

## 國立臺北大學赴外交換(雙聯)心得報告書

交換之姊妹校: 上海同濟大學 交換於 113 學年度 第 二 學期

填表人: 蘇○睿	性別: 男	原屬系所: 休閒運動管理學系
交換校名: 同濟大學 研習系所: 金融學系		交換期間: 自民國 <u>114</u> 年 <u>02</u> 月 <u>24</u> 日 至民國 <u>114</u> 年 <u>07</u> 月 <u>02</u> 日
居住處: <input type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 (•學期 <input type="checkbox"/> 月): NTD <u>2865</u> 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 書桌、椅子、衣櫃、床架、床簾框、網路		
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): 建議從台灣帶些鎮熱止痛的藥物 (普拿疼), 推薦如果很需要個人空間床簾必買, 淘寶購入即可。		
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	2865 元/學期	
校園網路	0 元	
空調使用權	含電費內	電費由寢室共同儲值使用
水電費	400 元/月	洗澡需插一卡通計時收費, 每次約 10NTD
手機費	160 元/月	校門口中國移動辦理學生方案比較不會坑你
交通費		上海交通卡 app 儲值校園一卡通/微信乘車碼小程序
其他		
<b>每月基本生活費預估:</b> <b>(僅最低生活所需費用, 不含娛樂及文教費用)</b> 細項(以月為單位) 伙食費: NTD <u>6500</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>2865</u> 元 水電及電信等雜費: NTD <u>650</u> 元 必要教材書籍費用: NTD _____ 元 其他: NTD _____ 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>100,000</u> 元 (簡單解釋原因: 如跨國匯款手續費高昂等) 免申報上限兩萬 rmb 帶滿, 通常旅遊肯定高超過。		
<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): 校方亦有提供特定時段接駁 <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) 虹橋機場地鐵十號線直達同濟大學站校門口, 花費約 4r, 40 分鐘, 若從浦東機場搭地鐵除要轉線外需花近兩小時		

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編 第 1 頁/共 5 頁

## 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): 國泰旅平險-身故 1000 萬, 突發疾病、醫療各 60 萬, 3881ntd, 半年期	
保險: (否) 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)	
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)	

<p>注意台胞證效期內即可</p> <p><b>其他校方提供使用之服務：</b></p> <p><input type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用，請列舉：校內皆含蓋，建築外網路差 )</p> <p><input type="checkbox"/> 安排輔導人員 (▪當地學伴 <input type="checkbox"/>義工同學 <input type="checkbox"/>輔導老師)</p> <p>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)：</p> <p>校園一卡通使用教學，其餘看運氣 (學伴熱心與否)</p>
<p><b>有無使用行動電話？公司與費率方案為何？</b></p> <p>校門口中國移動有學生方案，39.99r／月，30G 通用流量，30G 定向流量，90G 校園流量最划算的大概就是這個，中國沒有網路吃到飽方案，去其他分行有機會被綁不必要的合約。</p>
<p>學校週邊生活機能，是否有下列設施：</p> <p>1. 文具書店 <input type="checkbox"/>無 ▪有，簡述: 校內教職員超市</p> <p>2. 超級市場 <input type="checkbox"/>無 ▪有，簡述: 校內教職員超市</p> <p>3. 百貨商區 <input type="checkbox"/>無 ▪有，簡述: 五角場</p> <p>4. 24H 便利商店 <input type="checkbox"/>無 ▪有，簡述: 南門北門皆有全家</p> <p>5. 醫院 <input type="checkbox"/>無 ▪有，簡述: 校內有</p> <p>6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/>無 ▪有，簡述: 同濟大學站</p> <p>7. 公園 <input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有，簡述:</p> <p>8. 電影院 <input type="checkbox"/>無 ▪有，簡述: 五角場</p> <p>9. 體育場 <input type="checkbox"/>無 ▪有，簡述: 校內球場應有盡有，健身房倒了只有宿舍內簡易健身房</p> <p>10. 社區文化中心▪無 <input type="checkbox"/>有，簡述:</p> <p>11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所</p> <p>校內圖書館，其餘娛樂五角場皆可滿足</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></p> <p>(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>微信：allensu29376879</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>同濟大學貴為九八五、雙一流重點大學，中國頂尖的綜合性大學之一，其在建築、土木工程、設計等領域享有極高聲譽。校園環境優美，充滿學術氛圍，同時又位處上海，具備豐富的國際資源與都市活力，讓人感受到傳統與創新並存的魅力。櫻花季時更是美得不像話。</p>

