

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校： 同濟大學 交換於 110 學年度 第 2 學期

填表人： 林OO	性別： 女	原屬系所：經濟系
交換校名： 同濟大學 研習系所：經管學院 金融學系		交換期間：自民國 <u>111</u> 年 <u>2</u> 月 <u>21</u> 日 至民國 <u>111</u> 年 <u>7</u> 月 <u>1</u> 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 <u>3000</u> 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出)： 床、衣櫃、書桌、椅子、冷氣、陽台、廁所		
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)： 感冒藥帶好帶滿 (ex: 大正百寶能、伏冒熱飲)、冬天衣物、藥品		
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	3000 元 / 學期	
校園網路	免費	校內 wifi 能用要多用，大陸的手機網路都沒有吃到飽
空調使用權	不一定	跟室友一起均分
水電費	350 元 / 1 個月	洗澡 10 元/次，電費是一卡通儲值，喝的水自己買
手機費	260 元 / 1 個月	中國移動
交通費	不一定	視個人多常出去玩而定
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 <u>6000</u> 元 (校內食堂) 通勤費：NTD <u>0</u> 元(從宿舍至學區) 宿舍費：NTD <u>3000</u> (學期) 元 水電及電信等雜費：NTD <u>600</u> 元 必要教材書籍費用：NTD <u>500</u> 元 其他：NTD <u>        </u> 元		<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：
<b>建議第一次入國所需攜帶金額：</b> NTD <u>100000</u> 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 想旅遊的最好帶滿上限 2 萬人民幣，錢可多不可少，尤其現在疫情，過去還要隔離，開銷龐大，建議還是多帶一些，不然之後匯款非常麻煩，手續費又貴！		
<b>機場至學校之交通方式：</b> 這學期比較特別，因為疫情的關係，一下浦東機場就直接被拉去隔離，所以與校方沒有接洽，之後都是各自搭車前往學校。		

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

<p><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> 南山人壽旅遊平安險 台幣 2799 元 180 天</p>
<p><b>保險：</b> <input type="checkbox"/> 是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: _____ )</p>
<p><b>簽證：</b> 辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項 (ex: 護照、台胞證，是否準備影本等等)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 台胞證有效期限要注意 (大陸只看台胞證，過期會很麻煩，當地難辦理簽證、補發)</li><li>2. 校方邀請函影本可先準備 (開戶需要)</li><li>3. 重要文件最好都影印幾份</li><li>4. 2 吋照片可多帶幾張 (學生證需要)</li></ol>
<p><b>其他校方提供使用之服務：</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用，請列舉: _____ 學校內和宿舍都有)</p> <p><input type="checkbox"/> 安排輔導人員 ( <input type="checkbox"/> 當地學伴 <input type="checkbox"/> 義工同學 <input type="checkbox"/> 輔導老師 )</p> <p>這學期不知道為甚麼沒有學伴，一切都要自己來，建議可以提早打聽和認識一起去交換的同學，可以相互處理很多事。</p>
<p><b>有無使用行動電話？公司與費率方案為何？</b></p> <p>有，我是辦中國移動的一般方案，每月約 260 台幣，有 30G 網路。</p>
<p>學校週邊生活機能，是否有下列設施：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 文具書店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: <u>宿舍旁就有教育超市</u></li><li>2. 超級市場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: <u>家樂福</u></li><li>3. 百貨商區 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: <u>五角場商圈</u></li><li>4. 24H 便利商店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: <u>全家、羅森</u></li><li>5. 醫院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: <u>同濟醫院</u></li><li>6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: <u>地鐵同濟大學站</u></li><li>7. 公園 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: _____</li><li>8. 電影院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: _____</li><li>9. 體育場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: <u>129 體育場</u></li><li>10. 社區文化中心 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: _____</li><li>11. 其他: 圖書館、KTV、其他娛樂場所 <input checked="" type="checkbox"/> 有</li></ol>
<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>可以關注同濟大學的微信公眾號，到時校方也會給老師的聯絡電話，還有港澳台的微信群。</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>同濟大學貴為 985、211 的重點大學，又處於繁華的上海市，能考上的學生真的是非常優秀，在上課時能明顯感受到，多數學生未必全都認真上課，可是隨時被老師點到時，都能自信、有條理地侃侃而談，而且圖書館位置總是一位難求，想預約都不一定能預約到。四平校區環境優美，校園內有很多貓咪，西苑、北苑食堂都很好吃，可惜今年上海疫情爆發，封城</p>

