

# 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 2025/1/30

英文姓名(姓,名): HUANG, Chan-Hung	臺師大就讀科系所、年級: 體育與運動科學系 四年級
修習國家: 中國大陸	
修習校名: 華東師範大學	
修習學院: 心理與認知科學學院	
修習科系: 心理學系	
赴外學期別: _113_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: 113年9月~114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
体育与健康--篮球(初)	马成国	1	113 秋
情绪心理学	王艳梅	2	113 秋
旅游住宿管理	胡平	2	113 秋

(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） 交換前

在大四的這一年，我放下選手的身分，換上交換學生的這個身分，有些人是為了學習，有些人是為了旅遊，而我呢？就是想跳脫自己熟悉的環境，甚至是舒適圈，看看自己能不能產生新的想法，來看待這個世界以及自己的人生，進而從中找尋自己未來的方向，而當初在選擇交換的地區時，就以上海為首選，很想去但一直沒機會去的一個城市，因此很开心能透過交換這個機會，親自造訪這樣一個魔幻又繁華的地方，以下我將透過食衣住行育樂來分享我此次的交換之旅。

#### 食

只要待在學校，我基本上都是吃食堂，比較少會到外面吃，食堂一餐10幾塊人民幣就可以解決了，相對外面真的便宜很多，到窗口打菜的話，三菜一飯甚至不用到10塊，而且還有兩個食堂，選擇相對多樣，但食堂有營業時間限制，中午差不多13.30，晚上差不多20.會關，所以錯過吃飯時間的話，就要到外面去吃，學校周邊兩條路，中山北路和金沙江路，都有蠻多吃的，而且也不貴，所以也不用跑太遠才找的到東西吃，我覺得算挺方便的，不然就是叫外賣也可以，但我習慣走出去吃，一學期下來才叫了三次。

天然食材 菜單MENU 真的讲究			
<b>爆汁鸡米饭</b> 招牌爆汁鸡 ¥16 爆汁牛腩 ¥19 爆汁牛腩 ¥18 爆汁魚片 ¥18 爆汁小酥肉 ¥17 爆汁肉片 ¥16 爆汁培根 ¥15 爆汁肉沫豆腐 ¥15 爆汁肉沫粉麵 ¥15	<b>水煮系列</b> 水煮魚片 ¥20 (菜油/麻椒/藤椒/椒麻) 水煮巴沙魚片 ¥18 (菜油/麻椒/藤椒/椒麻) 水浸小酥肉 ¥17 (菜油/麻椒/藤椒) 麻辣小酥肉飯 ¥17 水浸肉片 ¥16 水煮菜籃 ¥11 (菜油/麻椒/藤椒/椒麻)	<b>瓦香飯系列</b> 招牌瓦香雞 ¥16 瓦香牛腩 ¥19 瓦香五花肉 ¥18 瓦香肉片 ¥18 瓦香培根 ¥14 瓦香茄子 ¥13 瓦香花菜 ¥13 瓦香土豆 ¥13	<b>小鍋钵钵鸡</b> 招牌钵钵鸡 ¥15 金邊钵钵鸡 ¥15 香脆钵钵鸡 ¥15 脆皮钵钵鸡 ¥15 柠檬钵钵鸡 ¥15 番茄钵钵鸡 ¥15 藤椒钵钵鸡 ¥15
<b>小鍋豬肚雞</b> 招牌豬肚雞 ¥16 金邊豬肚雞 ¥16 香脆豬肚雞 ¥16 脆皮豬肚雞 ¥17 檸檬豬肚雞 ¥17 番茄豬肚雞 ¥17 藤椒豬肚雞 ¥17	<b>天水手擀粉</b> 肥牛手擀粉 ¥18 雞肉手擀粉 ¥15	<b>另加料</b> 黑魚片 ¥10 巴沙魚片 ¥10 小酥肉 ¥8 肥牛 ¥2 金針菇 ¥2 干菜 ¥2 千張 ¥2 干豆皮 ¥2 生菜/青菜 ¥2 粉條 ¥2	<b>香酥雞柳</b> 招牌三合一 (招牌+炸雞+薯條) 小份 ¥9 招牌三合一 (招牌+炸雞+薯條) 中份 ¥12 招牌三合一 (招牌+炸雞+薯條) 大份 ¥15 雞柳小份 ¥12 雞柳中份 ¥18 年糕小份 ¥8 年糕中份 ¥12 年糕大份 ¥15

