

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：112.08.16

英文姓名(姓, 名): TSAI, YI-LIN	臺師大就讀科系所、年級: 地球科學系
修習國家: 中國	
修習校名: 復旦大學	
修習學院: 新聞學院	
修習科系: 新聞學系	
赴外學期別: 111學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 112年2月 ~ 112年6月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
射藝	王震	1	一學期
陶藝與雕塑	包春雷	2	一學期
幸福心理學	曹高舉	2	一學期

(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）

這短短四個月的交換生活，有如煙火般絢麗而短暫。選擇上海，是因為對繁華城市的憧憬；選擇復旦，是誤打誤撞的巧妙緣分，疫情中申請交換的躊躇還歷歷在目，一轉眼已經夢醒時分。太多的回憶乘載，是歡笑、是淚水、是風景、是朋友，每每回想過往，往往會心一笑。

身為一個土身土長的臺北人，首次離家這麼長的時間，體驗未曾感受過的生活。從出發前的準備，到獨自在外的學習，邊摸索，邊體驗，邊享受。不負韶華，不曾後悔，這半年來的生活可說是我目前人生最精彩的章節。

行前準備：

收到入學通知的時候，會一併收到選課及接機的相關資訊，並會被要求加入微信群組，這個群組很重要，老師重要的事項都會在這裡發布，務必要定期察看，才不會漏掉訊息，如果有什麼疑問也都可以在這裡發問，老師及助管都會及時回覆（當然有些可以自己找到答案的問題就不要問了）。在出發前大概三周會在這個群組發布找室友的資訊，所以一定一定要看群組訊息！

行李的部分可以以盡量從簡，因為淘寶實在太方便又很便宜，所以一定會買很多那就不用帶很多了。推薦一定要帶一個登機箱，在之後出門旅行的時候可以使用。復旦會派車來機場接機，所以就算拿兩大一小的行李箱也是沒有問題的（比較累的地方就只有下飛機拿到行李走到車上的那段路）。出發的時候可以帶一些臺灣的明信片、小吊飾、鳳梨酥等，送給老師同學，展現自己的誠意與友善，可以更快速融入復旦生活，也能夠推廣更多人認識臺灣。

出發前一定要下載好 VPN 及一些常用的 APP。VPN 的話我是使用師大的（F5 Access）以及跟朋友借中央帳號的（strongSwan），這兩個手機、平板、電腦都支援，我也覺得就夠了；常用的 APP 諸如：微信、支付寶、淘寶、高德地圖、小紅書、攜程旅行、鐵路12306、上海地鐵、菜鳥、美團等。也建議出發前先註冊好支付寶並找到家人朋友轉一些錢到你的帳戶裡面，好讓到上海的前幾天可以使用，也強烈建議一定要先買網卡或是開通漫遊，因為不是一到上海就會馬上辦電話及網路，前幾天可能都需要用到漫遊。

初抵上海：

報到日的當天下午，會開放領取學長姐留下來的物資，可以去尋寶。如果東西學長姐有指名給你的話，就會另外放，不會被其他人拿走（所以有認識的可以請他們打包的時候寫上你的名字）。不想自己買床單（學校只供應床墊）、棉被、枕頭可以直接拿物資，要兩件棉被也沒問題。除了床具用品外，也可以找看看有沒有洗衣籃、洗衣精、衣架、夾子、垃圾桶、垃圾袋、暖暖包等生活用品，因為每一屆帶不走的東西都很多，所以好好尋寶可以省下一筆費用。

報到日的隔天，港澳臺辦會舉辦說明會，介紹選課、住宿規範、校園環境等，也會講到如何辦理手機門號以及銀行卡，這很重要也很需要趕快去辦，要先有手機門號才能辦銀行卡。手機門號不外乎就是中國聯通或是中國移動，在學校裡面辦是最便宜的，因為還有宿舍的寬帶網路一起，只有學校才能給到最便宜的價格。我們大部分人都是辦中國聯通，一個月59元，有包行動網路、宿舍網路及電話。在離開上海的時候如果想要保留門號，可以打電話改成每個月5元或是8元的方案。

在辦門號時要注意門號有沒有被使用過，可以去微信輸入電話，看這個門號有沒有被註冊過微信，這是一個不一定正確但普遍來說可以確認的方式，如果被註冊過建議就不要選這個門號，因為門號會綁很多的APP，後續容易有一些無法註冊的問題。宿舍網路需自行準備路由器，這個可以先看看學長姐有沒有留下來，如果沒有在辦門號的時候可以一起購買。

銀行卡的部分學校大門口有中國銀行跟中國農業銀行，我們大部分人都是辦中國銀行，辦銀行帳戶沒有像臺灣這麼困難，帶著台胞證、學生證及錄取通知書即可，簽一些文件，閱讀一些規範就可以拿到了。拿到之後快速的將現金存入，然後就可以開始享受全面的行動支付嘍！

居住證的辦理方式老師也會在說明會一併做說明，這是選擇性的，不辦也可以，但建議可以辦起來。流程大概是到馬錦明樓（港澳臺辦公室）填寫兩張資料，接著去北區4號樓申請住宿證明，再帶著資料去指定的公安局申請（北區外面的公車有直達），會現場拍大頭照，但拍照阿姨很兇，會在意照片美感的要先打理好再進去拍（頭髮要綁起來）。辦完之後要三周才能領取證件，可以付郵資請公安局寄回學校，也可以自己去拿。我個人覺得居住證除了飯店報到的時

