

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 上海財經大學 交換於 112 學年度 第 2 學期

填表人: 林○郡 性別: 男 原屬系所: 休閒運動管理學系		
交換校名: 上海財經大學 研習系所: 工商管理學系		交換期間: 自民國 113 年 2 月 28 日 至民國 113 年 8 月 31 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 0 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 上床下桌, 衣櫃, 淋浴間, 廁所。其他軟裝皆無, 需自行購買。		
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): 帶幾套衣服和平時習慣的生活小用品就好, 其他美團外賣、淘寶都能買到, 速度很快。		
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	交換生免	
校園網路	60RMB / 6mon	
空調使用權	自行儲值到小程序	
水電費	同上	
手機費	39/mon	中國聯通 (開戶後記得打客服換方案, 不然會被坑)
交通費	-	取決於有無經常出門玩
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)		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:
伙食費: NTD 1200RMB 元 (外賣, 校內食堂巨難吃) 通勤費: NTD 0 元 (從宿舍至學區) 宿舍費: NTD 0 元 水電及電信等雜費: NTD 50RMB 元 必要教材書籍費用: NTD 0 元 其他: NTD 元		
建議第一次入國所需攜帶金額: RMB 5000 RMB 元 (簡單解釋原因: 剛到沒法馬上開戶, 加上台灣匯款大陸也會被收手續費, 反正開完戶再存進銀行即可)		
機場至學校之交通方式: <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):		

自行前往至某處會合，上財港澳台辦事處巨巨爛，請學弟妹自己做好心理準備要自力更生，先辦流量卡/查好地鐵路線/地圖/綁定支付寶，真不行問路人也可以，大陸人遇到台灣同胞都很友善。

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）：

國泰世紀產物保險—旅遊綜合保險保單（保費 NTD 10,480）

(這個包含旅遊不便險，交通工具延誤可申請理賠)

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： 0 (其他備註： 學弟妹請保重自己身體，台灣學生應該沒當地醫保，上財港澳台辦事處什麼都沒講)

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)

台胞證很好辦，約 1600NTD，等一週

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：60RMB / 6mon)

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)：

沒有志願者，再次請學弟妹做好來上財要自理更生的準備，能去同濟/復旦就別來上財

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

39RMB/mon (150G) 中國聯通，記得開了帳號要打電話說你要換便宜方案，否則竟就換電信，客服會給你滿意方案的 (by 前四個月每月繳 129 塊只有 40G 的學長衷心奉告)

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 文具書店 無 有，簡述: 學校裡

2. 超級市場 無 有，簡述: 五角場什麼都有

3. 百貨商區 無 有，簡述: 五角場什麼都有

4. 24H 便利商店 無 有，簡述: 學校裡有全家

5. 醫院 無 有，簡述: 上海很多醫院

6. 地鐵、公車站 無 有，簡述: 學校裡

7. 公園 無 有，簡述: 學校裡

8. 電影院 無 有，簡述: 五角場什麼都有

9. 體育場 無 有，簡述: 學校裡

10. 社區文化中心 無 有，簡述: _____

11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 有，簡述: 五角場什麼都有

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：

臉書：林坤郡/ email:stanleylin90119@outlook.com

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)：

先講結論，如果你是來體驗大陸大學生活，請別來上財；但你如果是來上海找實習工作，上財才值得被考慮。

上財跟北大差不多大，因為是財經類院校，大多學生都是卷中之卷，一個學期都住在學校裡，商科學生從大一就開始四大券商實習，社團活動不活躍，加上缺乏社會科學領域的學科，人文關懷以及理想中的大陸大學生活相去甚遠。

但，如果你已經下定決心要來上海和來自各地的高手一起捲實習，復旦/交大會是你的第一志願，接下來就是上財，上財在多數大型企業裡幾乎都能過履歷關。

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)

來了一趟大陸才知道原來以前在電視上或網路上大家形容的「地大物博」是怎麼一回事。

搭高鐵四個小時算基本，上海到北京要高鐵五小時，一個城市的一個城市甚至要搭飛機三四個小時，跨省如跨國。

在大陸這半年，我走了很多地方，除了看到許多風景之外，我看到的更多是人與人之間的差距。

光是在上海，你從靜安梧桐區大家光鮮亮麗拿著來自國外的藍瓶咖啡 citywalk 後，搭地鐵 30 分鐘內就能看到住在老破小房子裡的婆婆，在充滿廚餘和尿騷味的垃圾桶旁撿著他人不要的回收。

