

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：2022/08/30

獲補助出國年度： 111 學年 第二學期	
中文姓名：王稚羚	英文姓名(姓, 名): Wang, Chihling
臺師大就讀科系所、年級：科技與工程學院, 圖文傳播系, 五年級	臺師大學號：40672043H
修習國家：中國大陸	
修習校名：上海師範大學	
修習學院：影視傳媒學院	
修習科系：廣播編導學系	
修習期間： 2022 年 2 月 ~ 2022 年 6 月	
護照入出境時間：	
出境： 2022 年 01 月 25 日	使用自動通關
入境： 2022 年 08 月 23 日	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
電視攝像基礎	孫也濮	4	春季班
中外戲劇影視經典作品賞析	系上教授輪流授課	2	春季班
影視導演基礎	許迪聲	4	春季班

(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）

已經抵達大陸當地最重要的事項

1)辦電話卡及銀行帳戶(上海師範大學的話建議中國銀行或中國郵政銀行)

2)抵達後與姊妹校確認交換系所的課程及校區(上海市區選徐匯)

(1)生活方面(赴外時間段有新冠疫情隔離)

食)

我進了學校第二個星期就開始封校，因此我只能告訴你們學校食堂最經濟實惠，早餐基本上會是粥、南瓜餅、油條、菜包、肉包等等，午餐晚餐有一些餐館以及自助餐做選擇，甜點的部分有銀耳及水果撈，學校裡還有小超市跟麵包店，整體來說在學校內就可以滿足一切日常所需。

3/8-3/31 的封校期間還是可以在校內走動並在食堂內用餐，以及外送快遞都是開放的狀態。

上海政府原定只在 4/1-4/5 實行足不出戶的隔離政策，學校開始發放隔離餐，從一日三餐，到 4/6 之後開始變成發放早餐一次午餐一次（午餐會給兩個當作晚餐，放到晚上覺得冷掉的話可以到走廊找微波爐微波），後來經過幾次與校方的反映以及疫情趨緩，又重新變成一日三餐，國際事務處幫我們國際學生換了跟教職員一樣的廚房，因此一直到 6/15 出校門前我都是吃的隔離餐，還是感謝上海

師範大學疫情間的照顧。

住)

學校宿舍，原本為兩人一間，一天 80 元人民幣，但後來由於上海疫情嚴重，需進行足不出戶的隔離措施，所以學校讓我們搬宿舍，並直接一人一戶隔離 (含獨立衛浴)，時長三個月。

隔離出來後，上師大有規定入校前再三天的健康監測(金額是由上師大支出)，但住在外面的酒店是需要確認是否台灣通行證可以入住，我當時是直接入住與上師大合作的漢庭酒店。

行)

出門在外就是人手一機，使用微信支付及支付寶就可以走天下，建議是可以帶個行動電源過去，但當地也很方便可以直接租借，1 小時 3 元人民幣，就看個人需求，在上海出行是一定要下載《大都會 APP》，搭地鐵跟公車十分方便。

最後提供一下大陸目前就是各地都需要健康碼，而每個地方基本上都是規定核酸要在 72 小時內才能正常出行，由於大陸疫情反覆，如果要在上海的話交換，對於疫情的設置上海還是比較完善的，但也不太可能在進行與我當時一樣這麼激烈的封城疫情措施。

(2)學術方面

我這次選擇交換的系所是**影視傳媒學院的廣播編導**，與本科一年級一起修課，主要修習課程為中外戲劇影視經典作品賞析、電視攝像基礎、影視導演基礎。

這個系開了四個專業科目，分別是電視攝像基礎、影視導演基礎、影片剪輯以及動畫製作，這些科目別有一個共同期末作品展出，因此雖然主要修課只有三門，但每堂課的知識點確實我都需要學習，因為改成線上上課後每個人都需要獨立完成作業，因為疫情讓我成為斜槓的剪片大師？