候可以加速流程外，沒有什麼比較方便的地方，主要還是都使用台胞證。台胞證就像身分證一樣重要，一定要保管好，隨身攜帶著。

復旦簡介：

復旦大學在上海，總共有四個校區，邯鄲、江灣、楓林與張江校區，一般交換生都只會在邯鄲校區，除非有選到其他校區的課（校內有免費的校車可以搭乘）。邯鄲校區又可以分成本部、北區、東區及南區。總共有六個教學樓，分布在各地方，這是主要上課的教室所在。邯鄲有兩個圖書館，分別是理學院圖書館及文學院圖書館，論新穎程度不及師大，但往往一位難求。有三個學生超市，分別在北區、南區及大門口旁邊的葉耀珍樓，裡面賣了各式各樣的零食、飲料、文具等，價格會稍稍比外面的超市便宜一些。淘寶買的商品可以直接寄到學校，會集中在菜鳥驛站，透過菜鳥 APP 的出貨碼就可以領包裹了（綁定親友可以看到朋友的包裹幫忙取貨）。菜鳥離宿舍算近了在北區旁邊，很方便。包裹地址：上海市楊浦區武東路57號 XX 號樓 XXX 室

交通工具：

在校內，移動方式主要是走路、共享單車及電瓶車。走路基本上每天都會破萬步，經過這幾個月訓練大家都很有能走路了；共享單車我是騎哈囉單車，藍色的車身，可以隨借隨還，不像 U Bike 有固定站點。可以騎到哪就還到哪，我有買月票，一個月16元無限騎乘，也可以單次付費（1.5元/次），如果很常騎的同學很建議直接買月票；電瓶車是他們本科生研究生主要的移動方式，因為交換都只有半年到一年，所以很少有人買電瓶車（可以蹭別人的後座）。

地鐵站的部分，離宿舍最近的地鐵站是「上海財經大學」站，當然也可以走到大門口去「復旦大學」站，我蠻喜歡復旦大學站的裝修風格，挺漂亮的。地鐵的付費方式可以使用支付寶的出行碼，直接掃碼進出，還有一個 APP 是上海公交卡，但是我手機不支援，在這就不多加敘述，也可以購買地鐵卡（類似悠遊卡）用充值刷卡的方式通行。進地鐵需要過安檢，小包的話可以直接打開給檢查人員看，大包（後背包）就需要放到掃描的機器。地鐵的票價整體來說比臺北捷運來的便宜，現在上海總共已經有18條路線，不論是要去迪士尼還是朱家角，地鐵都可以抵達，非常方便。但在上海的轉乘沒有像臺北一樣方便，

通常都要走個5-10分鐘才會到另一條線，在時間的掌握上需更加留意。

公交的部分也是上車掃碼付錢，也可以投現金，一次2元，除了去公安局辦居住證的時候搭過，我很少搭公交。

打車的部分很常使用，比臺灣的計程車便宜許多，建議要用網路約車，可以透過高德地圖直接打車，不要路邊隨便找，網路約車的保障比較高，因為系統會掌握資訊。大概一趟的車資會落在10-50元之中（依距離而不同），再依照人數均分。

選系修課：

我在師大是地科系雙主修心輔系，我去復旦交換的系所是新聞學系。因為我去交換的時候已經將大部分的學分都修完了，所以沒有考慮要修可以抵免的課，就選了一直很想涉略的新聞學當作交換學系（大部分的同學都是選自己就讀的科系）。據復旦老師說法，只要申請的學系同意就沒問題，但如果不同意就會喪失交換資格。這邊也提醒想要申請交換的同學，記得交給復旦的申請表上，除了要展現強烈的學習動機外，也要避免使用一些敏感字詞，例如：國立、出國、中國等等，如果寫到中國請改成大陸，出國請改成赴陸，不然還是會被復旦的老師退件修正的（不然就好好寫讀書計畫不要寫到這些）。

我在復旦修了三門課，「射藝」、「陶藝與雕塑」及「幸福心理學」；旁聽「視聽節目策劃」、「中國旅遊文化」及「橋牌」。師大有規定交換至少修讀兩門課或六學分，而復旦沒有對交換生有選課上的要求，只有限制一些高級的課不能選（榮譽課程），所以我雖然是新聞系的交換生但沒有選新聞系的課是被接受的。

復旦跟師大一樣開學前兩周是加退選期間，如果有想上的課可以一直刷，我的陶藝跟射箭就是這樣刷到的，如果都沒有人退選刷不到，可以填寫「選課事務申請」，交給開課單位審核，審核通過就可以修了，我的幸福心理學是透過這個方式修到的，但要注意不一定都會被審核通過，像是陶藝課就不接受任何理由的申請。如果透過這個方式，在申請填寫原因的時候一定要盡可能展現非修不可的強烈動機（可以強調自己是交換生，之後就沒機會修了等等），要注意一個人只有五次選課事務申請的機會。在復旦期中退選是需要付費的，且一些課程（體育課）無法退選，所以在開學加退選結束前一定要想清楚要修什麼課。

我的交換目的明確，主要是體驗生活並非學習，所以課程的抉擇上我沒有修習專業性課程，而是選擇了通識課與體育課。非常推薦我修的這三門課，但都非常不好選，尤其陶藝，是每學期評選最難修到的通識課程之一，幾乎不太會有人會退選，也沒辦法透過選課事務申請，選上是需要一點運氣的。如果真的很想修陶藝課又選不上，可以利用旁聽的方式，老師人很友善。

