

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校：\_\_上海同濟大學\_\_ 交換於 \_\_110\_\_ 學年度 第 \_\_2\_\_ 學期

填表人： 林OO	性別： 男	原屬系所： 公共行政暨政策學系
交換校名： 上海同濟大學 研習系所： 政治與國際關係學院		交換期間：自民國__111__年__2__月__21__日 至民國__111__年__7__月__1__日
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 ( <input checked="" type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月 ) : NTD __2950__ 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 床、書桌椅、衣櫃、曬衣竿等		
建議另行添購或攜帶物品 (ex: 衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等):  建議添購: 1. 棉被/床墊/枕頭, 該類校內超市都有賣, 也可去周邊 IKEA 採購、網購。 2. 床帳, 推薦住宿舍一定要購買床帳, 在淘寶或京東都可便宜入手, 不僅防蚊蟲還能保有自己 最後的一絲私人空間。 3. 延長線、室內拖、洗衣籃、衣架等, 校內超市有賣, 但追求美觀的話建議也是去 IKEA 採購/網購。  建議攜帶: 衣物、宿舍生活用品、保養品等		
除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等, 請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
EX: 社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	2950/一學期	簽約期 2-7 月
校園網路	0 元	學校有免費 WIFI
空調使用權	無	
水電費	665/一學期	跟室友 4 人均分, 包含冷氣、燈、日常充電
手機費	195/一個月	中國移動學生方案
交通費	80/一個月	單車月卡
一卡通儲值費	6000/一個月	食堂消費、澡堂費用、超市消費、熱水使用等
其他		
<b>每月基本生活費預估:</b> (僅 <b>最低</b> 生活所需費用, 不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD __5000__ 元 (校內食堂) 通勤費: NTD __80__ 元 (從宿舍至學區)		<b>有無取得獎助學金補助:</b> <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 (以下免填寫) <b>獎助學金名稱與或補助金額:</b> 名稱: 金額:

宿舍費: NTD___590___元 水電及電信等雜費: NTD___300___元 必要教材書籍費用: NTD___0___元 其他: NTD___500___元	
<b>建議第一次入國所需攜帶金額</b> : NTD___90000___元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 1. 建議帶滿 RMB20000 元過去比較方便, 因為要考慮到去中國大陸可能會產生的隔離費用, 以及家人匯人民幣到中國需要交易時間。除非家人或親戚能直接從微信或支付寶打錢, 不然帶滿足額一定是比較保險的。	
<b>機場至學校之交通方式</b> : <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機, 簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員): <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合, 簡述如何自行前往(所花時間、費用)  細節簡述: 因為同行朋友有當地手機號, 所以從隔離酒店離開後直接打車至學校大門(費用 40RMB/人)	

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

<b>出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等):</b>  旅遊平安險/國泰人壽/NTD6280/半年  承保範圍包含: 1. 意外身故或完全失能 2. 傷害醫療 3. 突發疾病住院醫療 4. 突發疾病門診醫療 5. 突發疾病急診醫療
<b>保險</b> : <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否赴姊妹校後由校方協助辦理 ( <input type="checkbox"/> 國民健康保險 <input type="checkbox"/> 學生平安險 <input type="checkbox"/> 其他保險 ) <b>金額</b> : _____ (其他備註: _____ )
<b>簽證</b> : 辦理簽證所需 <b>天數、金額及特別注意事項</b> (ex: 護照、台胞證, 是否準備影本等等)  務必備妥護照及台胞證, 建議也可另外準備證件影本、電子檔, 預防護照或相關證件丟失等突發狀況。
<b>其他校方提供使用之服務</b> : _____

