

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校：_____華東師範大學_____ 交換於__110__學年度 第__2__學期

填表人： 柳〇〇	性別： 女	原屬系所： 社會工作學系
交換校名： 華東師範大學 研習系所： 國際經濟與貿易學系	交換期間：自民國_111__年_2__月_21__日 至民國_111__年_6__月_30__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__2700(600rmb)____元	
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 風扇 冷氣 衣櫃 上床下桌(無床墊等 只有木板) 置物櫃 掃具		
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): 蚊帳 床具 洗衣籃 胃藥止痛藥過敏藥感冒藥等等常用藥 餐具 水壺		
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	2700 元/1 學期	
校園網路	300 元/1 月	與室友討論是否購入 wifi 機盒並與通訊行訂購方案
空調使用權		算入電費 同寢共同儲值
水電費		電費為一寢共同儲值/(熱)水費由個人校園卡儲值扣款
手機費	180 元/1 個月	搭配通訊行的校園學生方案(至學校附近通訊行)
交通費		
其他		
每月基本生活費預估： (僅最低生活所需費用，不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費：NTD_9000_元 (校內食堂) 通勤費：NTD__0_(走路)__元(從宿舍至學區) 宿舍費：NTD__540__元 水電及電信等雜費：NTD_____元 必要教材書籍費用：NTD_0(跟同學拿電子書)_元 其他：NTD_____元		有無取得獎助學金補助： <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額： 名稱： 金額：
建議第一次入國所需攜帶金額： NTD __60000____元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) (我有包含隔離費，且之後沒用完可以全部存進銀行卡、從台灣轉帳至中國手續過於麻煩且手		

續費昂貴)

機場至學校之交通方式：

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)：學伴協助訂計程車至學校(當時還沒辦手機號，無法自己叫車)

自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)：

南山人壽/海外旅行險/台幣 2000 多

保險：是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (國民健康保險 學生平安險 其他保險)

金額：**(其他備**

註：**)**

簽證：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)

其他校方提供使用之服務：

校內 Wi-Fi 之提供(是否有特定場所之使用，請列舉：宿舍沒有學校網路，校內其餘地方幾乎皆有)

安排輔導人員 (當地學伴 義工同學 輔導老師)

志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶)：

課程詢問可以找學伴、輔導老師管理入校離校事宜而已

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

有 中國移動

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 文具書店 無 有，簡述：校內有紀念品類的文具
2. 超級市場 無 有，簡述：有像家樂福的超市
3. 百貨商區 無 有，簡述：天街離學校挺近
4. 24H 便利商店 無 有，簡述：校內 711
5. 醫院 無 有，簡述：第五人民醫院(仍須搭車)
6. 地鐵、公車站 無 有，簡述：永德站(很近)
7. 公園 無 有，簡述：不確定
8. 電影院 無 有，簡述：不知道
9. 體育場 無 有，簡述：學校就有很大的體育場
10. 社區文化中心 無 有，簡述：不知道
11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 有，簡述：有去過學校附近 ktv 很便宜

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：

(例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...)

FB:柳易奴

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)：

初進校園，發現校園真的好大好大，宿舍樓有 20 幾棟，每位學生都保證有宿舍可以住。校內有可以隨借隨停的腳踏車，因為校園大，宿舍區離教學樓好遠好遠，我們都會租腳踏車方案在校園裡騎來騎去。學校的食堂也好大，有 5 個食堂，每個食堂有 2-3 樓不等，每餐都有好多種選擇。多才多藝的人好多，在封校期間還能聽到別棟樓同學在練提琴的美妙音色，學校內部的機能也算好，可能因為學校算在郊區，所以校園裡的商家要能夠滿足學生需求。有好幾棟的食堂，各個窗口賣著各地的家鄉菜，咖啡廳、小超市、水果行、雜貨店等等。

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)

