

## 國立臺北大學赴外交換(雙聯)心得報告書

交換之姊妹校: 上海財經大學

交換於 113 學年度第 2 學期

填表人: 李○欣	性別: 女	原屬系所: 休閒運動管理系
交換校名:上海財經大學 研習系所: 國際文化交流學院		交換期間:自民國 114 年 2 月 19 日 至民國 114 年 6 月 27 日
居住處: <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租貸		住宿費每( <input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月): NTD 4800 元
搬入時宿舍內已有設備(請列出): 床褥、書桌、衣櫥、陽台		
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): 床單、床被、拖鞋、枕頭		
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	4800 元/一個月	40 人民幣一晚
校園網路	免費	學校在開學時有提供，但是說只能用一個月，並會讓你買校園網，但是之後還是可以使用學校提供的。
空調使用權	200 元	在支付寶付錢
水電費	200 元	與室友一起分擔，也是在支付寶付錢
手機費	250 元/一個月	中國聯通，不需去直營廳，註冊日那天學校有找工作人員直接協助我們辦手機號。
交通費	200 元/一個月	買單車月卡和地鐵費
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 4000 元 (校內食堂) 通勤費: NTD 200 元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD 4800 元 水電及電信等雜費: NTD 300 元 必要教材書籍費用: NTD 一元 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 50000 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等)		
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)： <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) 從機場搭捷運大概兩個小時，搭捷運大概 50 元。搭滴滴約一小時。		

## 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）： 一  保險： <input checked="" 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) 金額：400 人民幣一學期 (其他備註: 學校會提供連結，自己上網註冊購買 )  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) 僑生-回到自己的國家辦簽學生簽證，只能進入中國大陸一次。
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： ) 安排輔導人員 ( <input type="checkbox"/> 當地學伴 <input type="checkbox"/> 義工同學 <input checked="" type="checkbox"/> 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)： 入住宿舍那幾天，會有學生在樓下，有問題都可以找他們，例如在支付寶付錢充房間電費。
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 有，59 人民幣一個月，有 35gb，加上學校有提供網路，所以是夠用。
學校週邊生活機能，是否有下列設施： 1. 文具書店 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述:宿舍附近沒有 2. 超級市場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述:步行 10 分鐘就有市場 3. 百貨商區 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: 4. 24H 便利商店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述:宿舍樓下有便利商店 5. 醫院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述:學校和宿舍附近都有 6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述:學校裡就有地鐵；從宿舍到地鐵站步行 10 分鐘 7. 公園 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述:魯迅公園 8. 電影院 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: 9. 體育場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述:學校有體育場 10. 社區文化中心 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: 11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所
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...) jiaxinlee718@gmail.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)： 上海財經大學在我的印象中是位於繁榮的上海，學校附近也有復旦大學和同濟大學，濃厚的學府氛圍。這間大學也有許多來自世界各地的學生就讀和交換。也能過認識更多的朋友。 上財位於中國最具活力與國際化的城市——上海，這不僅提供了絕佳的學習與實習資源，也使得學生在校園中就能接觸到全球化的經濟環境。

## 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)

出發交換之前：

我需要回國（馬來西亞）辦理學生簽證去上海交換，辦理學生簽證大概需要 5 天的時間就能拿到。之後與上財的宿舍輔導員確認抵達宿舍的日期。一開始是上財的港澳台辦來聯絡我，但是我在中國是屬於外籍生的身份，所以之後會轉給上財的國際文化交流學院。之後有什麼事情都是由他們幫我。

2025 年 2 月我終於到了上海，那裡的冬天超寒冷，將近一個月半的時間都好冷。從機場到學校搭滴滴的話需要 1 小時，我之前就有下載過支付寶，所以就直接用支付寶叫車，真的十分方便。到了宿舍，就和輔導員簽到並搬進房間。我是住在三人房但是只有兩個人住。我那棟的宿舍都是國際交換生，並沒有中國人。我的宿舍不在主校區，所以上課必須通勤。一開始，我和朋友們每天早上走 10 分鐘到地鐵站，搭兩站地鐵再走 10 分鐘到教室。但這樣的通勤方式只維持了一週，後來我們就買了月租騎行卡，用共享單車上下學，大約 15 分鐘就能抵達，既方便又便宜，一個月只要約 80 台幣，而且不限次數、隨租隨還。

開學前一天，我們必須到國際交流學院的辦公室報到，並且他們也有舉辦講座和茶會以讓我們能更了解學校和也有帶我們逛校園一周。國際交換生蠻多的，其中也是有人來學習中文，就像我的韓國室友因為她本身是中文系所以來到上財也繼續學習中文。國交院的老師也會協助我們選課，因為國際生是在最後時段才能選課，所以有很多課已經不能選了。一開始系統只讓我選英文授課的課程，但是我和老師說了之後就可以選本科生的課，所以也比較多選擇。在此也非常感謝老師們一直協助我選課，因為必須麻煩到老師幫我在系統上選課。因為對上財的課完全沒有概念，所以剛開始選了很多堂課都先去試聽，但是有些和預想的不一樣，所以最後是上三門課。