<p>✓校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用, 請列舉: _____)</p> <p>✓安排輔導人員 (□當地學伴 □義工同學 ✓輔導老師)</p> <p>這學期同濟台辦有為交換學生安排輔導老師, 如幫忙校內各項文件流程申請、相關當地學術、生活建議解惑等。</p>
<p><b>有無使用行動電話? 公司與費率方案為何?</b></p> <p>有, 中國移動學生方案, 去學校附近的服務點申辦的。每月 44 元送通用流量 25g/校內流量50g 及國內通話 300 分鐘, 另外要注意的是中國移動會默默訂閱一些根本用不到的服務, 如音樂串流之類的, 要自己上官方 app 退訂, 不然每月會白繳很多錢!</p>
<p>學校週邊生活機能, 是否有下列設施:</p> <p>1. 文具書店      □無    ✓有, 簡述: 校內教育超市_____</p> <p>2. 超級市場      □無    ✓有, 簡述: 校園教育超市_____</p> <p>3. 百貨商區      □無    ✓有, 簡述: 地鐵-五角場站_____</p> <p>4. 24H 便利商店   □無    ✓有, 簡述: 校園附近多家超商_____</p> <p>5. 醫院            □無    ✓有, 簡述: 校內醫院_____</p> <p>6. 地鐵、公車站   □無    ✓有, 簡述: _____地鐵同濟大學站、附近多個公車站_____</p> <p>7. 公園            □無    ✓有, 簡述: _____和平公園_____</p> <p>8. 電影院         □無    ✓有, 簡述: _____五角場站_____</p> <p>9. 體育場         □無    ✓有, 簡述: _____校內有體育場、跑道及健身房_____</p> <p>10. 社區文化中心 ✓無   □有, 簡述: _____</p> <p>11. 其他: 圖書館、KTV、其他娛樂場所 ✓有, 簡述: _____校內圖書館、娛樂場所基本上五角場鬧區能想得到的都有_____</p>
<p><b>你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式:</b> (例如: 學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...)</p> <p>個人微信 ID:jasonlin10112</p>
<p><b>你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內):</b></p> <p>同濟大學為中國大陸知名高校, 是中華人民共和國教育部 985、211 計畫的全國重點大學, 同時身處國際中心之一的上海, 同濟大學在國內外享有的高學術影響力及地理優勢, 也是我選擇同濟大學作為交換目標的主要原因。</p> <p>在校期間, 可以明顯感受到同濟吸納了來自中國大陸各省的一流人才, 學生表現積極認真, 不僅勇於發表意見, 也不畏與老師交流討論。另一方面同濟本身也提供學生相當多資源, 除了本身就位於上海市中心(楊浦區), 實習或跨校學習都十分方便外, 社團活動也相當發達, 校內也擁有 2 座圖書館、多處球場及游泳池、6-7 處學堂、校內超市等設施, 是一所能夠支持學生均衡發展的綜合性大學。</p>

# 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

## 一、前言

這次的交換之行對我來說是一個難以言喻的難得經歷，不僅僅是因為這是我第一次長期在一個人生地不熟的地方生活學習，也是因為我完整經歷了上海 4 月封控到解封的這段時間。雖然少了許多體驗、遊歷上海的機會，但回過頭來看我並不後悔，反而覺得自己更加認識了這個多元而複雜的中國社會，此外交換感想也會記錄自己在學校封控的一些生活點滴，作為往後同學們申請交換的參考，有興趣的同學可以接著往下閱讀(倒是希望不會被用上了)。

## 二、行前準備

台灣學校交換結果出來後其實還需要經過對方學校的審核，所以不會立即收到錄取通知，在這段時期裡可以趕緊進行相關交換的行程規劃，諸如選修專業、課程、實習，甚至至當地景點與跨省旅行。

在等待 1-2 個月之後會陸續收到同濟校方的交換項目申請表、住宿申請表等，尤其交換項目申請表請務必認真思考再填寫，因為這關乎到你所被分配到的學級、專業、校區，像是申請經管或影視類大四交換生，會被分配到嘉定校區，論交通方便度上是與位在楊浦區的四平校區差非常多的，有位同行朋友事前不知情就直接被分配過去了，為了來回上海市中心耗費許多時間。大概再等 1 個月左右會收到正式的交換生邀請函，學校台辦也會給出所有相關的學級信息，如宿舍分配、學號、校園地圖等，這時候就可以準備買機票出發啦~！。

另一方面建議也要多多關注兩岸政府所發布的防疫政策，因為相關的隔離規定變動是非常快的，可能這禮拜規定你隔離 14 天，下禮拜規定變了就只需要 7 天，同時也要算好隔離與正式開學的時間訂好機票。

