

112-1 上海華東師範大學交流心得

臺北市立大學 特教系 章詠翌

2023/9/5~2024/1/21，用半年的時間延畢出國交換到底值不值得？我的答案是肯定的！

相較於學業知識的提升，對我而言更加重要的是經歷獨自生活以及走訪各地以後內在心靈層面的自我成長。況且能趁著年輕利用學校資源到一個陌生環境學習與生活 4 個多月，必然會是一輩子珍貴難忘的特別回憶。感謝當時僅憑藉一股衝動就決定申請延畢到上海交流學習的自己、以及給予大力支持的家人與朋友們。

本篇心得寫於返回台灣的 2 個月後，在上海的時光至今仍歷歷在目，回想起來依然幸福感滿滿。飽滿的心靈收穫難以用文字分享，謹用以下篇幅粗略整理在上海的經歷作為紀錄，並提供給有興趣至華東師範大學交換的學弟妹參考。

(ps. 若學弟妹有相關問題也歡迎寄信聯絡我唷！ Email : u10805026@go.utaipei.edu.tw)

校園生活

課業學習

申請交換時可以選擇與自身不同專業的系所，由於我原本期望自己能藉出國交換的半年時間學點不同但又與本科稍有相關的專業，因此填了心理學系成為華師大 2021 級心理學系學生～

延畢出國交換的好處是沒有學分壓力，可以只選擇符合最低學分要求的課程；考量到希望能好好利用這半年多到中國各地旅遊增廣見聞，思考後我只選了兩門課(6 學分)，讓自己有更靈活的時間自由安排！另外我特意選擇了「教育心理學」、「發展心理學」兩門之前已經在北市大修過的專業課，減輕負擔的同時也能比較兩岸教學的差異。

以下為我在華師大學習方面與北市大不同的體驗分享：

1. 華師大教學樓**禁止飲食**，尊重課堂教授與同儕、並維持良好的學習環境。
2. 華師大教授與學生都相當**守時**！教授會提前到教室準備，上課鈴聲一響立刻開始課程。
3. 華師大課堂中會有較多讓學生相互**討論與發表**的時間。
4. 華師大小組課堂 presentation 任務量較繁重；需要根據英文文獻內容設計後續相關實驗，報告之後還有開放同學與老師針對實驗內容提問並**臨場應答**類似於專題答辯的環節…從中發現大部分中國學生的口才佳且台風穩健。
5. 北市大的師培課程著重於教學上的應用，而華師大的課則是心理學院開設的，更著重於「**理論**」以及「**實驗設計**」。

宿舍

來自台灣的交流生會被安排與本地學生同住，我幸運的在六舍 401 寢室遇見了三位分別來自西安、貴州、石家莊的可愛室友，一同度過了有趣充實的校園生活。



報到第一天整理行李
宿舍收納空間相當充足

超有安全感的床上小城堡
保有隱私外冬天還能保暖…

六舍又名貓貓六舍～
院子常駐多隻親人的小貓

出發上海前看了許多以往到華師大交換的學長姐的交流心得，已經提前做好廁所可能是「一條溝」的心理準備…不過幸好六舍是**正常的蹲式廁所**，而且每天早、午、晚都會有打掃阿姨把宿舍公共環境整理的乾乾淨淨。

洗澡則是要到距離六舍大約步行 5 分鐘的**公共澡堂**，赤裸裸的與其他同學坦誠相見面對面洗澡，南方的孩子剛開始確實會有些不習慣，但看著其他同學都很自然的裸著(?)進出澡堂，我自己也就很快地入鄉隨俗。相較於隱私上的顧慮，我覺得更難熬的是冬天零下 3 度時還得走去澡堂洗澡…

食堂

普陀校區有三個食堂—河西、河東、麗娃。**河西食堂**離六舍最近，一樓為打菜自助餐以及中式點心，二樓則有中國各地的菜系窗口，一餐約 10-20 人民幣就能吃的不錯。最讓我念念不忘的是**河東食堂**的**生煎**，皮脆肉多汁又大顆且只要 2 人民幣！

校園木槿影院

位於校園內的電影院，一場只要 20 人民幣！與一般院線同步上映新電影，且是正常有一定水準的屏幕與音效。「旺卡」以及「閃閃亮星星」兩部片的觀影體驗都相當滿意，大推薦！



📖 華師大港澳台活動

華東師範大學的港澳台辦公室非常用心的接待交流生，老師們除了親切的關心交換生們的日常生活以及課業安排以外，還會籌備參訪活動讓我們在中國的體驗更加豐富深刻：

- 2023/9/27 上海廣富林文化遺址半日遊



- 2023/11/19 上海嘉定博物館半日遊 (心理學院籌辦)



- 2023/11/29~12/3 秋季港澳台交流生成都研學五天四夜



📖 旅遊經歷

• 上海迪士尼

上海迪士尼是我選擇到上海交換的重要原因之一！很幸運原本因為疫情停售的年卡剛好於9月中旬復出，而且新增了較平價的「**幻彩珍珠卡**」，雖然此卡種無法於節假日使用，但對於學生而言相當足夠，約入園4次以上即可值回票價；而我在上海的4個月期間一共入園18次，收穫滿滿滿滿的幸福回憶！



• 上海著名景點走訪

上海的交通十分方便，地鐵四通八達且票價便宜；再者上海是一座浪漫的城市，許多街道都很適合課餘時間來一場 citywalk 隨走隨逛。上海著名的旅遊景點如豫園、南京東路步行街、人民廣場、徐家匯、武康路、田子坊、思南路…等等，可以在小紅書等軟件上搜尋旅遊攻略，照著走準沒錯～其他如上海水族館、上海自然博物館、上海氣象博物館…等等場館，若有興趣的話也推薦利用「平日」時段走訪看看（假日小孩太多了會影響參訪感受…）。

上海景點何其多，其中我最喜歡且百去不膩的地方無庸置疑是外灘！「**外灘風光躍出課本是那麼新鮮…**（五月天/任意門）」親眼見證外灘的萬國建築群、以及遙望對岸浦東陸家嘴科技感十足的高樓大廈，真正打從心底感受到諾大的上海是個古今交融且包容性極強的世界級都市。

• 其他城市旅遊

「讀萬卷書不如行萬里路」，歷時139天走過上海、蘇州、杭州、嘉興、無錫、南京、長沙、武漢、西安、成都、青島共計11座城市。



2023/9/5 ~ 2024/1/21 是人生迄今為止最豐富多彩的時光，不虛此行～！