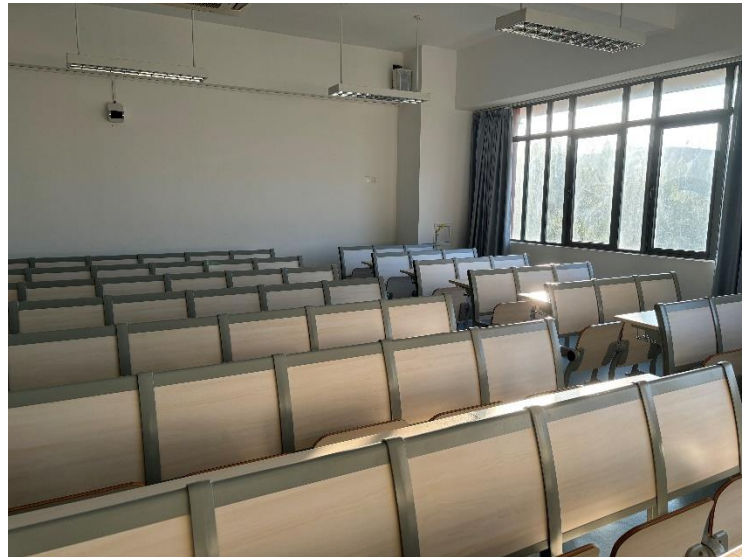
鐵路 12306：購買火車、高鐵票最方便！可綁台灣、大陸手機號。

二、 學校學習生活



（圖一，華師大閔行校區西門的校名字樣。）

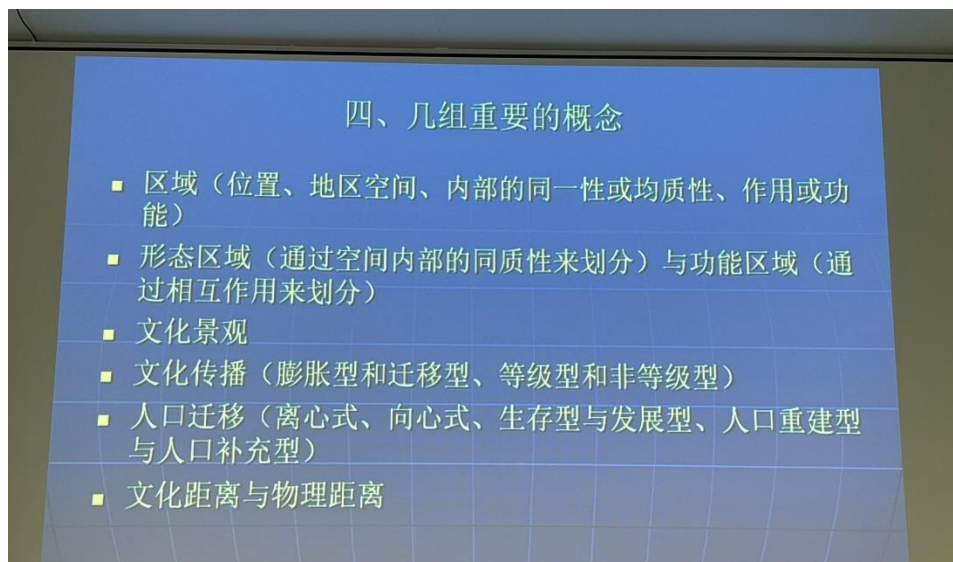
我來到華師大交換的專業是歷史學系，位於閔行校區（上海市閔行區東川路 500 號）。作為大陸首屈一指的 985 學校，校內的教學設備和學術資源自然也非常充沛！還記得那時參加交換生入學指導時，教務處的老師說：「每位交換生來到華師大，就是我們學校的學生，大家可以自由運用學校的各項資源！」足見華師大對我們交換生的重視！



（圖二，我們上課的教室，桌子是連排的，空間相當大。）

上課時，老師大多使用 PPT 簡報教學，也會不時點名請同學分享自己的看法或理解，透過不同意見與想法的交流，刺激我們主動思考問題一切可能的答案。每次上課前，我都十分期待能在這樣百家爭鳴的氛圍中，如同一塊海綿一般，吸取大量來自四面八方的不