另外無論你是否是網路成癮人士 VPN 都超超超超級重要，在日常家人朋友聯絡或是課程資料蒐集時能跨網都會方便許多。尤其在離開台灣前就要裝好，我那時分別在手機和電腦各裝了 5-6 個 VPN，因為有時會碰到 VPN 突然連不上的問題，所以需要交替使用。

## 三、手機/銀行卡開通、課程選課

### 1. 手機/銀行卡開通

上海基本上已經全面使用電子支付，沒有手機和銀行卡基本上寸步難行，所以結束隔離當天就立馬去銀行/電信營業點辦卡。

銀行卡：上海有些銀行是不給台胞證辦的，所以最建議去跟同濟有合作的農業銀行以及在外灘專門提供台灣人辦卡的富邦華一銀行，基本上帶著護照、台胞證和學校相關證明，到現場填一填資料就沒問題。

手機號：同濟台辦給的相關文件會提供能用台胞證申辦的電信營業點資訊，我去的是學校附近的中國移動，同樣也是攜帶台胞證及相關證明文件，填下資料就可以了。

## 2. 學校選課

同濟課程的分類跟台灣大學蠻相似的，分為必修(包含畢業大/小論文報告)、選修、體育課以及公選課(通識課)等。基本上必修課交換生都能選到，比較難搶的是公選課，一些同濟比較有趣、知名的公選課通常交換生都是選不上的(因為被排在最後一階段選課)，但如果真的對這門課非常興趣的話可以跟所屬學院申請加簽，或跟該堂老師詢問能否旁聽。

另外，同濟對交換生的選課要求沒有什麼硬性規定，可以按照自己的時間和規劃安排，像我當初已經決定以當地實習為重，所以只選了三堂有興趣的系上必修課。如果你是大四下來實習，台灣學校學分又修滿的話，你甚至可以只選一~二堂課，其他時間全部安排去其他地方也沒人會阻止你。

## 四、學校生活

### 1. 上課學習+疫情網課

同濟的上課形式跟台灣差不多，但課程作息比較特別，一堂課為 45 分鐘，同一堂課中間下課 5 分鐘，但換堂中間的休息時間則是 25 分鐘，自己感受下來會比較喜歡同濟的課程作息。另外，儘管媒體普遍報導中國大陸的學生每個都很認真、充滿狼性，其實在大學認真和上課偷懶、追劇的人皆存在，看著倒是也蠻親切，不過同濟的學生會踴躍發言的真的比較多，課程現場跟老師激烈討論觀點也是十分正常的現象，通常老師也很鼓勵大家多發言。

另一方面，一學校在 3 月中疫情逐漸萌發時就已停止線下課程，所以基本上這學期都是在宿舍上網課。總體來說學習效果跟線下課相比還是比較差的，像是有老師網路不好，整堂課講課斷斷續續，也較難以跟學生產生互動，所以基本上就變成了傳統老師純講課的授課方式，而在傳媒系交換的朋友，有關於戶外製作專題的項目也全部停止，著實可惜。

額外想補充一點的是，若是來同濟交換社會科學類的專業，選必修課時一定要先對該課專業有相當程度的熟悉，因為當時我選了【政治傳播學】、【比較政治經濟學】等科目，期末作業皆要求寫 8000 字左右的小論文，主題、研究方向、架構皆是自由決定，甚至對外文文獻的引用也有數量要求，到期末真的耗費了我蠻多時間和心力在這些小論文上，但也體現了同濟在學生學術表現要求方面的嚴謹度。

## 2. 校園飲食

先前提到同濟大概有 6-7 處食堂點，並且每一處食堂都有自己的餐飲特色，而消費方式統一使用同濟校園一卡通(類似台灣學校的學生證)，下面將簡單介紹自己吃過的幾處食堂：