射箭課程中，可以學到傳統弓的使用方式，以及射箭該有的禮儀與規範。射箭老師看起來超嚴肅，但其實人很好，因為射箭這項運動是具有危險性的，所以老師會很要求一些上課的規範，不能違規。老師會從頭教學，所以像我這種沒有碰過弓弦的學生也可以一步一步的上手，但老師講課方式速度偏快。計分方式是以平常出席（每堂簽到）、一份小組報告、期末考試成績計算而來。考試考速射及射準，速射是在40秒內射4支箭，只要射到靶紙上就有分；射準是共有12支箭，不要求時間，以射到靶心為目標，12支取10支高分的，我速射拿了100分；射準拿了89分，累積全班第二高（最高共190分）。且這是選修體育課，所以不用鍛鍊不用鍛鍊不用鍛鍊！

陶藝課真的超讚，很推非常推，得到知識又療癒身心。陶藝老師剛開始會教我們一些技巧，像是泥條盤柱、泥片成型、拉坯機的使用等，以及上釉的方式與步驟。接著老師就會開放讓學生自由創作，可以依照老師教的方式進行，也可以有自己的想法天馬行空的完成作品，老師不會多加干涉。越到學期末，我每周待在陶藝教室的時間就不斷拉長，起初只有上課時間會去，到後來幾乎天天有空就去，把握不用付錢就可以拉坯拉到開心的時光，也因此跟老師關係很好，學期末還邀請我去另一個班吃披薩聊天同樂（發現陶藝課很多來自不同國家的學生）。幾乎每周都可以完成一件作品，所以到學期末就會累積很多，計分方式是選出自己最喜歡的三件作品，敘述創作理念，製作成簡報給老師。

幸福心理學是我第一周被名稱吸引去旁聽的課程，沒想到第一堂課教室就大爆滿，而老師的幽默風趣與一些能量補給的話語讓我決定修讀這門課。整學期有兩位老師一起上課，教導不同獲得幸福的方式，可以聽到一些改善自身生活的技巧，算是實用性的課程。評分方式為期中及期末作業，期中作業是找一部電影並書寫電影內容的影評，主要分析幸福；期末是圍繞課程內容書寫對幸福的感悟以及課程對自身的影響，沒有字數限制。而這門課也只有分成「過」與「不過」，所以只要有交作業，不要抄襲不要寫太少，應該都會過啦。

旁聽的課程中，視聽節目策劃是新聞系專業的課程，這門課的 loading 很重，我看同學們每周都有很多作業要做，期末也很常哀號，當然身為旁聽的我沒有作業就沒有煩惱；中國旅遊文化是開設給母語非中文的外籍學生修讀，所以我只能透過旁聽的方式，上課主要是講述法，會介紹中國的地理、歷史、環境、旅遊景點等等，因為我會課後與老師討論出遊行程的安排，所以跟老師也蠻好的；橋牌是我唯一一堂從頭旁聽到尾的課程，算在體育課，我原本要修，但因為不能同一學期修兩門體育，所以我最後選了射箭，而橋牌就用旁聽的，老師會從頭開始教如何打牌，但老師的思路與講述都很快，如果對橋牌沒有概念的同學可能會有一點負擔，但老師人很好也很關心學生，打牌中有任何問題也都可以直接問老師。

如果很在意成績的同學，要注意修讀的課程難易度，因為復旦的成績評比與師大的不大雷同，在師大同儕的分數不太會影響到自己的分數，也就是說每個人如果表現都很優秀，都會拿到 A+；但在復旦並不相同，他們每個課程中只有30%的學生可以拿到 A（最高分），如果老師寫申請的話最多也只會到40%的學生拿到 A，所以他們才一直都這麼卷，每個人都很想擠到前30%。

也正因為他們的讀書風氣，一般課堂中學生是不太會主動問候互動的（像我修的射藝及陶藝就比較容易），這時候身為交換生的我們，如果想要認識本地生的話，就很需要自己主動出擊，開口表示友好，尋找各種機會多多閒聊，還是可以認識不少志同道合的朋友。也可以多參加一些活動，不論是社團辦的、學校辦的，透過活動交朋友是最快的方式。

住宿環境：

港澳臺交換生會集中住宿，在北區41號樓及42號樓，女生在41號樓，男生在42號樓，每兩個人一間，每三到四間為一個單元，一層樓有兩個單元。兩個人的室友是可以自己選的，如果沒選就是由老師隨機分配；而同一單元的室友是不能自己選的，報到當天才會知道自己住在哪以及其他室友是誰。

每個單元的基本配置，都是擺著一張長桌的共同小客廳，牆邊有櫃子，以及一間衛浴，含洗手台、廁所、淋浴間各二，環境需自行打掃維護。兩棟樓的地下室是相通的，有洗衣機、洗鞋機、烘衣機等設備，也有健身房、瑜珈室及小型播放室可以自由使用。宿舍在疫情期間有更新，應該是全復旦最高級的兩

棟樓了。我是住在402單元的A室，進門便可見兩邊的床位、櫃子與書桌，中間有一走道，每間房間都會有些微的區別，主要是三件主要傢俱的擺放位置影響格局，每個房間也都有一個陽台，可以晾衣物。