同信息，不僅活化自身的思維，也讓我們明白屏除「標準答案」制約的重要性。每位老師都十分認真負責，上課時，一道問題或理論可以多次講解，直到大家完全理解為止；除此之外，課後也時常分享許多課外的學術文本給大家參閱，同時作為上課所學的應用！我很喜歡這樣的學習方式，因為老師希望我們不要只會「背誦」知識，而是學會之後還能舉一反三、觸類旁通，才是求學真正的意義！



（圖三，我修的一門課「中國文化地理」，老師的上課簡報製作得相當用心！）

在學校裡，每個專業的班級都有一位輔導員老師（類似班主任 / 班導師），平時會在班級群組中發布一些和日常學習、生活上有關的事項，若須外出或有任何關於學習上、生活上的問題，都可向輔導員老師詢問。



（圖四，我的輔導員老師—蔡慧賢老師，十分用心照顧我們的日常生活。）

在大陸學習半年，與台灣相差甚大的學習環境與制度是我印象最深刻的部分。例如：我們在台灣的大學（本科）階段，多半不會要求在畢業前發表制式的論文，但在華師大，我看到同學們從大三上學期就開始撰寫「**學年論文**」，並且在大四時也需完成「**畢業論文**」，才符合規定的畢業標準，從大家平時在課堂上的專注度與課後的自主學習規劃，可看出在競爭力如此之高的環境下，想脫穎而出是更加不容易！或許是大陸的人口基數龐大，也或許是社會變化的速度飛快，使人們不得不加快調整自己的狀況、跟著社會的節奏走。做為一位交換生，對於同學們的學習態度除了很是佩服以外，更想著自己可以如何效法他們，成為一個能為自己負責的人！

宿舍方面，同學們會被分配到所在校區的宿舍樓，以本科生公寓為例，每一間寢室都是四人房，上方是床位，下方是書桌，洗澡的浴室則是公共衛浴，並提供公用的吹風機（私人的吹風機屬於違章電器，不可在寢室使用）。



（圖五，我的宿舍床位。）

若你熱愛嘗試各種美食，華師大的食堂將會使你大開眼界！我們閔行校區有夏雨廳、秋實閣、冬日、冬月等四間食堂，標榜各省和異國的料理都可以找到，如東北的餃子、四川的麻辣燙和酸菜魚、山東煎餅、港式燒臘、西安肉夾饅……等多樣選擇，並且十分便宜實惠，每次用餐都堪稱味蕾的一大享受呀！



（圖六，冬日食堂的自助餐。有魚、有肉、有菜，只要台幣不到 80 元！）



（圖七，冬月食堂一家檔口賣的金湯酸菜魚，是我最難忘的美味！）

在學校的一切消費，不是使用現金，也不是使用微信或支付寶，而是使用「校園卡」！校園卡是學校生活不可或缺的重要物件，

除了可在食堂消費外，也可用於加值寢室的水電費，而校園卡中的金額則透過**微信餘額**儲值。



（圖八，上方是我的校園卡，下方則是我的學生證。都是非常重要的物件。）

除此之外，學校也有超市、水果店、咖啡店、電信行、手機維修和理髮店等店面，滿足同學們平時生活的各項需求。在學校的每一天都有著不同的驚喜和體驗，只要抱持一顆充滿熱忱、勇於探索的心，相信一定會學有所成、滿載而歸的！

三、 課外活動參與

既然來當交換學生，除了在課堂中認真學習以外，課餘時間參與多元活動、四處旅遊也同樣重要，畢竟真正的學習並不局限於書本上，唯有邁開腳步、勇敢跨出去，才能真的體會這個世界！

在這一學期的交換期間，我參與了橫跨不同領域的許多課外活動，積累了大量難能可貴的學習經驗，包括港澳台辦公室舉辦的中秋節與冬至聯歡活動、學生工作部組織的「走讀楊浦濱江」活動，還有上海市政協組織的「博物館裡的中華錦繡」僑海論壇等等。每次參加活動都十分具有學習與教育意義，我們從楊浦濱江沿岸的工業設置、城市規劃，探究上海近現代的發展；也從參觀紡織博物館、欣賞各民族的傳統服飾，更加深入認識屬於我們的璀璨中華文化。而對我來說，最直接能感受到的，就是曾經在書本上看過的景象，終於真的出現在自己眼前了！