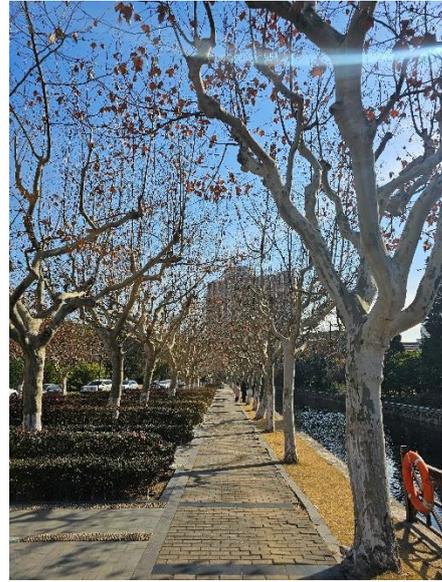


#### 衣

9月剛開始過去的時候，上海也是蠻熱的，但過幾個禮拜後，就慢慢變冷了，冷的速度挺快的，而且10 11月那時很常下雨，天氣不是很穩定，要到12月，就不太會下雨，但就變得很冷了，晚上都在10度以下，再冷一點，還有到零度甚至負的，但不會下雪，所以其實夏天的衣服不用帶太多，可以多帶點冬天的，帶不夠的話，也可以之後再網購，便宜而且方便，但就是要小心之後帶的帶不回去的問題。



10月的校園



1月的校園

### 住

學校都會分配宿舍給交換生，然後跟當地的學生一起住，不是和交換生住一起，像復旦就是整棟樓都是交換生住，我住的宿舍是四人房，但實際住進去加我是3個人，我覺得3個人住很剛好，四個人就蠻擠的，因為東西很多，空間也不是很大，所以他們很多東西都會放到那個空位子上，然後比較需要適應的就是上廁所和洗澡的部分，廁所是都有人固定清潔，但很快就會變髒變臭，洗澡則是最痛苦的，中北的宿舍不提供熱水，所以要走去學校裡面的澡堂洗澡，騎腳踏車的話大概5分鐘，我一學期下來去那邊洗不到5次，因為太麻煩了，還有一種方式，就是拿水桶去裝飲水機的熱水加冷水後，提去廁所旁邊的淋浴間，再用一個叫做洗澡神器的東西來淋浴，那個東西就是會把水抽上來讓你可以沖澡，只是都要充電，我是都跟室友借，我自己沒買，然後冬天洗澡真的超痛苦，因為淋浴間裡很冷，可以洗的熱水又有限，所以洗澡與其說是享受，不如說是折磨，還有裝水喝水都是要花錢的，拿校園卡去刷。



洗澡神器



宿舍6樓風景

## 行

學校附近就有個地鐵站，搭地鐵去哪都很方便，不然就是打車，大陸打車真的很便宜，我自己比較常用的交通工具是共享單車，藍色的叫哈囉單車，還有黃色是美團，綠色的我不知道，買月卡可以一個月不限次任意騎，蠻划算的，而且不像ubike要有站才可以停，幾乎都是隨便停，所以我不管在學校或是在外面，都很常騎哈囉來移動，一個月騎下來要一百多塊，但買那月卡只要20塊左右。



## 育

學業的部分，我就修三門課，這邊的體育課分成三部分來計算成績，分別是課內學習、課外自主鍛鍊和體適能測驗，所以就算其中一部分拿滿分，另外兩部分都沒分數，還是會不及格，我選的初期籃球算是蠻簡單的，期末就考個45度角的投籃，左右邊各5次，課堂就是做一堆動作然後自己練習。再來是情緒心理學和旅遊住宿管理，因為我在學校的學分已經修完了，所以就找自己有興趣的課來修，負擔又不會太大的課，這邊上課的話，老師上課都很準時，也不太會有學生會遲到，有些老師比較狠，你遲到了就不讓你進來了，還有會鼓勵你多發言，而不是老師單純的傳遞知識而已，希望讓你多思考。