當初在申請時就將自己對中國大學的憧憬跟想要如何用一學期在上海好好的當一位融入當地大學生的想法跟意志都寫進我的申請書裡。將讀書計畫搭配上旅遊規畫，安排得非常充實。拿到錄取通知書後也是欣喜若狂，每天在倒數著日子，急著收行李、訂機票、保保險、和家人朋友說再見。

還記得 1 月 30 日抵達浦東機場那天，因為要配合隔離政策，我們在機場裡等防疫大巴等了至少 3 個小時，抵達飯店時已經晚上 10 點，拖著疲憊不堪的身體卻還是難掩內心的雀躍。以往出國都有家人陪伴著，這次是真的自己要好好照顧自己。在隔離的前幾天都很期待出關的到來，沒想到 24 天是如此的漫長，一天比一天沒活力 XD。後來出關那天，我們馬上去吃了海底撈，那是我人生中第一次吃海底撈，我覺得我整個人都活過來了。雖然跟店員都是講中文，但他們的用詞再加上各地方言的腔調我真的常常會聽不懂，時常對話中都在雞同鴨講，我覺得超好笑的！

三月初始，上海疫情變得嚴峻，在出關後到封校前只有短短的兩個月，很慶幸自己那兩週幾乎天天出去玩，去了所謂初訪上海會去的觀光客景點，ex: 田子坊、新天地、御園、上海外灘，還幫同行朋友去 ktv 夜唱慶生，吃了串串、麻辣燙、韓式、煎餅及飲料等等。可以說是玩得很累，每天都門禁時間壓線回宿舍，仍舊玩的不亦樂乎。

之後學校封校後，我們開始探索學校，騎著自行車在學校四處晃，到學校圖書館前的大草地野餐、看其他人放風箏(學校真的很大)。春天的季節，校園道路兩側開滿漂亮的紫色小花。下午 5 點，課程結束時間時，教學大樓區域有著用廣播器播放的流行歌曲，療癒一整天的疲憊。就算不能去校外吃吃喝喝，

我們改成計畫將校內食堂的各個窗口餐點都吃過一遍然後好好評價。

不幸的是，封校 3 天後，學校內部人員出現陽性，全校從封校政策緊急改成封樓政策，全部學生只能待在自己的宿舍樓裡。我聽室友說他們上學期也風過 2 天就恢復正常，所以這次封樓也沒什麼放心上，沒想到這次是真的很嚴重，每天都有新的校內病例出現，一封就封了 3 個月。我也沒想過我的交換生活會遇到這麼棘手的事情，畢竟交換只有短短 4 個月，每天被關在宿舍看著日子一天一天地被剝奪，我想著能在宿舍裡做些甚麼事，跟著影片一起運動、和室友聊天看電影、追劇、上網課等等，日復一日，每天都吃著同樣的盒飯菜色，內心的絕望、恐慌、憤怒越積越多，情緒不穩定的現象越來越明顯。直至學校禁止我們去澡堂洗澡變且時間長達 10 天又剛好遇到我的生理期，我萌生了一定要找方法回台灣的想法。

當然在過程中我猶豫很久，機會難得的交換之旅我要就這樣畫下句點了嗎？但我現在過得很痛苦，也不知道這種情況會持續到甚麼時候，會不會交換時間都結束了疫情還在上海肆虐呢？最後評估了自己的需求及未來規劃就學訂要回台灣。

現在的我對當時做的決定不感到後悔，因為我評估自己的情形後認為離開的好處會多於壞處。但還是想跟學弟妹們分享，在疫情時期的附錄交換，若真遇到同樣的狀況時，自己能不能接受？或是可以先提前想好自己能適應的應對措施。也因為整天待在宿舍，我跟大陸是有才開市認識彼此，感情越來越好。原本因為我都早出晚歸，他們很早睡而我是夜貓子，幾乎沒有甚麼交流，現在我回台灣了跟當時的湖北室友還保持著聯絡呢！雖然這趟旅程有大有壞，但每一種經驗都是種學習及磨練，當時如何應對便是成長的要素之一。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片	
簡述:	簡述:
簡述:	簡述:
簡述:	簡述:

- 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