一學期的住宿費是人民幣800元，會於第八周的時候線上繳交（老師會在群組通知大家）。寢室內的飲水機及水票要購買，飲水機可以看上屆學長姐有沒有留下來，水票一次買一本，一本115元有十張，需要水就投一張到一樓的信箱，就會有專人送水到單元門口，我們寢算是蠻會喝水的，大概一個月平均一人20多元；電費是一整個單元合併計算，先繳費才有電，我們寢室的做法是開學時每人繳交200元，學期末結束老師會將多餘的電費退還給寢室長，我們寢室最後共退了580元，也就是說這四個月我們一個人交的電費大概為105元。

洗澡熱水的供應時間是固定的，每天早上07：00到09：00及傍晚16：00到23：30，要洗熱水澡就要在這個時間內把卡插入到卡槽，每半分鐘0.08元，只要卡放在卡槽上就會扣錢，不管有沒有開水，所以關水記得趕快拔卡。如果學生卡內的錢太少的話，會沒有辦法洗澡喔。

洗衣機洗衣服要掃碼付錢，可以下載U淨APP，有三種模式，2元、3元、4元，烘衣機及洗鞋機我沒有用過不清楚。衣服的話可以拿回房間陽台去晾（一個好用的洗衣籃是重要的），如果有開暖氣或冷氣也可以掛在室內。

食堂餐館：

整個邯鄲校區有五個食堂，分別是北區食堂、旦苑食堂、南區食堂、南苑食堂以及教工食堂。離宿舍最近的是北區食堂，裡面有各式各樣各地的料理，燒臘、香鍋麻辣燙、炒飯、湯圓、小籠包、餛飩、捲餅、烤鴨、日式韓式美式都有，選擇非常多樣，也不會很貴，一般來說大概10-20元就可以吃很飽了（烤鴨28元），北區是復旦學生公認最喜歡的食堂，環境最舒適、餐點最豐富，但離一般上課的教室都有有一段距離。我特別喜歡紫薯沙，超級好喝，不貴又很有飽足感，二樓手扶梯上去左手邊第一家也很讚，可以點菜大家一起分著吃，椒鹽排條很好吃，旁邊的燒烤會賣到晚上11點左右，我偶爾會去吃宵夜，偏貴但也好吃；旦苑食堂在光華樓旁邊，離新聞學院的教室最近，他在今年暑假重新翻修了，應該變得更高級了一點，聽說一樓麵包坊的雙皮奶很好吃，但我沒吃過；南區食堂在南區很隱密的位置，不大間，我沒有吃過，只是射箭教室在三

樓所以我知道；南苑是唯一一個不算在學校內的食堂，在五六教附近，麻辣燙很好吃，南苑一樓也有很多店家，也都還不錯，復旦老師特別推薦果汁吧的牛奶西瓜芒果，真的蠻好喝的；教工食堂也在五六教學樓旁邊，我只有去過一兩次，我有同學覺得那裡的自助餐最好吃。

在食堂吃飯不必自己攜帶餐具，餐具都是共用的，直接拿就可以了，吃完後再將餐盤與餐具放到固定的地方回收即可，非常方便。如果要外帶的話，需要格外付打包費，加上在復旦幾乎不會有人邊上課邊吃東西，所以大部分的人都會在食堂吃飯吃完再離開。

除了食堂，外賣也是非常發達方便，宿舍離北區出入口很近，領外賣很輕鬆，外賣可以利用美團或是餓了麼 APP，送來的時候會放在外賣櫃裡，帶著手機掃描櫃上 QRcode 就可以領取了。除此之外，大夥也很常一起去餐廳聚餐，在北區宿舍外面就有一家「胖哥川菜館」我們很常去吃，口味偏重一點，但好吃又不貴，大概平均下來一個人20-30元左右；從北區出校門往左手邊走也有一些韓式烤肉店不錯，是寢聚的好選擇；往五角場的方向前進，選擇的多樣性也越高，在三號灣廣場有一間「鄰里川菜館」這也是復旦老師推薦的，網路上也可以查到很多復旦學生都很推薦、很喜歡，我們也吃過很多次，大概一個人平均30元左右，而五角場的飲食包山包海，各類都有，像我們抵達上海的第一天，就跑去五角場萬達廣場吃海底撈了，吃餐館的話一個人平均大概會落在50-100元間。

旅遊活動：

因為我只有修三門課，而且都集中在星期三下午到晚上，旁聽也都集中在星期四，所以我有許多時間可以體驗生活到處旅遊。在上海，我先後去了許多知名景點，諸如南京東路、外灘、迪士尼、動物園、豫園、南翔古鎮、七寶古鎮、朱家角古鎮、上海科技館、上海博物館、上海電影博物館、一大二大四大等地方，旅遊資源豐富。上海也有很多展覽，可以透過小紅書搜尋，很多人會整理好每周的展覽速報，從那可以得到很多資訊，我有去過一些藝術插畫的免費展覽，也有去過中國品牌博覽會、中國旅遊展業博覽會這種。