### (1). 北苑食堂

從宿舍區到北苑食堂騎腳踏車大抵需要 7-10 分鐘的時間，同時也是消費最高的食堂，一餐價格在 20-40RMB 之間，但基本上我每天的午餐晚餐都是在北苑解決，因為菜色真的多且好吃！餐廳大多是外面連鎖餐廳進駐，有牛排、韓式鍋、奶茶店等，尤其 2F 的叉燒飯幾乎和朋友天天吃，吃到服務小哥都認識我們了，同濟最推的就是北苑食堂！

### (2). 學苑食堂

離宿舍區大概騎腳踏車 5 分鐘就到了，而且鄰近教學樓，所以很多同濟人都會在這吃學餐，菜色多元且性價比高，通常吃飽一餐 15RMB 就非常夠了，其他菜色像是牛肉湯麵、糖醋排骨也很推薦，適合給想省餐錢的同學們去。

### (3). 三好塢餐廳

距離留學生宿舍近，同時為了照顧國際學生的飲食習慣，一樓設置了清真食堂，二樓則為自選部。雖然只吃過幾次，但覺得三好塢的菜色相比其他食堂口味較重、調味也用得比較多，適合喜歡吃重口味的同學。另外整個餐廳的裝飾也充滿異國風情，環境也相當優美，若是想邊欣賞風景或拍拍照的同學這邊也是一個很不錯的地方。

另外在上海 4-6 月嚴格封控期間，學校內部是不能在餐廳堂食的，餐廳基本上也全面關閉，學生基本上就是吃學校提供的盒飯或是線上小賣部買的自熱鍋、泡麵，那時候還因為盒飯吃怕了天天晚餐改吃泡麵…。因為考慮到高校為中國大陸防疫的重點對象，加上不確定往後上海的防疫政策為何，所以還是特別寫出來讓同學們參考參考。

## 五、實習生活

這次的交換目的除了體驗中國大陸的校園生活及學術交流外，很大一部分也是想感受大陸的職場文化，所以在規劃時就已經決定要找實習啦，並且也很順利的找到自己預期中品牌及行銷的實習工作。

### 1. 尋找實習

強烈建議如果有在中國大陸實習的想法，在離開台灣前就要開始撰寫履歷，並且在到達中國後開始在各個平台和 APP 上投遞，在這邊蠻推薦實習僧、智聯招聘、獵聘這幾個 APP，只要上傳好履歷、填好資料，就可以投遞履歷到有興趣的職位和公司。

需要這麼加緊準備一方面是上海待遇不錯的實習生職位競爭非常高，加上公司通常會額外

要求你的履歷先前就要有 2-3 段的相關職位經歷，使得投遞成功機率小，另一方面還要考慮到實習面試還有分一試、二試、筆試等，所以越早把自己的資料準備齊全越好。而我是很幸運在同濟正式開學前就成功面上了一家跨境營銷領域的品牌實習生，開始了三個月的實習生活。

## 2. 實習生生活

在二月底時我成功找到實習工作，每周 4 天，在一家跨境營銷公司擔任品牌實習生，由於公司算是新創企業，規模成長得非常快，所以實習生需要負責的項目多且雜，並且時常需要分攤正式職員的工作，像我那時就負責了公司社群運營、後臺數據分析、新聞稿撰寫、宣傳材料撰寫等工作，綜合來說壓力算是很大的，職場文化、領域知識上的差異也讓我一開始遭遇了不少挫折。

但隨著時間和經驗的逐漸累積，在工作逐漸上手的同時也獲得了領導、主管們的肯定，也結交了許多優秀的同事，並且也對於中國大陸及上海的就業情況、相關產業發展有了更深入的了解，日後也不排除重回上海發展的打算。而且在交換期間找工作有一個非常大的優勢是因為住學校宿舍，所以不用繳上海高額的房租，不僅能省下一筆不小的開銷，也可以獲得一個寶貴的實習經驗，對於畢業想在大陸發展的同學是一個非常難得的機會。

而在實習方面我自認自己非常幸運，在疫情爆發前找到實習，在學校封控時也沒被公司開掉，只是全部工作皆改為線上進行，只有不能親身體驗職場環境這一點稍微可惜。但還是建議有相關實習計畫的同學們多多關注大陸的疫情變化，因為疫情封控下無論是找實習或是後續的實習工作都還是會有所影響，這點需要多加注意~

