

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：2023/12/31

英文姓名(姓,名): HO, CHIA HSIN	臺師大就讀科系所、年級: 歷史學 3年級
修習國家: 中國	
修習校名: 復旦大學	
修習學院: 歷史學院	
修習科系: 歷史系	
赴外學期別: 112學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 112年 9月 ~ 113年 1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
蒙元史	溫海清	2	第一學期
中英關係史	唐啟華	2	第一學期
歷史上的中國與世界(H)	王維江, 姚大力, 姜鵬, 高晞, 戎恆穎, 劉小朦	4	第一學期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

由於不少人寫過相關的交換心得，但是對於歷史系課程的交換較少，因此我會主要分兩部分來寫。先是整體交換的注意事項與心得，後會獨立寫歷史系的課程交換心得，最後補充雜項寫一些冷知識。

整體心得：

行前(括號為類似性質)：

1. 下載 app: (高德地圖、百度地圖)、大眾點評、(餓了嗎、美團)、(12306、上海交通卡¹)、(馬蜂窩、攜程)、小紅書²、知乎、哈囉單車³、(淘寶、拚多多、天貓、京東)、菜鳥驛站⁴、U 淨⁵、支付寶、微信、百度、B 站。
2. VPN: 師大有提供⁶，不用自己買! 手機、平板與電腦都要下載。
3. 錢: 我直接銀行換兩萬人民幣(入境最大額度限制)去存。如果可以的話先在台灣把支付寶存一些錢(需要有人給你轉錢)，生活會方便很多。沒辦法的話買東西用現金也是可以的(但是有些商家會很為難因為沒錢找⁷)。
4. 證件: 台胞證、護照
5. 其他:
 - 如果之後有想寄東西回台灣的打算，請先在台灣下載「易利通」並完成註冊，以免在大陸沒辦法開網路國際漫遊而無法使用自己台灣的手機號碼註冊。
 - 建議直接物品一次帶夠⁸，寧願多買飛機行李額度也不要讓家裡寄，很貴很麻煩。太多的話還要報海關被中國狠狠的課稅，不要問我怎麼知道的。

¹ 如果是 iPhone 有復旦聯名卡可以綁錢包，沒有的話使用支付寶內的地鐵乘車碼也可。

² 遇事不決小紅書。

³ 基本上有三家廠商，到時候看哪家多買哪家。騎車請小心，這裡的車和 U Bike 比起來根本是破銅爛鐵……當然如果你錢很多可以直接去校園的二手車行買腳踏車跟電瓶車，因為這裡超級大，上個課要走 1 公里以上，特別是新聞學院超級遠~文科也是。

⁴ 在購物網站上購買的東西以及所有包裹都會送到學校的菜鳥驛站。

⁵ 宿舍地下室的洗衣機 app。

⁶ <https://www.itc.ntnu.edu.tw/index.php/vpn/>

⁷ 超市老闆說要是不收現金可以告。

⁸ 大陸的化妝品、面膜都很貴，建議帶夠。

- 如果手機電池容量很差可以考慮換手機⁹或是電池，雖然路上都可以租行充，但是由於這邊做什麼都要手機然後 app 又超級多所以手機很容易半天不到就會沒電了。然後務必自備一個行充。

抵達：

1. 飛機降落：

機場降落在浦東比較近，學校會約一個時間接送，如果沒辦法也可以打車去學校。機場很大，開高德或是百度地圖¹⁰找集合點。

2. 領取物資：

會約一日來提領之前交換生留下來的物資，非常重要！一定要出現拿物資，我們這屆的提領時間是學校接送當天下午，錯過不再。提領物資會分成兩種，一種是上一屆指名或是指校留給下一屆的；一種是不記名物資，先拿先得給大家隨意領取。關於不記名物資我列了一個表格，才不會和我一樣之後才發現有些物資不拿真的是損失慘重。

領取順序	優先	次之
物品項目	枕頭棉被(如果愛乾淨的可以從台灣先帶枕套被套跟床套，或是事先買好)、衛生紙 ¹¹ 、洗衣精、洗髮精、沐浴乳、延長線、wifi 分享器 ¹² 、垃圾袋	垃圾桶、衣架、洗衣籃、浴室清潔劑、曬衣夾、毛毯、洗澡的小籃子

3. 行動順序：**電話卡-銀行**-居住證(基本上用不到不要辦)。

抵達後第一天弄宿舍的事情就很累了，隔天可能會有講座與迎新花掉一整天的時間，建議只要一有空就衝去辦電話卡¹³然後跑去銀行(大陸銀行開業時間不統一記得自己查一下)。如果是秋季班的不建議去中國銀行，直接去校外的交通銀行辦理¹⁴。