復旦港澳臺辦會辦理交流生一日遊活動，我們是在0311，早上前往東方明珠參觀，下午前往武康路吃冰及中共一大會址玩劇本殺，當天的通勤遊覽車、

點心、午餐晚餐都是由復旦統一安排，只能說非常豪華，光是晚餐一桌就大概20多道菜，吃都吃不完。而我們只要帶著一顆體驗、認識其他交換生朋友的心好好享受就好，非常讚、非常難忘！在0527復旦港澳臺辦又舉辦了一次去朱家角古鎮的行程，一樣不用付任何金額，午餐也很豐盛，還有表演可以看。而這種時間就是認識其他港澳臺交換生的最佳機會，有些人忙著課業、忙著實習，日常鮮少能與之接觸，大概只有這種專屬的出遊時間才會看到他們，可以把握機會多認識、多熟悉；也可以藉著這個機會認識認識復旦港澳臺辦的老師、助管，他們身上都有很多有趣的故事可以聽，包含學長姐的荒謬事蹟，也有很多訊息可以知曉，包含美食餐廳推薦、旅遊景點攻略都可以得到一些資訊。

除了上海，我在交換期間內去了杭州、南京、烏鎮、無錫、西安、洛陽、蘇州、廈門及武漢。上海的地理位置非常好，交通亦非常發達，無論想去哪旅遊，都很方便。旅遊，除了親眼見識那課本上如詩如畫的江山綠水，亦是體驗不同地區的民情風俗，而這些經驗，是難以從課本中習得，也是難以透過文字照片想像的。從鄰近城市的江南古鎮，再到馳名中外的古都，終於見到那唐詩裡的西湖、寒山寺，歷史課本上那壯觀的兵馬俑以及名留千古的長恨歌演出。杭州的朦朧景致，南京的深度學習，烏鎮的美麗夜晚，無錫的壯麗山河，西安洛陽的五一連假，蘇州的熱到升天，廈門的貴氣奢華……每一趟旅程，都是一個嶄新的故事，與旅伴們一起繪出屬於我們的絢爛色彩。

旅行的交通，我們大部分是選擇動車（火車）及高鐵，車票的部分是從鐵路12306官方 APP 購買，可以朋友間互相綁定資訊，就可以一起買。最早購票日為出發日前兩周，如果有要熱門連假出遊的話，一定要注意購票時間，很搶手的（尤其是五一連假及十一連假）。綁定的證件（通常是台胞證）也是到時候要刷進站的證件，所以台胞證一定要收好！而火車對於臺灣人的我們應該會感到蠻稀奇的，有著軟臥、硬臥、軟坐、硬坐之分，尤其是軟臥及硬臥，是我們難以想像的全新體驗。軟臥一間是四個人（兩上兩下），上鋪跟下鋪差不多舒服，只差在要不要爬上去而已；而硬臥沒有隔間，分成上中下三個床位，只有下鋪的人可以打直腰桿坐著，中鋪上鋪的人無法筆直的坐在床上。

旅行的住宿，我們主要是從攜程旅行 APP 查詢及預訂，住宿最需要注意的就是有沒有接待外賓，在攜程尋找的時候有一個適用人群「台灣客人適用」條件可以篩選，如果再更保險一點就是預定前先打電話到旅社去詢問，確定台胞

證或是居住證是否可以入住。雖然辦完居住證之後應該照理來說是要可以住只接待內賓的旅店，但我們往往電話打過去得到的結果就是不行…當然有接待外賓的旅店大多也會較只接待內賓的旅店來的貴，但整體來說，我覺得比在臺灣旅行的住宿便宜。而行程的安排，推薦可以在小紅書搜攻略，很多人都會整理詳盡，包含住哪裡比較方便、如何移動、景點推薦、景點位置、景點票價等，有些還會更進一步把旅行順序都規劃好，參考後再去排自己的行程會快很多。

旅行期間，會不斷使用到台胞證及學生證，台胞證包含搭車、住宿等等；學生證則是景點買學生票不可或缺的必備品，學生票往往是一般票價的一半，累積下來也是可以省很多的，千萬不要跟錢錢過不去哈（有些景點會要求拿出一本的學生證，但交換生的我們不會有，所以可以跟賣票人員溝通看看，說明自己是臺灣學生沒有那本）。有些景點的門票可以線上先買，有些臺灣人只能現場買，有些景點有紙質票很值得蒐藏，有些博物館很熱門要網上刷票刷很久…可以事先先爬一下小紅書，裡面往往有很多人會詳細說明，像是南京博物院台胞證無法線上預約，當天只要帶著證件直接走去找人工處理即可，甚至因此可以免除排隊；南京總統府可以線上買票，但現場的紙質票更誘人；西安的陝西歷史博物館很難約，我們一行人只有兩人成功預約；洛陽龍門石窟也可以線上買票，但現場的紙質票很美，甚至還是一張付郵明信片。

旅遊的玩伴也會占了旅行愉悅程度的一大比重，除了廈門我是自己去玩，武漢是因為我參與了武漢大學的短期交流項目，所以我在復旦退宿後直接前往武漢又玩了兩星期外，其他的旅程都有著交換生朋友們相伴，人數並不固定，少至兩個人的小旅行，大至接近十人的團體旅遊都有，都有著一番體會。在出發前的訂票、定住宿、行程規劃，到旅行過程中打車、時間掌控、金額計算，我很慶幸自己有一群同頻的旅伴，讓一次次的旅行得以順利愉快地進行。

旅行所代表的不僅是看遍各地風景，而是一次持續、深沉而永久的機會，讓我們得以不斷發掘生活的真諦，同時使我們視野更加開闊，心靈更加富足。出發吧！把握時間與機會，好好探索這未知的世界。