## 六、分享總結

回過頭翻閱自己交換這半年來的相簿，發現在飯店宿舍隔離的日子好像比在外面的日子還要多(苦笑)，但我認為這並不代表自己成了浪費時間金錢還什麼都沒體驗到的冤大頭；相反的，我認為這次經歷反而更加瞭解了中國大陸的政治、經濟與社會的運作，尤其是對於任何一個想在中國大陸長期發展的新鮮人，這些都是彌足珍貴的經歷。

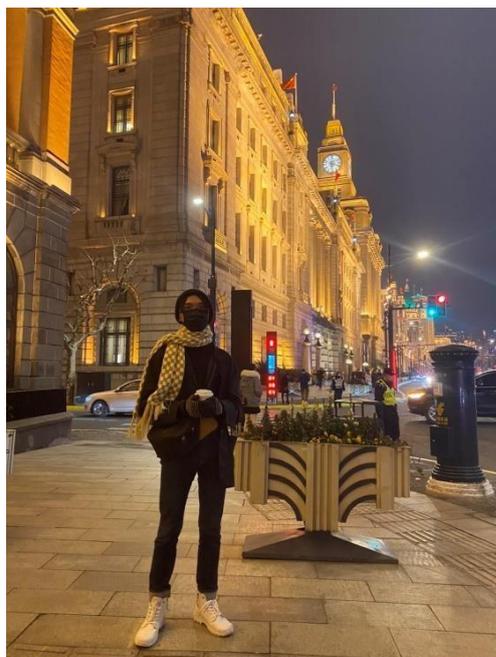
另一方面，儘管很多人對於中國大陸的普遍印象不是太好，但依然還是鼓勵大家在日後疫情趨緩之時能找機會來大陸交換，去感受大陸同學的積極和認真、課堂教授對學術知識的熱情，去體驗競爭激烈的職場文化以及領略中國壯麗的山河水秀，甚至是上海的每一條街道都很推薦同學們去停留、駐足、欣賞。尤其在這邊不得不說上海的街道規劃非常完善，我在 6 月解封後沒事就是跟著小紅書上推薦的景點在上海到處掃街，上海真的是一個你就算走在馬路上也是在體驗生活的城市，大推大推。

最後要感謝大三考完試覺得人生好無趣，決定跑來大陸交換的自己，以及一路上幫助我、支持我的朋友、老師與家人們。如果也有想交換到同濟或其他大陸學校，並且一路看到這裡

的同學們，只能說你們很有耐心，因為我一開始也沒有想打這麼長…，同時也祝你們能有一段美好的交換經歷! 如果想進一步瞭解上海生活或是我的交換經歷，也歡迎私下用微信聯繫， 好歹我這半年來大概所有大風大浪都見過了，應該都能順利幫你們解惑吧!

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

### 相關照片



簡述:上海外灘。一個漂亮到莫名其妙的地方，很多人以及吃不起的高級餐廳。



簡述:同濟的特產-貓。但大多只有手上拿零食餵牠們的時候才會親人，然後沒事不要亂摸，被貓抓傷校醫院不收的，要去外面醫院治療，因為類似的案例太多(不是開玩笑)。



簡述:忘記了是幾年幾日吃的隔離餐,本人通常都是白飯+老乾媽,並且只吃肉,因為很多同學吃菜後肚子都不太好(也不是開玩笑)。



簡述:學校全員大核酸,通常排隊都要排一小時左右,原本港澳台有專門通道可以少排隊,結果不知道被誰舉報就沒有了,很生氣。



簡述:同濟著名的櫻花,原本每到櫻花季都會有超多外人跑來拍,結果因為封控學校不讓外人進出,直接看好看滿,算是疫情下的小確幸。



簡述:上海野生動物園的狐猴,園區主打開放式,很多地方可以跟動物互動,如餵長頸鹿吃草、讓鸚鵡爬手等等。但不要夏天去,裡面很少室內場,會走到死人的。

※本報告請於返校後新學期開學 2 週內上傳至 <http://oia.ntpu.edu.tw/outgoing/reflection/index>

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜照片