4. 選課：

⁹ 另外，由於要下載一拖拉庫的 app，再加上這些 app 都很佔空間，如果只有 64GB 的手機真的可以考慮換手機了，我 128GB 都不太夠用。

¹⁰ 大陸的地圖 app 都會有百貨商場、車站，機場的室內地圖，很好用，但也很耗流量。

¹¹ 大陸衛生紙不便宜，出去吃飯只有比較好的餐廳會免費提供，否則都是要錢的。廁所也不一定會有衛生紙，建議在有淘寶之前(沒有電話號碼之前大陸能用的 app 就只有地圖……)準備一些。

¹² 又名「路由器」，一個房間一個，學校賣的會坐地起價。

¹³ 電話卡我們直接中國聯通辦理，因為當時只有中國聯通有寬帶(宿舍網路)+個人網路與通話。沒有什麼方案可以選，反正不要看影片就很夠用，我 ig 也是照樣滑。剛開學人很多，排了兩小時的隊。路由器需要的話也是跟他們買。

¹⁴ 秋季班剛好趕上開學季所以不只是交換生，也會有國外學生要辦理，會大排長龍他們效率又很爛。我們去了三家中國銀行都要等兩三個禮拜才可以辦理。但是交通銀行我們去直接就可以辦了。其他銀行不一定開放台胞證辦理，所以也不推。記得攜帶台胞證跟入學證明喔！

請詳閱學校附的選課說明。補充一些上面沒提到的：

- 課名後面有(H)代表是榮譽課程，會比較重，慎選，但品質會很好。
- 加簽叫做「選課事務申請」，第三輪選課可以選，選前需要答題(去網路上找攻略)全對才可以加選。加簽不是跟教授加簽，是跟該系的教務處人員加簽，寫一段話說服他讓你加簽……。
- 如果在乎 GPA 就不要貪心選太多，復旦的 A 只給課堂上 30-40% 的人，大部分都是 B 和 B+ 。

5. 購物：

在物資充足的情況下，不要去附近超市買東西，很貴。如果不緊急可以等有電話卡與銀行帳號後解鎖購物平台，網路買。簡單概括的話，天貓、京東=MOMO；淘寶=蝦皮；拚多多=買衛生紙或是大量商品的批發。

6. 吃東西：

- 學校食堂：離宿舍最近的北區食堂是公認的最好吃，但自從我吃過外食之後就……¹⁵。
- 手搖飲料：除了蜜雪冰城其他都很貴。一點點(五十嵐)跟台灣喝起來不太一樣，coco 很台灣味道，霸王茶姬可以試試看很有名但是我覺得很水。
- 附近餐廳與逛街推薦：大學路、五角場(蘇小柳、鄰里、南京大排檔)……

7. 外送：北區宿舍北門有「餓了嗎」外賣櫃子

8. 旦夕 Danxi (app)：

需要學號密碼重新註冊後登入，除了有空教室、學生卡餘額……等資訊，還有超級精彩的匿名版¹⁶。另外，這邊的「選課沒地雷」也在這。

9. 學校網路：

學號密碼登入，如若無法可以先去修改密碼(英數大小寫 12 位)再試試看。還是不能直接去光華樓的信息辦解決。另個網路 ifudan.stu 要錢，30 人民幣/月。

歷史系課程介紹：僅就我聽過的課寫。

¹⁵ 千萬不要因為想念家鄉點「台灣」開頭的食物，會後悔。

¹⁶ 結合抱怨、提問、告白、交友……於一身的校內討論。

基本上課堂氣氛與師大一模一樣。選修超級多而且多數都不會滿，可能50人的課程只有個位數是非常常見的存在。

蒙元史：

建議大三以上修課。老師人很好，但是教學速度超級快，前期熬過一堆咒語依樣的蒙古音譯後期上到元朝就會好多了。成績是：期末討論+一篇隨便寫什麼都好只要跟蒙元有關的論文(期末寫到懷疑人生)。

- 明清史：

由於上課形式與蒙元史太像就退掉了。

- 中英關係史：

前政大教授，上課的時候有種在台灣的感覺。老師人很好。

- 專業歷史英語：

閱讀英文文獻如大憲章、邱吉爾演講……，老師半中文半英文授課，英文也講的很簡單。整體課程難度偏易，但是時間問題我就退了。

- 歷史上的中國與世界(H)：

建議大三以上修課。榮譽課程，15個同學中只有我一個大三其他都是大四。每兩周一次討論課(個人分次上台報告)與每周3堂授課(不同老師輪流授課)。課堂主旨是希望跳脫中國中心視角重看中國歷史。討論的議題會包含：中西交通史、新清史、歷史語言學、中國佛教史……，建議有先備知識再上。

個人心得：

我覺得我已經夠囉嗦了，再打下去就太多了。

教學設備超級好，網路資料庫超多超讚，書也超多但是很多不外借¹⁷。整體學校體現著：「超級有錢」的氣息，歷史系上課的主要地點在光華樓，非常豪華漂亮。學校也很大，很有大學的氛圍。宿舍也很不錯，唯一傷心的是這邊洗熱水澡要扣錢，每次都心驚膽戰的。學餐方面，便宜能吃比師大地餐好多了。另外值得注意的是這邊書本資源以及電子資料庫的多元與完備性比起師大直接完勝，超級羨慕。