（圖九，走讀楊浦濱江，看到大陸在與軟件工程、城市規劃等方面的建樹。）



（圖十，來到上海東華大學參加論壇，學習中華文化中的紡織藝術之美。）

在所有參與的活動中，最令我印象深刻的便是「兩岸青年與企業發展研討會」！由於需要一位台生代表上台發言，而我正好是第一次來到大陸，心中對於在學校的學習與上海的生活，感觸特別多

，因此主動向港澳台辦的老師報名參加，並寫好一份約五分鐘的演說稿。在正式的會場上，向眾多師長、在大陸深耕已久的台灣青年與來自世界各國的留學生分享我在上海的學習生活！並且也聽了各行各業如今的發展狀況與國際政局的關聯，吸取多元的信息與思維。會後與的餐敘更是與業界從業人士交流的好時機，大家相談甚歡、分享彼此在職場上積累的經驗與面對的挑戰。真是一次難忘的體驗呀！



（圖十一，兩岸青年與企業發展研討會，上台分享在上海的學習生活！）

說到每學期交換生最大的活動，那一定就是研學活動了！之前看了好多學長姐的分享，每一次的研學行程都非常豐富，到大陸各

地學習不同的民俗風情，同時也發現：世界原來這麼大！

這次的研學活動，我們來到江西省的婺源和景德鎮！在素有「世上最美村落」的篁嶺景區欣賞雲霧繚繞、宛如仙境一般的絕美景致，也在婺女洲觀賞知名的傳統藝術表演—「遇見，婺源」，屬實是空前的視覺享受。



（圖十二，造訪婺源篁嶺景區，欣賞最美村落風光，還有著名的「曬秋」！）

旅程的重頭戲—「世界瓷都」景德鎮，出產舉世聞名、讓華人引以為傲的精美陶瓷藝術品。我們親訪早期燒製瓷器的古窯民俗博覽區，看著師傅們專注地進行每一道工序，還能為我們詳細介紹不同瓷器的特色與端倪，十分敬佩他們這樣的「匠人精神」！在中國

陶瓷博物館，我們聽著導覽老師的解說，沉浸在與各朝陶瓷藝術共遊的歷史長河之中，更加認識陶瓷與景德鎮在全國，乃至全人類藝術界都是如此重要的存在！



（圖十三，上課時學到的「唐三彩」，在中國陶瓷博物館看到本尊了！）

最後一天，我們終於要體驗動手拉坯囉！原以為將泥土塑形應該是個不難的步驟，殊不知看師傅們製作，和自己動手完全是兩回事！不過在師傅的專業指導下，我們依然樂在其中。之後我們進行「瓷盤彩繪」，大家發揮創意，在空白的瓷盤上恣意揮灑繽紛的色彩

，經過高溫燒製後，就是永恆的紀念了！



（圖十四，我的創意瓷盤。）



（圖十五，我們在古窯民俗博覽區合影留念。）

研學活動並不只是單純的旅遊，也不全然都在進行制式化的學習，而是將兩者完美結合，讓我們在輕鬆的氛圍中，能一邊享受遊玩的喜悅，一邊吸收新知，達到寓教於樂的雙重效果，不僅相當有意義，也讓我們都獲益匪淺！因此在這裡也向同學／學弟妹們極力推薦，可以踴躍參加研學活動，也許會有意想不到的收穫哦！

四、 旅遊景點推薦

上海，一座在近代史上快速發展，對整個世界都影響甚大的城市，擁有大量舉世聞名的景點和觀光資源，吸引無數遊客前來一睹屬於它獨特的光彩，讓我來一一介紹吧！



（圖十六，名聞遐邇的外灘夜景。）

自十九世紀中葉，上海開港通商之後，大量的外籍商人紛紛移入，為上海帶來豐沛的異國色彩！例如大家最熟知的外灘，可一路從民初就興起的南京路步行街開始逛起，**感受中西文化的交織，與都市商業化之下繁榮的社會氛圍**。除此之外，也可以在巨鹿路、長樂路、安福路和武康路等非常適合 CityWalk 的路段自由地散步。秋冬之際，在繁華城市中找到一個鬧中取靜的好去處，也很不錯的哦！（可參考小紅書上推薦的路線，有相當多可選擇。）