我最喜歡的是許迪聲老師的**影視導演基礎**，這堂課介紹了許多國家的電影發展歷程，以及一些很老的經典電影，一些電影的專有名詞也是慢慢從課堂學習，在這堂課上最有趣的是我們一起拆解電影鏡頭，去發現怎麼透過配樂、景別、顏色、角度去說一個故事，我也透過了這堂課在整個隔離期間看了將近 30 部電影影集，大概就是在疫情期間最喜歡的作業沒有之一。

(3)開銷預算

來回機票:\$18000

來回隔離:\$36000(去 21 天+回來 3 天)

宿舍費: $[\$80*32 \text{ 天} + 700/\text{月}*3]*4.5 = \20970

學校網路費+電費:\$2700

生活費以個人為主，整體預算我給了自己 15W

但上海物價偏高，出了學校外的餐廳人民幣人均 100+，所以學弟妹如果要選擇上海，建議評估自己的整體情況再決定。

我建議是如果有長假想去外地旅遊，蘇州或杭州都比較近，可以優先考慮。

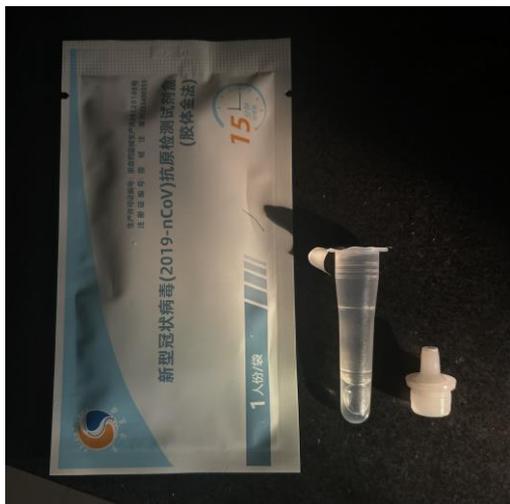
最後因為我有在大陸因為急性的細菌感染掛了急診，因此還多加了一筆 6000 的費用，雖然這不是必須的支出，但還是建議大家身上留一筆緊急備用的現金呀！

(如果跟我一樣也是在大醫院看，建議把台灣保險也能請的資料申請完帶回台灣，畢竟我們出門在外也是有保保險，不要忘記了呀！)

(4)總結心得

這一趟下來我知道所有的計畫都趕不上接下來會發生的任何變化，因此在我開始被一人一戶的隔離生活時，我是利用規律飲食及每天運動來調整自己整體的心態與狀態，任何事情在當時發生一定都會有它的道理，儘管我可能不甚理解，但就讓自己去接受它，所以給即將要去的學弟妹一些小建議就是，你們都不會有我當時更糟糕的情況再發生了，所以你的大學去大陸生活可能就只有這一次，看過我這麼糟糕都過來了，又有甚麼可以難倒你們呢？

四、照片（如有，請提供）



每天必備的核酸抗原



隔離餐



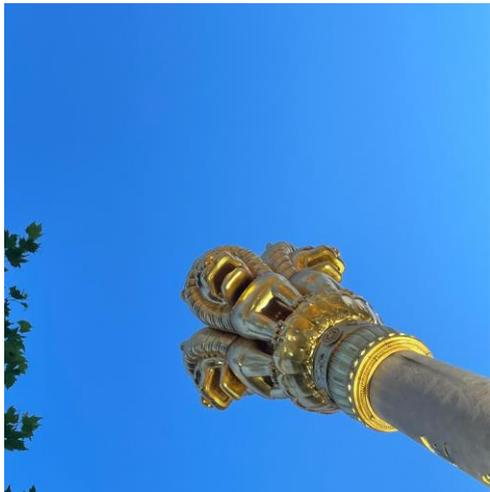
學校發的衛生棉



外灘街道



街道一隅



靜安寺



自然博物館



糖醋魚

五、影音電子檔（如有，請提供）

<https://youtu.be/Nfk940famJs>

<https://youtu.be/mwoXuK7cD3o>

六、其他

有問題可私訊

facebook:王稚羚

Instagram:chihlin__