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

<p><b>交換心得感言 1500 字：</b></p> <p>(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)</p> <p>踏上中國大陸交換的旅程，對我而言，不僅僅是一場學術上的體驗，更是一次深度探索與自我成長的機會。選擇上海同濟大學作為我的交換點，最初的動機便夾雜著對異地文化的憧憬與對未知旅程的興奮。出發前，面對即將踏足的土地，心中滿是對這片廣袤而多元的國度的想像，也隱約帶著些許的不安。簽證、行李、對可能面對的文化差異的預設，都構成了一幅幅未知的畫面，等待著我親自去描繪。</p> <p>上海初體驗與交換生活</p> <p>抵達上海，這座國際大都市的繁華與便捷立刻讓我感受到了其獨特的魅力。同濟大學的交通位置極佳，距離市中心僅需短短的二、三十分鐘地鐵車程，這讓我在享受校園生活之餘，也能輕鬆地穿梭於上海的各個角落。外灘的夜景璀璨迷人，南京路步行街的熱鬧喧囂，都讓我真切感受到這座城市的脈動。雖然在校期間，課業並非我的首要重心，但我依然感受到了同濟大學校園的活力與氛圍。食堂裡各式各樣的菜系與小吃，圖書館裡學子們埋首苦讀的身影，都讓我這個「旁觀者」對大陸的學習環境有了初步的認識。宿舍生活也充滿了趣事，與來自不同省份的同學交流，讓我對中國大陸多元的地域文化有了更直觀的了解。</p>
--

如果說上海是這趟旅程的起點，那麼接下來的足跡，則是一場橫跨中國大陸的視覺與心靈饗宴。我幾乎把交換期間所有的閒暇時間都投入了旅行，從江南水鄉到西北戈壁，從西南山地到華南海岸，每一步都踏出了新的體會。

在我心中，最為驚豔的無疑是四川九寨溝。那裡湖水的藍，是超越想像的純淨與深邃，每一抹色彩都彷彿是藝術家精心調配的顏料，將山谷點綴得如夢似幻，宛如人間仙境。置身其中，你會感受到大自然的鬼斧神工，每一個轉角都是一幅新的畫作，令人屏息。

緊隨其後的是蘭州的水墨丹霞，那層層疊疊的紅色砂岩，被歲月與風霜雕琢成一幅幅流動的水墨畫。當陽光灑落其上，色彩的層次感更是達到極致，如詩如畫，令人讚嘆。

而北疆的賽里木湖，湖水的藍同樣令人難以忘懷，那是一種純粹的藍，與周圍的雪山和草原構成了一幅磅礴而寧靜的畫卷。湖畔的微風輕拂，湖面的波光粼粼，都讓人感到心曠神怡，彷彿世間的煩囂都煙消雲散。

當然，還有張家界那鬼斧神工的奇峰異石，雲霧繚繞間，一座座山峰如空中樓閣般矗立，令人嘆為觀止。攀爬在陡峭的山路上，感受著大自然的偉力，這不僅是對體力的考驗，更是對心靈的震撼。

除了這些令人驚豔的自然風光，我也走訪了許多承載著厚重歷史與文化的地區。在河南，我親身感受了龍門石窟的莊嚴與精美，每一尊佛像都凝結著千年的智慧與信仰；在陝西，兵馬俑的宏偉氣勢更是令人震撼，數千個栩栩如生的陶俑，彷彿訴說著秦朝的強盛與統一。這些歷史遺跡讓我對中華文化的博大精深有了更深刻的認識，也讓我對古人的智慧和創造力感到由衷的敬佩。