上海的上限很高很高，就跟陸家嘴那些慟入雲霄的辦公寫字樓一樣。但下限卻是從小在台灣生活長大的孩子無法想像的，整個大陸亦然。

當你看過從上海開往武漢的綠皮火車，所有人都在車廂裡抽菸、吐痰和丟瓜子外殼時，你不會看到任何行李箱，你只會看到各個用著農藥麻布袋和油漆水桶充當行囊的人們，躺臥在列車地板，希望晚上不要有太多人要去廁所，否則他們要中斷僅存的幾個小時睡眠起身讓乘客通過。

回到上海，你又能看到哪個同學又進了 BCG、歐萊雅、投行前台實習，或是準備去常春藤、港大、南洋理工等碩士 offer。

你更會發現原來人與人之間的差距原來是如此的巨大。除了長了見識和拓展視野之外，這些使我更加珍惜自己在台灣現在所擁有的一切。

其次，大陸人真的太太太多了，這有好處壞處，壞處是我剛剛提到的人與人之間的差距，好處則是你總是能遇到一「大」群跟你很同頻的人們，再小眾的愛好都能找到一幫擁有同樣愛好的朋友。來大陸這趟收穫了許多，交了很多朋友，長了許多眼界，拿到許多我在台灣不曾想過的實習機會，遇到很多厲害的人們。

真的建議如果大學有空的學弟妹可以來一趟大陸，你會有屬於你自己的巨大收穫。

關於生活方面，網路上其實有太多比我知道更多的資訊，所以我的心得裡就不多贅述，總之下載好高德地圖(google maps)、12306(火車票)、小紅書(google/ig)、攜程旅行(住宿/車票飛機票)這些 app，你就能在大陸暢行無阻，生活無慮了。

我還是簡單分享一下關於上海財經大學的交換生活好了。

學弟妹真的有選擇的話，建議有復旦就選復旦，再不行也選同濟，交換體驗感會差很多。

上海財經大學處理交換生事務的是分成國際事務處和港澳台辦事處，而台灣人當然歸港澳台辦事處處理，所以日韓歐美的交換生活動，港澳台交換生通通無法體驗。在入學之前港澳臺辦會寄通知書和學系選填給你，但學系選填參考就好，大多還是基於你原科系分配給你一個較為相近的院系，但入學後學校會開放全校課程給交換生選擇，所以被分配到什麼學系也不用太過在意。

生活上面除了第一天落地後要自己辦好手機門號銀行帳戶後，採買寢具盥洗用具之外，其他都沒什麼太難的，相信學弟妹應該都比我有能力處理好這些。

接下來就是享受你的交換生活，多與當地同學聊天，你會發現根本不像台灣媒體所描述的那樣子，有很認真的當然也會有很混的，也不是所有同學都堅持統一，多的是壓根不在意也不關心台灣的當地人。

吃和玩的部分，在外賣軟件上可以滿足你生活大部分需求，玩樂在攜程和美團上也都能很輕鬆的安排好旅遊玩樂的部分，可以上小紅書查查怎麼用這兩位軟件。

因為我自己學期結束後有實習，所以我有在外租房，因為台灣人身分所以常常需要公司/學校做擔保辦理台灣居民居住證，我租的地方剛好不用也離市區很近，若有這方面需要的學弟妹可以聯絡我。

BTW，我來上海之前諮詢過許多學長姐，得到了許多幫助，如果學弟妹有任何關於交換生活、上海實習、法國交換、窮游背包客攻略等等大大小小問題，歡迎在臉書上找我，知無不答！

(臉書：林坤郡/ email:stanleylin90119@outlook.com)

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述: 交換結識的好朋友們

簡述:來同濟看朋友舞展



簡述:根正苗紅的中國人	簡述: 和歐美交換生去爬山，才知道原來歐美交換生待遇比港澳台好 : (
	
簡述:跟著復旦大學社團去滑雪	簡述: 自己徒步進雲南德欽藏族自治州爬雪山，路上遇到很多有趣的人們

※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