

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助學生返國報到單

填寫日期：2026/3/24

獲補助出國年度： 114 學年 上 學期	
姓名： 梁林昕慈	臺師大學號： 412830601
臺師大系所： 東亞學系	
臺師大學院： 國際與社會科學學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認 (以下由學院承辦人填寫)： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學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：2026/3/24

獲補助出國年度：114 學年 第一學期	
中文姓名： 梁林昕慈	英文姓名 (姓, 名): LIANG,LIN-SIN-CIH
臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系三年級	臺師大學號： 412830601
修習國家： 中國	
修習校名： 華東師範大學	
修習學院： 公共管理學院	
修習科系： 行政管理專業	
修習期間： 2025 年 9 月 ~ 2026 年 1 月	
護照入出境時間： 出境：2025 年 9 月 2 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2026 年 2 月 26 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
中西教育傳統比較研究工作坊	沈章明	2	2025 秋
情緒心理學	王豔梅	2	2025 秋
插花藝術實踐	葉舫好	2	2025 秋
能源與國際政治熱點問題	孫溯源	2	2025 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）

入滬準備

我在抵達上海的前一天先買好了 VPN，落地後的第二天就去辦手機門號和銀行開戶。當地常見的電信是中國移動和中國聯通，聽說中國移動的訊號會比較好，就隨便找了一間中國移動辦理，沒有特別去學校附近的門市。最後辦的方案是每月 18 元人民幣，流量另外計費，1GB 1 元。想到學校和外面的餐廳大多都有提供網路，所以我覺得這個方案算是蠻優惠、也很夠用。

銀行開戶的部分，實際比我想像中簡單許多。除了申辦所需的基本證件之外，我原本還多準備了入學通知書和學生證，但最後都沒有用到，整個流程很順利，大概半小時就完成了。我在中國銀行和中國工商銀行都有開戶，如果是交換在普陀校區的話，會比較推薦工商銀行，因為校門口和校內都有 ATM，存款提款都會比較方便。等手機門號和銀行都辦好之後，才有辦法註冊很多當地常用的 App。

中國幾乎是全面行動支付，我在上海沒有看過有人使用現金。不管是點餐、結帳還是買優惠券，都是用手机完成，所以手機在外真的非常重要。如果出門手機沒電，路邊其實有很多可以租借行動電源的機台，算是蠻方便的。不過如果有打算搭飛機跨城市去玩的話，要特別注意行動電源的標示。現在中國國內航班規定，行動電源需要有 3C 標誌，但台灣所販售行動電源是沒有的，會建議直接在當地買一個，是比較保險的做法。

正式成為 ECNUer

宿舍與學餐

我住的宿舍共有六層樓，沒有電梯，中庭帶有一個小花園。部分樓層設有自習室，不過宿舍內是連不到校園網路的，所以大多數同學還是會選擇去圖書館讀書。宿舍是四人寢，附有小陽台和衛浴。不過由於宿舍內洗澡沒有提供熱水，加上距離澡堂很近，我的室友們都選擇去澡堂洗澡。澡堂裡有更衣區和置物櫃，淋浴間也有簾子，整體隱私性還不錯。洗澡需要插學生證，印象中是採計時收費的。我自己洗得比較快，通常都不會超過一塊人民幣。

在飲食方面，我其實很少吃學餐，大部分時間都是到學校對面的百貨公司「環球港」解決，也很少叫外送。主要是因為外賣櫃設在校外，能送到宿舍樓下的只有部分食堂的餐點，而且通常都要等很久。所以既然都要走到校外了，我通常就會再多走幾分鐘，直接去環球港吃飯。學餐我大概只吃過三次，整體感覺比較普通。不過河東食堂的早餐我倒是吃了不少次，像是蔥油拌麵和生煎包都蠻推薦的，價格便宜又好吃。

課程與學習

在開學前一天，華師大會為交換生舉辦選課說明會。不過實際上交換生入學時，已經進入第三輪選課階段，因此部分熱門或有興趣的課程，可能會出現沒有名額的情況。如果遇到這種情況，可以主動寫信給該課程所屬學院的教務老師，說明自己是交換生以及選課需求，通常都有機會獲得額外加選的名額。若老師較忙未及時回覆，也可以直接前往辦公室詢問，成功加選的機率其實不低。

整體而言，華師大的老師對交換生都相當友善與包容，除了會在課堂上鼓勵我們發表想法、與同學交流之外，在學習與生活適應上，也能提供即時的協助。這樣的教學與互動方式，讓我在交換期間不僅是被動學習，更能主動參與與表達，對我來說是相當有意義的學習經驗。

生活經驗分享

交通方式

普陀校區距離地鐵金沙江路站很近，進出市區相當方便。在上海的共享單車也非常普及，各個品牌常會提供騎行優惠券，既便宜又便利，短距離移動幾乎都可以靠單車解決。

在叫車方面，我主要使用滴滴打車、高德打車和哈囉順風車。三者之間在我主觀使用上有些差異：滴滴打車叫車速度最快，但價格通常略高；高德打車價格相對便宜，但等車時間會稍長一些，適合不趕時間的情況；至於哈囉順風車，價格相較前兩者最低，則較適合長途移動，例如隔天要去機場或跨城市時使用，不過建議提前一晚預約，若臨時叫車，可能需要等待較長時間。

導航方面，中國主要使用高德地圖，功能上大致對應 Google Maps。購買機票時，我會使用去哪兒旅行和攜程旅行進行比價；高鐵與火車票則是透過鐵路 12306 購買。

整體而言，上海的交通系統發達且選擇多元，只要熟悉各種工具的使用方式，無論是日常通勤還是跨城市移動，都相當便利。

生活消費與支付

中國的外賣文化非常盛行，甚至在價格上，外送常常比到店用餐更便宜。我主要使用美團外賣、淘寶閃購和京東三個平台，通常會簡單比價一下，因為不同平台提供的優惠券會有差異。

如果是在外用餐，大眾點評則是一個非常重要的工具，上面不僅有評價，也常有優惠套餐可以選擇。支付方面，幾乎全面使用微信支付與支付寶。若有網購需求，搭配使用菜鳥驛站取貨會方便許多。

旅遊體驗

這學期在華東師範大學期間，港澳台辦的老師曾帶我們前往廣西的桂林與陽朔，親身體驗「桂林山水甲天下，陽朔山水甲桂林」的自然景觀，確實令人震撼。除了學校安排的行程之外，我也利用課餘時間前往杭州、蘇州、天津、北京、寧夏、西安、廣州、澳門以及湖南等地旅遊，有些是跟團，有些則是自由行。我從未想過，在 21 歲時能走進騰格里沙漠，騎上駱駝與蒙古馬；也能親眼看到兵馬俑千人千面的壯觀，或是學會滑雪。無論是北京故宮的宏偉，又或是江南細緻的水鄉風貌，這些截然不同的景象與文化，都讓我留下非常深刻的印象。

能有這次交換的機會，讓我在短時間內接觸到多元且鮮明的文化樣貌，對我而言意義深刻，也格外珍惜這段歷程。

四、照片 (如有, 請提供)



河東食堂的早餐窗口



西安秦始皇陵



騰格里沙漠騎駱駝



普陀校區校門



廣西研學活動

五、影音電子檔 (如有, 請提供)

六、其他