

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期: _2018/04/01_

中文姓名: 張宇喬	英文姓名(姓, 名): CHANG YU-CHIAO
臺師大就讀科系所、年級: 東亞四	臺師大學號: 40383063I
修習國家: 中國	
修習校名: 同濟大學	
修習學院: 政治與國際關係	
修習科系: 國際關係	
修習期間: 2017年 09月 ~ 2018年 02月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
社會心理學	胡耿丹	1.5	17-18
皮膚與化妝品科學	孫冬梅	1.5	17-18
亞洲國家現代與對外關係	陸偉	2	17-18

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

學術方面：

因為已經大四的緣故，沒有學分壓力的情況下，選少一點的課希望能有多一點的時間能夠到不同的地方旅遊到處看看，如果有抱持著和我一樣想法的同學盡量將課集中排在幾天就好，這樣可以節省你煩惱自己會不會被當的時間哈哈。在同濟大學上課的時刻我發現那邊的同學基本上都不會遲到，而且上課時間到老師會將前門關起所以也無法進入（後門通常是無法開的）這次我選了兩門通識課程以及一門系上的課。同濟大學的通識課很多都是師大沒有的像是有木雕、玉石鑑賞等等，如果有興趣可以把握機會選課或是旁聽都很有趣。再者，老師上課大部份跟台灣的大學沒什麼差別，只不過台灣的學生可能因為政治問題會被特別關注（在某些課程上）和我一起去交換的朋友就有遇到老師政治立場鮮明欺負台灣學生的事情，但這我也只聽到一件，基本上老師人都很好同學也都很和善。

生活方面：

一開始同濟大學會派巴士在統一時間去浦東機場接機，雖然我是自己到學校去，一開始我建議如果是平日且早上到上海可以

直接先去辦電話號碼和銀行卡，接著下載支付寶、微信，這樣你會突然豁然開朗哈哈，因為真的太方便了。有電話號碼才可以辦銀行卡有銀行卡裡面有錢支付寶才可以付錢，所以順序要清楚。在上海出門只需要帶手機，錢包這種東西基本上用不太到，一支手機走遍天下，街上任何小店都可以用支付寶或微信支付，而且不定時會有一些現金抵用卷。再者，支付寶裡有 ofo 自行車，交換生通常住在彰武校區如果不想走路到四平校區上課就可以騎隨用隨停的 ofo 腳踏車非常好用，也有許多不同款的腳踏車可以租借，只要付押金都有月票免費騎行喔！我是上學期去交換所以遇到寒冷的冬天，真的非常冷再加上我們宿舍（兩人房有獨立衛浴）沒有裝冷氣，想到裝需要另外收費開暖氣也要另外收費就直接堅持不開暖氣。淘寶上可以買到許多便宜的家用品，而且材質都不差，所以可以進行比價和評價看一下就可以買到很多需要的東西！而且到大陸買淘寶真的很盛行，而且退換貨也方便可以多多利用在大陸的時間多買些自己想買的東西，如果錢夠的話哈哈。另外如果出門朋友夠多懶得走路也可以多多利用滴滴打車，十分方便而且新用戶也會有很划算的優惠！

旅遊生活：

旅遊是我這次主要來中國交換的目的，因為從未好好瞭解過這個國家，這次我到了蘇州、杭州、南京、安徽黃山、青海、甘肅、哈爾濱、天津、北京，最後到香港旅遊才回到台灣。如果跟我一樣想多多探索中國的朋友一定要下載螞蜂窩、去哪兒等旅遊 app 可以找尋最便宜的車票和機票，和許多推薦的旅遊行程，當然很多景點套票一樣可以在淘寶上多看看。很幸運這次去了很多地方玩，更幸運在不同的地方都被我目睹到了最美的淨色。印象很深刻到安徽黃山的時候下雨起大霧，黃山一年有兩百多天都是這樣，不幸的話努力爬山只能看到霧什麼都沒有，但當我爬到景點時剛好大霧正在散去，離開前又回到霧氣，讓我仿佛置身在山水畫之中，以前的詩人真的沒有在騙人，那個景象比什麼都還美，如果有機會一定要去看看黃山的美景記得先查好天氣，黃山最美的樣子是微霧，要遇到就要看運氣了！再來我要介紹這次到中國我最喜歡也是人生到目前為止最讓我驚嘆的地方，那就是甘肅、青海的大西北之旅，因為那邊山大地大，在那的景象是我這輩子在台灣不可能看到的，仿佛自己在拍白日夢冒險王，比什麼都還刺激，還有千年以上的古蹟地

貌等...我去的時候幸運在青海湖旁的油菜花還在，行程的最後一天被我看到雪景，一週內的大變化盡收眼底，在那裡旅遊千萬別想要自由行，不可能，基本上找個可靠的司機兼導遊揪 4 個人一團是最好的選擇，如果看到我這篇心得的朋友想去可以私訊我的臉書 (chang yu chiao) 我可以推薦你帶我們的導遊，他人很好很會拍照之外最後一天住他家的旅館因為我們跟他玩的很開心他還免費招待我們住宿，覺得真的很窩心！天津建議一天體力夠就可以走完市區的所有景點，北京的話建議可以掏錢去餐館吃一烤鴨真的很好吃（我推薦四季名福）再來就是一定要到故宮去看看！在中國各個地方都很有趣，因為離開省似乎就像台灣出國很多的景象跟給我的感覺都很不同，真的可以多去看看，因為畢竟從上海出發到大陸旅遊真的比從台灣出發省很多很多錢！！

總結：

這次很榮幸有這個機會可以到同濟大學交換，認識了一些好朋友也交到了大陸的好朋友及導遊，覺得很幸運，在大陸可以看到台灣很多的不足，回台後跟許多人描述那邊進步的景象很多人都敢置信，但事實是我們真的已經落後太多的！那天的基

礎建設真的很好，雖然很多人說人民的素質不好，畢竟大陸各地的人都想到大都市發展，上海就像個大熔爐，各地來的人都有，人多各種人就多，問題自然也就會產生，但說實話那邊水準高的人真的也是很多，且到新天地去走走時就會發現自己有多渺小！這次到中國交換真的讓我大開眼界！！

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他