（圖十七，在小紅書上火紅的武康大樓，已成了訪滬旅人必來打卡的地標！）



（圖十八，上海朱家角古鎮一景。江浙滬一帶知名的古鎮景致，著實難忘！）

除了上海以外，鄰近的江浙滬地區都有非常多值得一遊的地方！在這趟交換之旅中，我走遍了上海、江西（研學活動）、蘇州、杭州、無錫等地，盡情呼吸每個城市不同的空氣，同時也持續將不同的美麗畫面和記憶收藏在腦海中！



（圖十九，來到蘇州，造訪課本上曾介紹的寒山寺！）



（圖二十，無數文人作為描摹對象、充滿詩情畫意的杭州西湖。）



（圖二十一，無錫惠山古鎮，「江南四大名園」之一的寄暢園。）

走訪了如此多的景點，不論是觀光客必去的熱門地點，或是較為小眾、鮮為人知的「隱藏版」密點，都使我的眼界有所擴大、心

靈與精神上有所成長，更印證了一句我很喜歡的名言：「世界不在書本上，它在外面呀！」勇於踏出熟悉的空間，去尋覓、探究更多未知的事物，是人類的本能，而我也深信這是旅行教會我最重要的道理！

五、 致謝

回首這一學期的交換學生之旅，時間說長不長，說短也不短，然而可以確信的是，我在學習與生活方面都獲得了至深的感觸與莫大的收穫。這段時光已成為烙印在我心中、永不抹去的深刻記憶！

感謝我的班導師—李淑珍老師在得知我有意願申請交換時，**推薦我選擇華東師範大學，並在學術的精進上給予我許多指導與提攜**；感謝國際事務處的德曜老師從申請階段開始便一直不厭其煩地**為我們解答問題、在交換期間對我們的關心與鼓勵**！若沒有老師們盡心的幫助，我的交換生活不會如此順利。

感謝所有在華師大教導我的老師們：蘇聖捷老師、王東老師、趙崧杰老師、黃愛梅老師、李里老師、我的輔導員—蔡慧賢老師，

以及港澳台辦公室的雷妍老師、王素斌主任、學生工作部的洪燕老師、莊瑜老師，還有台灣研究院的施能靖老師。由衷感謝老師們在課業上對我的引導與學習上的建議，以及課後時常對我的關懷，這些恩情我會銘記在心、永不忘記！

感謝所有我在華師大認識的同學、好朋友們，不僅和我分享許多大陸校園的生活與文化，假日還抽空帶我在上海各地遊歷；其中不乏許多在台灣時就認識的小夥伴們，在上海能再次相見，更是千言萬語都難以形容的感動。相信這將會搭建起兩岸交流的橋樑，你我都是這座橋上不可或缺的一根螺絲釘。對於這一切的珍貴緣分，我心中只有無限的感恩！

感謝我的家人十分支持我的交換學生計畫，並總是為我提供各項在異地的生活所需，是我在這條路上最必不可少的支柱！

最後，感謝那個總是勇於嘗試新事物，並且遇到困難時絕不輕易放棄的自己！

生活花絮：



（圖二十二，前一學期來我們北市大交換的戀子學姐，沒想到在華師大又見面了！感謝學姐提供我許多學校和生活上實用的信息，我非常珍惜這份因緣！）



（圖二十三，在歷史系班上結交了一群志同道合的好兄弟們，我們一起來外灘參加跨年活動！）



（圖二十四，參加辦公室於期末時舉辦的歡送活動，會後的聚餐與老師、主任合影留念！）

感謝大家閱讀我的交換學生研修心得，這份心得將永久提供學校作為未來同學們申請交換的參考資料之用，感恩！

若有到華師大交換學生的申請、學校生活等相關問題，歡迎與我聯繫！

Line ID：0905291485

Email：chrisyen920905@gmail.com

微信 ID：Chrisyen920905

～Thank you for your reading～