

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2019/7/3

獲補助出國年度：107 學年 第二學期	
中文姓名： 潘秋諭	英文姓名（姓，名）： PAN, CHIU-YU
臺師大就讀科系所、年級： 科技應用與人力資源發展	臺師大學號： 40471228H
修習國家： 中華人民共和國	
修習校名： 華東師範大學	
修習學院： 經濟與管理學部公共管理學院	
修習科系： 人力資源管理專業	
修習期間：2019 年 2 月～2019 年 6 月	
護照入出境時間： 出境：2019 年 2 月 14 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2019 年 7 月 1 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
认知活动的脑基础	周永迪	1	1
学术英语听说 II	Zachary Haines	2	1
人格与艺术	耿文秀	2	1
战略管理	荆丰、雷妮	2	1

(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]

中國有很多課程都是只需要上 9 週或是 12 週的課就結束了，在選課的時候很多交換生會選擇上這些課，其他時間就可以用來安排旅行。華師的心理專業是中國數一數二的好，但課業也很重，如果對心理有興趣的可以挑戰看看，或是也可以修心理專業教授開的通識課，我這學期上了兩門都很優質（認知活动的脑基础、人格与艺术），老師備課都非常充分，每堂課的內容都很有趣，作業也不會太重或太難。

[生活方面]

在去之前我其實有聽說過上海人可能會比較冷漠，人跟人之間也都很疏離，但還好在這段期間我都遇到很友善的人，室友們也很熱情，出去玩也常常遇到熱心幫忙的人，也聽到很多人說台灣腔聽起來很可愛、繁體字寫起來很漂亮，這真的很意外，但卻也非常感謝。

我覺得最有衝擊的是，因為我們學校是老學校，而且我們宿舍是非常老的宿舍，所以要洗澡得走出宿舍去宿舍外的河西澡堂洗澡，而且澡堂是沒有隔間的，大家在同一個地方洗澡，離我們宿舍遠一點的麗娃澡堂是左右都會有板子擋起來，但沒有門，所以也算是沒有隔間，一開始還沒去澡堂的時候會有點緊張跟害怕，但到了澡堂之後就也覺得還好，因為周遭的人也都習慣了，所以就想像中的困難。另外，我住的宿舍是非常老舊的宿舍，所以廁所是一條溝，但有隔間，第一次見到是真的很衝擊，但是過了一兩週就也習慣了這樣的生活方式，也沒有造成很大的心理壓力，但是到了冬天要走到宿舍外面才能洗澡還是會覺得很痛苦，因為外面真的很冷，而且我剛去的時候還常常下雨，常常得穿上厚重的大衣去澡堂。我常常跟朋友分享我這些事，他們也都很衝擊 XD。

在中國手機支付跟外賣真的非常非常的方便，剛回來台灣反而不太適應要帶錢包出門，在中國是真的什麼都可以不用帶，手機一定要帶到，它就是生命。然後外賣通常都會用“饿了么”跟“美团”，時不時會有優惠。另外高德地圖、大眾點評、支付寶、微信，這些也是必備 app。支付寶除了付錢的功能外，裡面也有一個叫口碑的頁面，裡面也有很多優惠券可以買，我和我的朋友也是到後面才發現這個功能，如果懶惰走路想騎腳踏車的話裡面也有哈囉單車可以用，不然每天走路都會走到快發瘋。大眾點評是要查要吃什麼錢都可以上去看一下評價和介紹，裡面也有一些店家會提供代金券或是優惠券，有時候是真的會省下很多錢。除了澡堂跟廁所外，其他生活上並沒有太多的困難或不特別不適應的地方。

在去之前我就已經先買好生活用品了，因為華師的老師有創一個微信群，裡面就有一些二手用品的資訊，可以先看看，通常二手物品都蠻熱門的，很多人都想無痛入住，所以要眼明手快一點，趕快聯繫對方，如果對方東西已經賣出也可

以問問他有沒有其他朋友也要出售生活用品的，通常都會問得到。當然也有一些交換生是去了才買東西，但要注意的是因為華師的宿舍床是一條一條木板的，所以一定要有床墊才能睡，所以可以先在台灣上淘寶訂好，然後跟賣家預約好到貨時間，等到了學校就可以去快遞站取貨了，或是如果你有熱心的學伴，也可以請他們幫忙訂一下。

[開銷概算]

我總共只花了台幣 9 萬元左右，裡面包含了去上海的機票、每個月的日常生活費、旅費等。然後有些交換生去了會瘋狂在淘寶上購物，但因為我並不太常買淘寶，所以如果有要一直網購的話可能整體費用要再往上增加。

上海的來回機票就花了 17,000 左右，這樣的機票價格算是很高了，因為華師開學的特別早，也剛好在春節剛結束的時候，那時候的機票價格都非常高，光去程我就買了台幣 12,000 左右，回程的比較便宜，只花了大概 5,000 台幣。每個月吃飯和日常生活費大概 6,000 台幣左右，裡面包含每個月的電話費、宿舍電費、洗澡的熱水費等等。因為學校的食堂真的非常便宜，一餐大概只需要 15 人民幣，看吃什麼菜色，有時候甚至更少！不一定會花到 15 塊人民幣。在去之前有先跟之前也在華師交換的學生買了他的生活用品，大概 15,000 台幣。

另外剩下的 45,000 是旅費，我去了兩次南京、北京、蘇州、杭州和上海周邊的古鎮。如果是去離上海遠一點的地方會是交通費比較貴，像是去北京的時候，我來回都搭夜車睡硬臥，大概花了 1,000 人民幣，這個價格和搭飛機其實是差不多的，距離較遠的地點交通費大概就是這個價錢不論搭哪種交通工具，所以如果要去遠一點的地方旅行的話可能需要稍微估一下自己的旅費，另外我出去旅行著的大部分是青旅或是從 Airbnb 上面找的，都不算太貴，有些住宿環境也不錯，一個晚上大概 500-700 台幣，住宿方面也是要看個人需求調整預算。