旅行紀錄：

0317-0319杭州三日遊

0331-0405南京六日遊

0414-0415烏鎮二日遊

0416-0418無錫三日遊

0427-0506西安洛陽十日遊

0609-0611蘇州三日遊

0615-0619廈門五日遊

0624-0708武漢十五日遊

娛樂休閒：

學校有很多的活動，百團大戰、音樂會、舞台劇表演、手作課程、講座等等，可以多多關注學校的各個微信公眾號。百團大戰就是社團博覽會，會辦在光草，很多的社團都會擺攤招生，可以去逛逛，體驗一下復旦的社團；「阿加德默」是一個離宿舍很近的空間，幾乎每個周末都會辦理手作的課程，但是名額很少，通常只有六個，需要努力準時進去網站報名才會報成功，我參加過一次手作髮簪的活動，會提供材料包、工具及影片教學，自行探索完成；北區食堂正門口前面也常常有快閃活動，我有遇過拍賣會、宣傳、小CK的快閃店，小CK的活動是在六月畢業季，可以抽籤領取對應的布章及空白帆布袋，然後自行拼貼圖案再拿去熱印，成為每個人獨一無二的紀念品。

娛樂的部分，五角場有很多 KTV，而且費用都不貴，甚至還有一些可以透過微信領取免唱券，或是加入店家的群組搶免唱券。總之，就算要付費也很便宜，一個大包廂唱五小時188元，去十個人一個人就平均18.8元。跟臺灣很不一樣的地方在於，臺灣通常有食物低消，而上海沒有，且也不會限制一個包廂最多幾個人，如果大家都 OK 都坐的下，一個包廂塞很多人也可以。在這裡偷偷宣傳，復旦負責交換生的老師很會唱歌，真的很好聽，可以跟老師混熟之後找老師一起去唱歌（老師很年輕人又很好，也很喜歡跟學生互動，多聊一下就可以混熟了）。我在交換期間總共去了六次 KTV，後面三次都有跟老師去，好聽到我還成立了後援會當了會長 XD。

運動的部分，北區有體育館，可以上網預約場地（我沒約過），南區有操場

可以跑步，但大部分朋友跑步不會特別跑去南區，會選擇直接從北區沿著本北高速跑。地下室也有健身房（有跑步機）跟瑜珈室，但是…蚊子很多，要有心理準備。

在交換期間，在臺灣從沒去過夜店與酒吧的我，終於跟著朋友去大開眼界了。在上海我們一群人去了夜店，因為我們人數很多，所以我們有自己的獨立包廂，跟舞池是分開的，包廂內可以唱 KTV，如果想進舞池，就先出包廂在進舞池場地。因為我沒去過臺灣的，所以無法做比較，但我自己沒有很喜歡，主要是舞池裡很多人在吸菸，煙味蠻重的；酒吧我是在廈門玩的時候去的，有歌手駐唱的那種，很嗨很帶動氣氛，還不錯。

心得總結：

感謝自己，對於自己的所有決定，儘管不安仍盡力完成。很難想像出發前的我，其實很徬徨，我不知道交換本身的選擇是不是正確的；也不知道選擇上海而非北京是不是明智的，且在疫情尚未明朗之際，毅然決然隻身前往，身邊總是充斥著不諒解的耳語。而我帶著點傻勁、帶著點運氣，水到渠成。

幸運，是我交換最感謝的事。在出發前一個月，收到錄取通知書之後，不必隔離的好消息捎來，無形為自己注入了強心劑，同時也不斷告訴自己，外面的世界如此繁華，是時候該勇敢跨出舒適圈了。這一切，也需要感謝一路回答我各種問題的學姐，還有與我一起探索的學妹與同學，相互討論各種可能性，共同找尋方法與訊息，讓自己的內心不再搖曳。

遇到同頻的室友、找到合適的旅伴、修到理想的課程、參與難忘的活動、品嚐特色的美食、認識許多老師與朋友…幸運，像是護身符般圍繞在我身邊。同寢室的我們，從每天的嬉戲閒聊到徹夜暢談，總是有說不完的話可以分享，話題包羅萬象，有敏感的、有感動的、有搞笑的、有難過的，我們總是隨興地或坐或躺在彼此的床上，聊著、笑著、聽著、唱著、玩著，這樣的寢室生活怎要人不難忘。旅行的意義，就是與不同的朋友一同體驗相同的生活，而找到可以相互分工、共同嗜好的朋友真的難能可貴。在南京，我們共同忍受八小時不吃飯，只為了多看一個博物館；在烏鎮，我們共同決定停下繁快的腳步好好享受人生，不再追趕行程；在洛陽，因為五一連假太多人，我們享受著在民宿睡到自然醒的生活，與朋友一起旅行讓我們更了解真實的彼此。修課就不必多說

了，射箭、陶藝、幸福心理學，我滿懷感激選課的自己，這些在臺灣不易修讀的專業，我在復旦一一體會。而活動、展覽、演講這些，或許只是交換生活的一小部分，卻又像個香料一般，是生活的調味劑。令人垂涎的料理，色香味俱全，包羅萬象的品類，讓人不禁食指大動，各地的特色美食，也是旅行必須的體驗，從上海的小龍蝦，到杭州酒家、南京大排檔、烏鎮小吃、西安肉夾饅、洛陽水席、再到武漢的熱乾麵，品嚐遍各地山珍海味，不只填飽肚子，更是充實味蕾。交換之所以可貴，是有機會認識不同背景的老師同學，了解世界之廣大，各懷理想抱負、也身懷絕技，多交流、多了解彼此，解開誤會與偏見，我們其實也沒有不一樣。而我能跟老師聊天聊到變成朋友，這是我始料未及的事情。一次又一次的聚餐，一攤又一攤的 KTV 聚會，從鄰里到鴻姐，再從八合里到長白山，三月港澳臺交流活動時才自我介紹，五月已經上海電影博物館，而且我們吃飯總是可以吃上好幾小時，一半的時間吃東西，一半的時間聊是非，就像認識許久重逢的朋友，從東說到西，再從南說到北，無話不談。