## 樂

這部分可以說是這次交換中，最難忘和最有收穫的部分，4個多月總共去了26個城市，像是西安、成都、重慶、新疆、哈爾濱、山西、澳門、蘇州、杭州這些地方，相對的也是花費最多的一部分，去到不同城市，也伴隨著不同的體驗與感受，以及認識很多不同學校的交換生，我覺得這些都是這些旅程很珍貴的回憶，旅行就是把平面的世界變成立體的，儘管在網路上看過聽過再多，還是得實際走出去，才能更認識與體會到那個地方的好壞。平常在上海的話，我也喜歡到處去 citywalk，走過一條條馬路，穿過一條條街，我看到了上海的美，各種風格建築，各式各樣的商場，每個地方都有他獨特的魅力，很多也都是我生平未見的，讓我不斷地開闊了自己的眼界。還有我還去聽了4場演唱會，聽了livelose，看了話劇、埃及展，上海就是個充滿豐富文化資源的地方，把握機會，讓自己多去體驗不曾體驗過的東西。最後是在大陸看醫生真的很貴，有一次大腿拉傷跑去醫院看醫生，就花了5000多台幣，雖然不太適合寫在這部分，但還是想分享一下我慘痛的經驗，還有因為腸胃炎掛了兩次急診，也花了23000台幣，所以藥可以準備充足，能不看醫生盡量不要看。

## 交換後

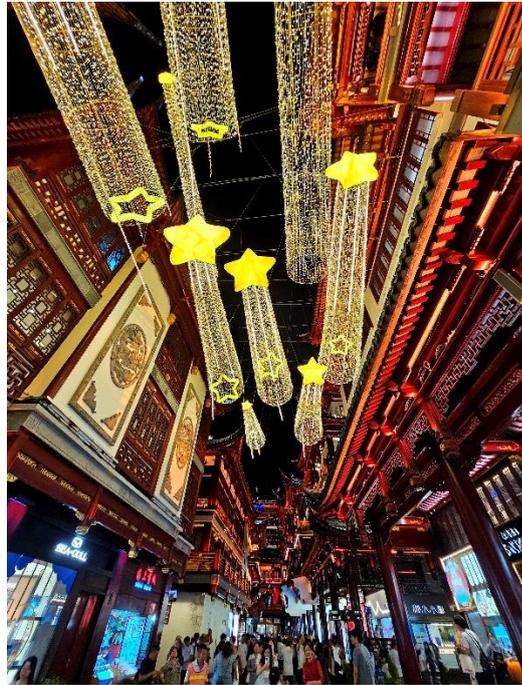
完成了131天的交換之旅，直到踏上交換這條路，我還在思考著，自己交換的意義是什麼？我覺得交換就是換個地方，讀書、睡覺、吃飯、生活，還有多了可以到處旅遊的機會，由自己出發去看看和接觸這個世界，也因為讓自己跳脫了熟悉的環境，以及能夠利用的時間有限，就會想要嘗試以往沒做的事情，以此帶給自己很多不同的想法與感受，也多了很多和自己相處的機會，我也會透過每天寫日記來記錄下自己的所見所聞與想法，整理自己的思緒，畢竟交換的每一天都是很珍貴的，透過紀錄，讓自己能夠不斷地回味這段旅程。最後謝謝臺師大，臺師大國際處，讓我有這個機會能夠出去交換，我覺得能夠出去交換，真的太好了！

## 四、照片（如有，請提供）





陸家嘴三件套



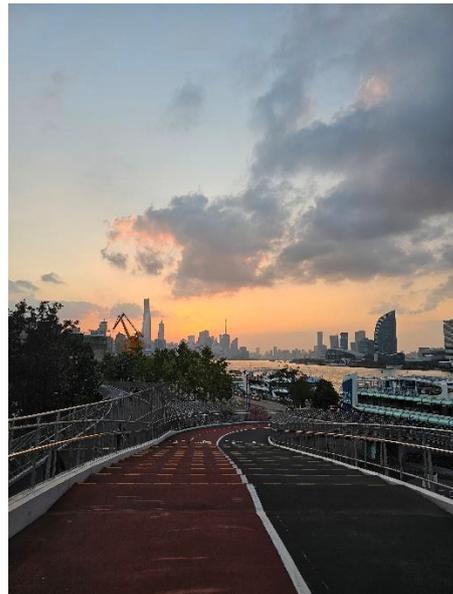
豫園



武康大樓



朱家角





上海郵政大樓



蘇州河畔

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他