

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：2020/02/04

獲補助出國年度：108 學年 第一學期	
中文姓名：石雯琳	英文姓名（姓，名）：Shih, Wen-Lin
臺師大就讀科系所、年級： 企業管理學系 108 級	臺師大學號：404570160
修習國家：中國 上海	
修習校名：上海師範大學	
修習學院：商學院	
修習科系：金融系	
修習期間：108 年 9 月 ~ 109 年 1 月	
護照入出境時間： 出境：108 年 9 月 7 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：109 年 1 月 25 日 <input checked="" 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
電子商務項目管理	王強	3	
信息管理系統	高傳勳	2	

(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）

1. 學術方面

上海師範大學分成兩個校區，徐匯校區比較是市區，奉賢校區則比較偏遠，我讀的商學院大一到大三課都在奉賢，我剛好來修大四的課所以住在徐匯校區，這所學校交換生是無法使用選課系統，必須透過港澳台辦公室老師及學院老師來幫忙人工選課，而商學院其實大四的課很少，因為他們都去實習了，所以我也只選到兩堂還不是我所上的科系的課程，不過還好我學分是都已經夠了，且因為他們實習關係，課程幾乎都是兩個月就上完了。

剛好我到那不久就開始自己找實習，也順利找到，這裡蠻多找實習的 app，至於好不好找，我自己是沒有什麼概念，我覺得在這實習跟在台灣實習，是不會有什麼太大的差異，除了可能一些用字遣詞不太一樣，還有學會用拼音打字，久了就都習慣了。

2. 生活方面

來這第一件事就是辦手機門號跟開戶，使用支付寶真的超級無敵方便，學校裡面會有人來擺攤讓大家辦手機門號，我那個時候是自己去外面辦的，就繳一次 100 人民幣，我用中國移動，每月只有 28g 但用完還是可以用頂多降速，不過我對降速好像無感，然後開戶需要手機號碼，所以先辦手機門號再去銀行開戶。

食：

徐匯校區的學餐有便宜價格也有台北物價，然後必須要把錢存在學生證才能在學餐消費，在外面吃東西的話，我自己覺得跟在台北差不多啦，但想省錢吃好像無法像在台灣容易，然後手搖飲料就是真的偏貴。找吃的「大眾點評」很好用，叫外賣就用「美團」，留學生公寓可以直接定位到宿舍，下樓拿就好。是說很愛吃辣的我，這裡的辣真的很辣，所以在這我都只敢點微辣。

推薦 APP：大眾點評、美團

衣：

就是淘寶搞定一切，冬天真的蠻冷也蠻乾燥的，我冬天衣服沒帶幾件全在這裡買的，但回台灣收行李會收到瘋掉，可以寄送到學校的收發處再去領貨就好，速度都蠻快的。

推薦 APP：淘寶

住：

這裡交換生跟外國學生都一起住在留學生公寓，像個飯店蠻高級的，有單人房跟雙人房，房間有衛浴、冰箱、冷暖氣，宿舍阿姨有時會來房間打掃，宿舍也有廚房、烘乾機(1 人民幣/10min)、洗衣機(5 人民幣/次)、飲水機(也要錢但很便宜啦)，房間 wifi 好像要學校申請(40 人民幣/月)。除了不用跟當地學生一樣出去外面洗澡很棒之外，住在這可以多認識到一些外國學生，萬聖節、聖誕節很好玩。

(洗衣機用微信掃碼、飲水機有 APP 可以下載)

行：

這裡去哪都爆遠，就是要習慣通車要蠻久的，但交通工具都蠻便宜的。Hello 單車可以直接買月卡一定比較划得來，去要近不近的地方就蠻方便；公車會每站都停，所以交通時間會比較久；地鐵也蠻方便的，但一樣去遠的地方都要花時間，然後地鐵可以吃東西哈哈；「滴滴出行」也是蠻方便又便宜，搭計程車會貴蠻多的。另外有個到浦東機場的磁浮列車，真的超省時間，雖然價格是好幾倍，但真的可以省很多時間。

推薦 APP：Metro 大都會-坐地鐵、公車用支付寶的乘車碼、滴滴出行-打車、百度地圖、高德地圖

樂：

我因為實習的關係，所以去的地方比較沒有那麼多，我去了南京、杭州、蘇州、張家界。很多 app 買票跟訂住宿都蠻方便的，如果訂住宿需要問對方能否接待外賓，因為有些會不接待。杭州西湖跟烏鎮我是自己一個人在國慶連假去玩，節慶連假去觀光景點真的都要三思，因為去哪你都只能看到人。

推薦 APP：攜程旅行、去哪儿旅行、馬蜂窩旅遊、飛豬

3. 開銷概算

我從 9/7-12/23 記帳，後面就懶了，所以有些也是粗估的，我待到 1/25 才回來總共是大概花了：

2 萬 5 人民幣，大概 10 萬台幣，一個月大概 2 萬台幣
(住宿費我自己覺得相對比較高)

	人民幣
南京 9/20-9/22	858
杭州 10/2-10/3	610
烏鎮 10/4-10/5	540
蘇州 11/1-11/3	405
張家界 12/5-12/10	2901
上海迪士尼 2 次	640
食物、飲品	6000
交通	600
住 雙人房(60 人民幣/天) 因為實習我呆比較久	8220
淘寶跟生活用品跟一些娛樂吧	4000

另外，因為行動支付太方便，所以覺得自己記帳蠻重要的。

四、照片（如有，請提供）

宿舍



學校



外灘



上海迪士尼



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他