又封校，少體驗很多校園生活，也沒有玩到社團，只能不停的做核酸，然後關在宿舍裡。

## 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)

### 經驗分享

1. 首先要知道，同濟大學有兩個校區，分別是嘉定、四平，嘉定校區非常偏遠，到市區要快一小時車程，四平就在市中心，交通比較方便，通常申請經管學院的大一、大二都會分配在四平，大三、大四才會在嘉定。然後年級是可以降選的，我就是大四為了留在四平校區，特意降選申請大二身分過去，然後除非想精修專業課，才選嘉定，不然想找實習或旅遊的，還是推薦留在四平。
2. 出國前可以先在蝦皮買好網卡，到大陸就能馬上上網，不然沒手機號又沒網路真的會非常痛苦。然後還沒辦手機號前，可以微信搜尋或下載易博通這個 app，上面可以購買短期虛擬的手機號，讓你暫且擁有一支號碼，可以綁大陸的 app 或是隔離申報等等，但這只能短期應付用，之後還是要去電信業辦手機門號，不然無法在銀行開戶。
3. 有閒暇時間，就要趕快去銀行開戶，因為大陸現在只使用微信或支付寶（類似 line pay），基本上已經不收現金，沒手機沒銀行卡是無法生存的，然後銀行開戶最容易的是富邦華一（台商多用），其他手續較為繁雜，但仍建議去開中國當地的四大銀行（ex: 中國銀行、中國工商銀行、中國農業銀行、中國建設銀行），這些優惠較多、分行也多，我自己就是開中國銀行，綁美團或是日常手機充值都有優惠。
4. 電信業就中國聯通和中國移動兩家，這次因為疫情取消校園辦理的學生方案，我們只能自己去外面的營業廳申辦，我自己是辦中國移動全球通的號碼，59rmb/每月 30G 網路，若有考慮未來還想去中國的，之後回台可考慮留號停機（只收簡訊），這樣下次再過去就不會那麼麻煩，銀行也不需要重新處理手機號碼。
5. 食衣住行部分，極推美團、大眾點評、京東、小紅書、拚多多、攜程、高德等 app ……（美團點外賣超便宜，常常有折扣券，辦會員更划算，上面還可以找住宿、打車、租單車，真的超級好用，出去玩不知道吃甚麼就找大眾點評，可以找到許多優質餐廳，尤其點餐前一定要蒐一下，很多餐廳在上面都有賣代金券或是優惠套餐，而京東買東西比較有保障、多為正品而且物流送超快，小紅書就是生活匯流的平台，在上面可以學到很多東西，至於拚多多就是便宜到不行的天堂，生活中各種不怎麼重要可是又需要的日用品，像是墨鏡、手機殼、項鍊戒指等，你絕對會愛上它，之後若要去旅遊的話，絕對忘不了攜程這個好幫手，訂火車票和機票還有住宿等，都非常方便又有保障，要打車就要

- 從高德地圖上找，選項最多，而且大陸打車超級便宜，回台會想念的那種... )
6. 交通推薦用上海交通卡綁手機 NFC (不確定是否僅限蘋果手機)，在上海搭地鐵或公車，只要手機一靠近機器就能通過，而且全國通用，去其他城市也不用額外在下載 app，手機沒電時一樣能嗶，真的十分好用！
  7. 大陸物流十分發達，如果要寄國內包裹，可以在菜鳥裹裹(支付寶裡面的小程序)下單，讓快遞員上門取件，會比去菜鳥驛站(存放包裹的地方，類似全家)便宜，然後如果要從大陸寄包裹回台灣，可以淘寶搜尋一路發(集運倉)，跟客服聯繫後，將包裹寄到對方給的地址，它就會幫你送到台灣，學期末寄衣服的時候很方便。
  8. 校內食堂很便宜，常吃食堂的話花費並不高，北苑最多人去，較多新穎的店家，西苑就在女宿隔壁，學苑靠近教室，三好鎬是唯一的清真食堂，沒有豬肉只有牛肉。
  9. 剛進宿舍時，床墊、棉被枕頭，在四平的教育超市 2 樓都能買到，而且便宜品質也不差，網路很多價格太便宜的都不好睡，學校附近有家樂福可以去逛逛，也可以搭地鐵去 IKEA 採買生活用品，學校附近也有商圈。