老師師資都很優秀。歷史系上上課感覺跟師大無二，其他系相比台灣好像閱讀材料會多一些。不過這邊學術風氣不像台灣說什麼都可以，上課常常聽到老師澄清沒有違反「政治正確」，自己寫報告的時候也要小心翼翼……謹言慎行。學生的話，他們上課說不上超級認真，但是寫作業超級超級瘋狂的認真，

¹⁷ 歷史圖書資源的話，台灣史資源意外的多(在文科圖書館閱覽室，不外借)，但是近幾年台灣出版的新書很少。

就是按照小論文格式去寫。

出遊的話建議不要訂太便宜的，然後選擇可以接待台灣旅客的飯店。出遊價格的話，火車票¹⁸比台灣便宜很多，住宿費比台灣便宜不少但主要取決你去的城市(北京就很貴)，打車很便宜，飲食基本上多人一起出去吃合菜人均40-60人民幣就可以吃得非常好了。建議結伴而行，路上怪人還是很多。另外，除了國情考察(上海一日遊)以外，學校這次幫我們安排了莫甘山、嘉興兩日遊!這次交換我也去了杭州、蘇州、北京、黃山(江西)、南京等地方，有空的話可以離開江南，去遠一點的地方體會會很不一樣!

亂七八糟冷知識:

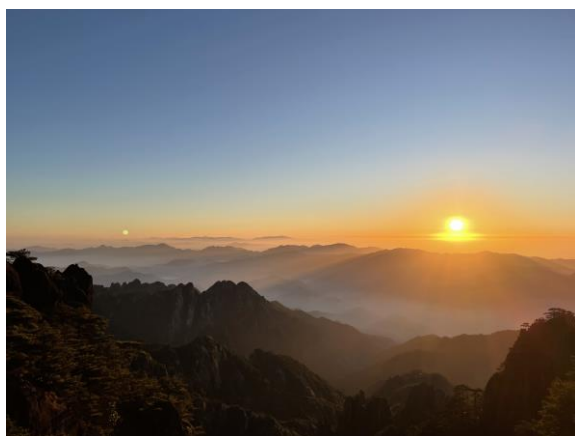
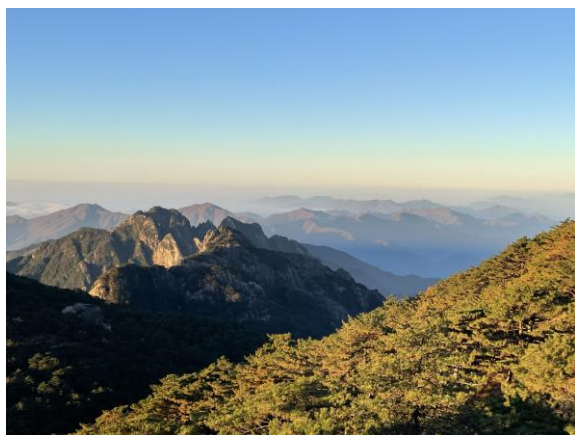
- 這邊打電話客服都是機器人，請瘋狂說:「轉人工客服。」或是「我要投诉。」否則事情解決不了。
- 這邊的1都念「夭」，G都念「雞」。
- 地鐵卡(交通卡)不能全國一起用，上海有上海的，杭州有杭州的，去其他地方時記得去支付寶重領地鐵卡。
- 復旦的學生絕對比你想的開放¹⁹。另外，翹課、遲到都會，但是不會上課時吃東西。
- 中國喇叭聲不絕於耳，在路上騎腳踏車要非常小心這裡才是行人地獄吧。
- 這邊所有的app幾乎最終都會導向借款功能……。由於註冊一定要手機號碼，所以他們都會有你的資料常常打電話來，自行注意。
- 微信裡面如果要「回覆」別人的話，要找「引用」。第一堂上課結束後會開微信群組，一起輸入「口令」²⁰。
- 雖然我們住的北區宿舍離地鐵「財經大學站」比較近，但如果是晚上回宿舍要騎車的話建議從「復旦大學站」下騎進校內更安全，因為從財大地鐵站回宿舍的夜路非常驚險。
- 中國的夜晚路上都很暗，路燈相比台灣很少。
- 離開後如果想保有大陸手機號碼請務必回台灣3-4天前向線上客服要求辦理，中國聯通最低有8元方案，他們會跟你扯543就不要理他，有問題直接打電話客訴。方案轉換是下個月開始，跟台灣的馬上開始不一樣。

¹⁸ 上海有三個火車站，南站偏遠車少；上海站最近；虹橋站超遠但是車最多(至少提早兩小時半出門)。車票建議放票(約兩周前)用12306訂，如果行程更改或是快來不及上火車可以在app改簽(改票)。

¹⁹ 請去「旦夕」體會。

²⁰ 微信右上角+號-新聊天-私密群組-輸入助教或老師說的四位數字。

四、照片（如有，請提供）



肯定是要爬黃山的吧？