復旦是個美麗的校園，有著廣闊的腹地，綠草如茵，漫步在校園中，別有一番。「諾大的校園，選擇多樣的食堂，帶著點寒冷高傲的氣息」是我對復旦的第一印象。在冷颼颼的二月天，沒有做太多功課的初次見面，凡事都很新鮮。隨意在校園裡溜達，從北區走到大門口，再從超市閒晃到光草，一面認著教學樓，一面與新朋友談天說地。復旦整體的讀書風氣很好，剛開學去圖書館參觀時，就已經很多人埋首讀書，能動能靜、充滿生氣的校園，到處皆散發著「自由而無用」的旦旦氣息。在復旦的生活，著實令我流連忘返。

二月的新鮮，三月的探索，四月的忙碌，五月的驚奇，六月的道別……因為充實的生活，讓時間過得飛快，感覺才剛初抵上海，一轉眼就要離別，也可能是因為復旦本身就令人著迷，在這裡的每一天，日子就像第一天一樣新鮮。上海，是我目前除了臺北之外，居住第二久的城市了。對於「魔都」，多了些迷戀之情，是南京東路的夜晚，是外灘的風光景色，是復旦的美麗校園，是聽不懂的上海方言，是餐館裡那紅通通的小龍蝦，也是41及42號樓裡的每個人……是過去，也是回憶，令人眷戀。你問我全世界是哪裡最美？答案是「你身邊」。

在疫情中得到復旦錄取通知書的興奮及忐忑至今難忘，一轉眼奇妙又美好的旅程已經畫下句點。大夢初醒，眼前的生活也逐漸回到軌道，難忘的交換回憶，會永恆的收藏於心中。May the odds be ever in your favor.