#### 心得分享

今年的交換真的是一場奇妙的旅程，可以說是歷屆中經驗最特別的一屆，至於為甚麼會這樣說呢？因為很不湊巧的碰上疫情，我大半時間都在隔離中度過，真的不誇張。從過年前就要先搭飛機到大陸隔離，當時上海的隔離政策是 14+7，同濟又多要求再隔離 7 天才能進校，也就是說我已經先花了 28 天的時間在隔離，台幣直接噴飛 4 萬，之後好不容易開學，才跟朋友在上海玩不到 2 週，突如其來的政策就下令，學校要封校了，就在當天下午也沒有事先告知，校園拉起了紅布條，只進不出，一堆老師、教授、和來自嘉定校區的學生都被滯留在四平校區，只能睡在辦公室和體育館，拿著校方臨時發放的睡袋和零食，然後學生都衝去超市前面排隊，準備橫掃所有物資。

這還只是疫情初期，當時三月份，上海各地開始封校，同濟也開始遠距上課，雖然不能往外跑，不過還好學校內一切生活機能正常，有食堂吃飯，教育超市可以買東西，還可以在校園溜達，尤其當時同濟校園內還開著美麗的櫻花，粉紅花海不至於讓生活太沉悶，只不過已經要定期去操場排隊做核酸，還有時不時要去超市補貨。認真說起來三月還算快樂，因為當時可以在校園走動，還可以點外賣、買快遞，讓志願者送進來。

到了四月份，那才真的是絕望的開始，上海疫情徹底失控，學校外賣和快遞全被禁止，解封日遙遙無期，從月初時我們宿舍爆發陽性，全體進入封寢狀態，瞬間失去了自由，只能關在房間，不過有時憋得發慌，所以樓層間還是有人偷偷去別人房間串門，然後約好幾點一起去

公共浴室排隊洗澡，但到後來學校連澡都不給洗了，因為傳言洗澡會傳染，所以關閉澡堂，印象中更有高達 10 天都不能洗吧，女宿只能去外面飲水機打熱水，回房間擦澡或洗頭，然後生活每天都是盒飯便當，物資缺乏下，菜也不是特別好吃。

五月份就是麻痺期，洗澡依然不能每天洗，每層樓都有樓長和志願者會每天組織大家下樓做核酸，這是唯一出去呼吸新鮮空氣的時候，雖然後來也有固定的放風時段，但每天都要快篩，學校這時有進步到可以讓大家線上搶購物資，但份額有限，不一定人人都有，有搶到泡麵、酸奶、餅乾的都會很開心，水果就是看運氣發放，想吃就是買不到，所以這樣的生活過到最後，我受不了了，五月底我選擇提早逃離上海，結束我在同濟的生活，開展後面的旅程！

當然現在回憶起來，那段生活確實很苦，可是你若問我，若能重新再選一次，我會不會去交換，我的答案依舊是：yes！每個人選擇去交換的初衷不同，對我來說算是誤打誤撞，我並非典型就懷抱著好幾年交換夢想的學生，而是因為朋友的邀約，就想說來試試，只是最後因為一些緣故，我朋友沒能去成，只剩我一個人，所以我格外珍惜這機會，再加上我始終認為「這世界很大，我要出去看看」，因此我從不後悔這趟旅程，我反而更學到了「要把握當下，及時行樂」這幾個字的真諦，就像在中國這半年內，很多事情也許就沒有明天，那麼你還不好好把握嗎？因此我真心認為想到什麼，就要立馬去做，不要給自己後悔的空間，當然這次交換，我也結交不少同樣從台灣過去的交換生，並成為日後的旅伴，雖然因為封校又遠距，沒認識多少大陸朋友，可是結識的少數幾位，價值觀、思想都與我非常相近，他們也很喜歡台灣，學期結束後，我也有去朋友的家鄉找他們，也徹底旅遊了 2 個月，走遍 10 幾個城市，算是有彌補回在上海消失的那些青春，因此綜上，此次的交換，雖然不同以往，也有些出乎預期，可是對我來說，回憶滿滿，也收穫滿滿，沒有遺憾了！

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述：山東爬泰山



簡述：濟南趵突泉



簡述：甘肅張掖七彩丹霞



簡述：敦煌騎駱駝



簡述：青海茶卡鹽湖



簡述：青島啤酒博物館

※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