我的足跡還遍布了中國大陸的許多省份和城市。從上海周邊的蘇州和杭州，感受江南水鄉的溫婉與精緻；到中原腹地的鄭州和洛陽，探尋中原文明的發源地；再到長江流域的三峽和武漢，領略大江大河的壯闊與歷史的滄桑。我甚至深入西北的咸陽、銀川、蘭州，感受不同於江南的遼闊與粗獷。在西南，我去了四川成都體驗悠閒的慢生活，深入羌族自治州感受少數民族風情，在重慶感受山城的獨特魅力與火鍋的麻辣鮮香。再往南，我踏足了張家界和苗族自治州，感受湘西的神秘與原始；也去了懷化、桂林、湛江、海口和三亞，體驗了華南和海南島的熱帶風情與海洋氣息。旅程的最後，我甚至跨越邊界，去了澳門，也深入廣州和潮汕地區，感受嶺南文化的多元與包容。這段旅程，就像一部活生生的地理與歷史教科書，讓我對中國大陸的幅員遼闊和文化多樣性有了前所未有的體會。

#### 文化衝擊與深層反思

這趟旅程中，除了美麗的風景和深厚的歷史文化，我也對當地社會有了更直接的觀察。普遍而言，中國大陸的人們對台灣遊客都展現出友善和熱情，樂於交流。然而，我也敏銳地察覺到一些兩岸之間的文化差異。最為明顯的，莫過於在公共場所排隊的觀念。除了上海等一線城市相對好些，許多內陸省份的民眾確實普遍缺乏排隊的習慣，插隊現象時有發生，這讓習慣台灣排隊文化的我感到些許不適。此外，「先下後上」的公眾禮儀，在大陸的交通工具上也並不普及。這些看似微小的細節，卻在無形中反映出社會發展階段和民眾素養的差異。

儘管硬體建設方面，中國大陸的發展速度和規模確實令人驚嘆，許多城市的面貌甚至遠超台北，尤其是在基礎建設和新興科技的應用上。然而，我深刻體會到，一個社會的進步不僅僅體現在物質層面，更在於人民的素質與文明程度。在這一點上，我認為台灣的整體心智素養和社會規範仍然略勝一籌。這些觀察讓我對「發展」有了更深層次的理解，也讓我更加珍惜台灣社會的秩序與人情味。

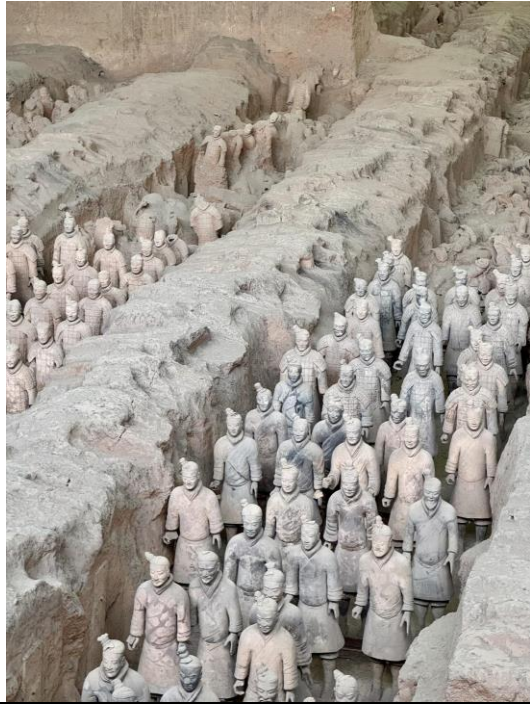
#### 旅途的餘韻與歸途的思念

回到台灣後，最讓我魂牽夢縈的，莫過於中國大陸的各式美食。儘管口味普遍偏重，重油重鹹，剛回台灣時甚至有些不適應清淡的飲食，但那些獨特的香料與烹飪方式，依然勾起了我無數次的回味。麻辣鮮香的川菜、豪邁奔放的西北麵食、精緻的粵式點心，都成為我記憶中不可磨滅的一部分。

這趟中國大陸的交換之旅，對我而言，絕對是一段永生難忘的經驗。它不僅開闊了我的視野，讓我親身領略了中國大陸的壯麗山河與豐富人文，也讓我透過親身體驗，對兩岸的社會文化有了更為立體和客觀的認識。這段寶貴的經歷，讓我學會了在不同文化環境中的適應與觀察，也讓我更加懂得珍惜自己所擁有的。我相信，這些點滴的體悟，都將成為我人生道路上，持續豐厚我心靈的寶貴財富。

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述:兵馬俑



簡述:九寨溝



簡述:新疆賽里木湖



簡述:重慶麻辣鍋





簡述:上海外灘



簡述:張家界天門山