上課之後的氛圍讓我有些意外。原本以為大家會很主動回答問題，但其實課堂上比較沉默，相反的和在北大上課的時候是一樣的。但是圖書館每天都好多人，大家一有空課就會在圖書館認真學習。尤其在考試前一定會好難找到桌位而且霸佔位子的狀況十分常見。此外，學校系統有提供線上教室，就是老師在教室上課時，會自動錄影然後上傳到數位學院，所以缺席的同學也能透過重播來複習。這點我覺得很新奇，所以也有很多同學一直請假，但是他們還是會學習到上課內容。因為有些課需要小組報告，但是都沒認識的人，所以會主動詢問他們是否可以一起組隊。最讓我驚訝的一點就是在準備報告時，大家會只準備自己要需要的準備內容，之後就直接上台報告，並不會大家一起練習和檢查各自內容，完全和在北大的時候不一樣。而且大家都是照著唸稿，老師也不會有任何反應。

在上財有加入女子籃球隊，因為透過之前交換的學姐得知有籃球隊，所以也加入了她們並且和他們一起練習，也因為這樣認識了更多中國的朋友。有想要認識更多的朋友也可以透過社團活動認識。

我是第一次到上海，但是之前就有去過深圳、福建和廈門。但是去深圳時候的體驗不是很好，路上的外賣電動車完全都沒有在讓行人。這一次到上海後，發現它們是真的不會讓人，或許他們為了生活和工作必須趕快送外賣，但是真的很危險，就連在路上騎自行車也很危險。路上也會有行人隨地吐痰，這真的文化震驚了，他們會隨時的在你面前吐痰。在大學裡也可以抽煙雖然有標識禁止抽煙。撇出這點，晚上的東方明珠閃閃發亮，有種魔幻的魅

力。走在武康路、淮海中路、南京路這些繁華街區時，也常常遇到外國人，尤其韓國遊客非常多。上海雖然是個繁榮的城市，但是它是真的大，所以不是每個地方都是高樓大廈。

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

在學期中，我也抓住空檔到其他城市旅遊，去了長沙、武漢、哈爾濱、延吉、北京、南京等地。這些城市分布在我國不同區域，文化風情差異很大，也讓我對中國有更多面向的理解。這次旅行我搭過各種交通工具：綠皮火車、高鐵、還有飛機。其中印象最深的就是綠皮火車。那真的是一場考驗。車廂內不禁煙，煙味超級無敵重，幾乎無時無刻都有人抽菸，不管你在哪個車廂都逃不了，對不抽煙的人來說真的很難受。雖然票價便宜、也算是一種文化體驗，但這趟旅程讓我深刻理解「懷舊不等於舒適」的意思。我覺得來到交換就是要去不一樣的地方體驗他們的生活，了解更多文化，在這些旅程中也有認識到不同的朋友。中國真的地大人多，尤其是在連假出去玩的話，真的會人擠人。所以在旺季去玩的話，真的要小心。

最後，我很慶幸自己能夠參與這段交換經歷，更慶幸在這段時間裡遇見了許多友善的人。不只認識了來自中國的朋友，也結交了來自其他國家的同學。和他們聊天的過程中，常常會發現一些自己生活中從未出現過的事情，也讓我對不同文化、生活方式有了新的認識。當然，這段日子也不是全然順利。我也曾遇到不少困難，比如只要沒有網路，就會發現生活幾乎無法進行——像是租借共享單車、支付、導航，幾乎樣樣都需要手機。剛開始遇到這些問題時真的很焦慮，但慢慢地我學會了不再抱怨，而是自己想辦法解決。在中國，很多事情不像馬來西亞和台灣那樣容易求助別人，因為我在這裡完全就像新的開始任何東西都不熟悉。我開始練習主動詢問、自己找資訊。這過程雖然有挫折，但也正因如此，我變得更獨立、更有行動力，也更能靜下心來去適應陌生的環境。這趟交換旅程不只是上課和旅行的集合，而是一次「生活的重新訓練」。我帶回了滿滿的回憶，也帶回了一個更堅強、更開放的自己。

### 實用 App：

- 1) 淘寶、拼多多：在中國網購真的很方便，而且相對的都會比門店便宜。宿舍周圍也有快遞室幫你收件。
- 2) 美團外賣、京東外賣、餓了麼：在中國我比較常用美團和京東，因為會不定期的提供優惠卷。宿舍就有美團外賣櫃，十分方便。
- 3) 鹹魚：是一個可以買到更多優惠券的平台，這是中國朋友分享給我的，這個會比大眾點評和美團有更大的優惠。

# 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片

	
簡述:在海底撈幫韓國室友慶生	簡述:與不一樣國家的朋友--‘南京行’
	
簡述:上海迪士尼	簡述:和爸媽一起去夜上海
	
簡述:北京故宮博物院	簡述:上財籃球隊