四、照片（如有，請提供）



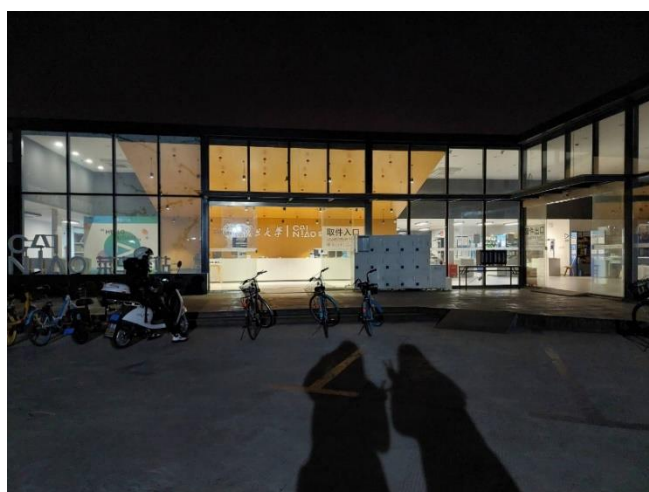
復旦校門口



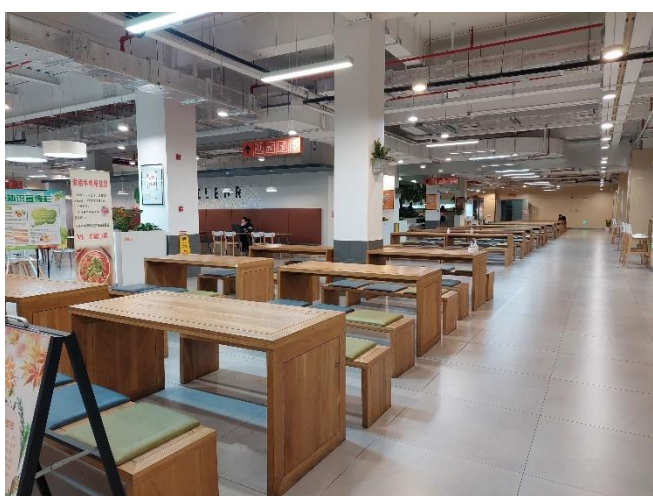
復旦光華樓



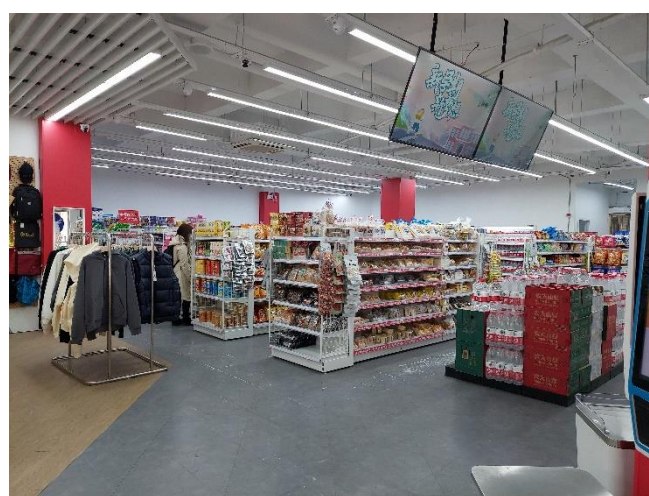
理學院圖書館



菜鳥驛站



北區食堂



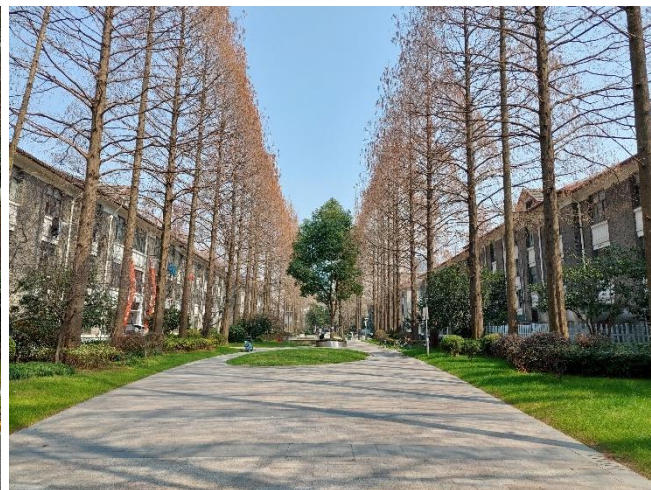
葉耀珍樓學生超市



校園地圖



復旦校園



復旦校園



復旦校園



哈囉單車



陶藝教室



陶藝釉彩



射藝課程



與陶藝老師合影



與射藝老師合影



與橋牌老師合影



陶藝作品



陶藝作品



宿舍環境



宿舍書桌



宿舍洗衣機



宿舍陽台風景



食堂料理



北區二樓燒烤店



北區二樓燒烤店點餐機



上海迪士尼



南翔古鎮



靜安雕塑公園花卉



豫園



外灘



南京東路



武康大廈



豫園老街



上海博物館



上海動物園



東方明珠上與室友老師合影



朱家角古鎮



上海車站



綠皮火車



杭州西湖



南京博物院



南京中山陵



南京總統府



烏鎮夜晚



無錫夜晚



西安兵馬俑



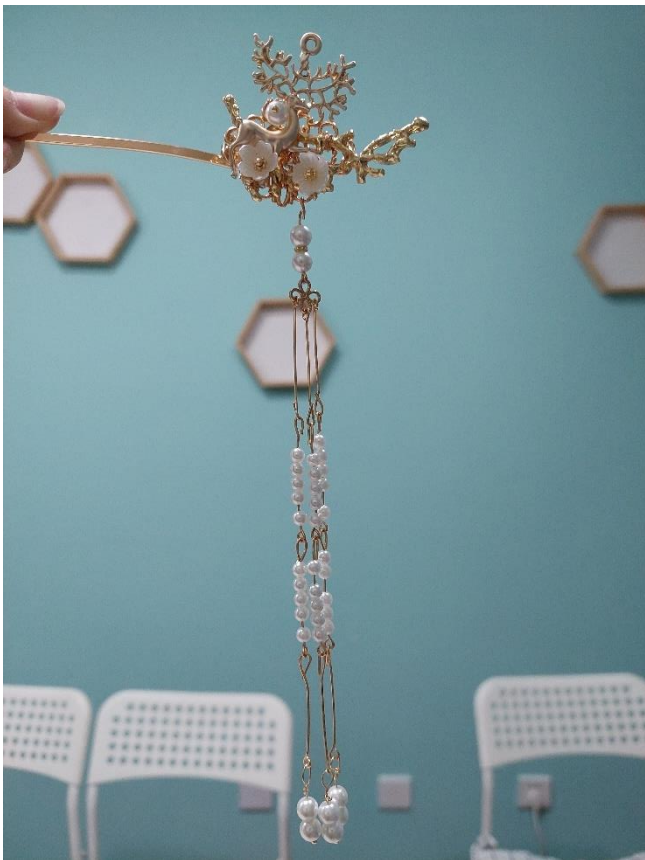
洛陽白馬寺



蘇州寒山寺



武漢黃鶴樓



手作髮簪活動



小 CK 校園活動



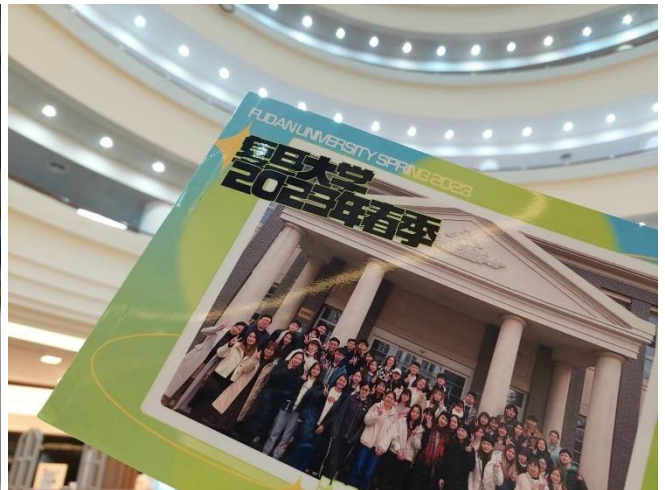
百團大戰



百團大戰



百團大戰



交流紀念冊（寄到師大）



學校藝術講座



學校體育講座



KTV 聚會



與復旦老師合影



KTV 聚會



旦復旦兮，後會有期

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

如果有任何關於交換的問題，歡迎大家透過以下通訊軟體與我聯絡～～

IG：10hay

WeChat：hayhayhay101010

