

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2020/1/18

中文姓名：廖雅琴	英文姓名（姓，名）：LIAO YACHIN
臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系四年級	臺師大學號： 40583203i
修習國家： 中國	
修習校名： 上海華東師範大學	
修習學院： 心理與認知科學學院	
修習科系： 心理學系	
修習期間： 2019 年 9 月 ~ 2020 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/期
招聘與面試	李悅	2	
排球（初）	馬妍	1	
共享經濟與公共社會學	張繼元	1	
當代中國外交研究	劉軍	2	
生活中的地理	谷人旭	1	

(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）

（一）學術方面

如果你想認真學習一項專業科目，那麼中文組就是首選了，因為在語言閱讀和溝通上不會有太大的障礙，雖然字體是簡體字，但看久了就習慣了；中國大陸的同學和老師講話語速會比較快，也是聽久就會習慣的，但在校外其他地方的人，講方言的話，可能會有點聽不懂。

中國大陸的課堂默契和台灣比較不一樣，在台灣可能上課遲到就直接走進去，但我在華師大的課堂發現，同學們通常都在鐘響前就都會進教室，老師也會提早到教室準備，等上課鐘一響，老師就會關門或直接開始講課。

但有一點我不確定的是：中國大陸的評分標準好像很嚴格，我跟其他臺師大交換生一起修的課或是各自修的課，分數都不太好，但我們也還摸不著原因。像是我有一堂通識課《當代中國外交研究》平時成績 80 分、期末成績 96 分，總評成績拿到了 90 分，但等第卻只有 B+。

建議如果有想上的課，但又不缺學分的話，可以用旁聽的方式去學習，像我就旁聽了四堂心理學的課程，因為我在台師大本

身並不是本科系，但對心理學非常有興趣，很多華師大的「專業課」又不能「期中退選」，也幾乎每堂課都要交「期末論文」，所以在三思之後，我選擇以旁聽作為我的學習方式，比較沒有那麼大的負擔，又能學到東西，大部分教授也都很樂意你去旁聽的！

如果要修體育課的話，也要三思三思再三思，我是為了繼續保持運動的習慣，才選了一堂排球課，老師很喜歡我，也覺得我參與度很高，但是在中國的每一堂體育課都有「課外運動」的部分，要下載指定的 app 去跑步，而且在跑在校園裡指定的點，還要符合配速，如果沒有符合標準的話，就算你跑完了也沒有用，我就是這部分的分數沒有拿到（好像要跑 20 次，一次一分），所以才不及格（48 分），但有在體育課上認識教學非常認真的老師和一群朋友，也算是值得了！

（二）生活方面

校園裡其實已經可以滿足生活的所有需求，食堂、澡堂都是走路十分鐘左右可以到，食堂更是有各大菜系可以選擇，早餐、午餐、晚餐都在食堂吃也沒問題，大概 5 元人民幣就能吃一頓飽足的中式早餐，包子饅頭類的很多，也有各種口味的

粥：除了基本的白粥，還有黑米粥、小米粥、八寶粥、南瓜粥

（大都不到 3 元人民幣），現在華師大也有「早餐麵」的選項，

可以嘗試看看；午餐和晚餐也只要 10-20 元就可以解決，你可能不會相信台幣 100 元以內就能吃到好吃的石鍋拌飯！

在宿舍裡也可以待一整天沒問題，因為外賣實在太方便了，如果女生生理期來不舒服或是天氣太冷不想出門的話，打開「餓了嗎」或是「美團外賣」app，就能訂到幾乎所有你想吃到的任何食物，北京烤鴨、韓式炸雞、營養雞湯、健康沙拉……什麼都有，什麼都不奇怪！

學校外面的小吃也可以嘗試看看，有燒餅、沙拉煎餅、上海傳統菜飯等，也是花少少的錢就能飽餐一頓！

唯一比較貴的就是手搖飲料了，如果有喝飲料習慣的人，基本的茶類大概 7-9 元人民幣不等，奶類大概要 14-18 元人民幣，比較特殊或網紅名店的飲料就是翻倍的價格，20-30 元人民幣都有可能，可以嘗試看看，但你不會捨得常常讓自己的荷包失血。

（三）開銷概算

生活費的部分，因為從臺灣轉帳比較麻煩，所以我是帶現金再

去開戶存錢的，程序上比較簡單但也相對危險一點。如果沒有規劃太多旅遊的打算，那麼 15,000 人民幣在上海就很夠花了，因為在校內的伙食費都很便宜，搭地鐵或公交車的交通費用也不貴，公交車一趟 2 元人民幣，地鐵 3-7 元人民幣（我搭過得最遠：從學校到浦東機場 7 元）。

如果你想要多出去走走看看的話，每一趟遠一點的行程建議都抓 2,000-3,000 人民幣左右，因為只要搭上動車（高鐵）或是飛機，那麼旅費支出的最大部分就是交通了，因為我沒有太多出遠門的經驗，所以也沒辦法多做太多說明。但相信我，上海有很多地方，那就夠玩夠看的了，在上海出遊一天的費用大概 50-100 人民幣就可以玩得很盡興唷！

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）：

百名台生看上海得獎影片（第一名）

YouTube 連結：（關鍵字搜尋：我眼中的智慧上海）

<https://www.youtube.com/watch?v=5etZj8TJJJoU&feature=youtu.be>

影片原檔：

<https://drive.google.com/file/d/12XWX0X22I94c05FdU8IL0fUp-stjfsxs/view?usp=sharing>

六、其他

！！要去中國大陸交換的同學一定要注意！！

不管走到哪裡，都要握好你的手機，因為我的手機(iphone8)就在華師大旁的金沙江路被偷了（大概像師大旁邊的師大路），我感覺上海的治安還是沒有很好，就連在學校旁邊也很不安全。

因為不只我有手機被偷的經驗，我的上海室友曾經把手機放在包包裡也被偷過，室友的朋友也被偷過，借我手機的台灣交換生，她的室友也被偷過手機，我去參加攝影社團活動認識的同學也被偷過手機，最後準備要回來台灣的這幾天，我也聽說有台灣交換生的手機（也是

iphone)在金沙江路掉了（但有找回來，超驚險）

總而言之，我問來問去都有人有手機被偷的經驗。如果你準備要去中國大陸交換，一定要保護好你的手機！！希望不要再有人發生同樣的事了！

沒有手機，在中國大陸移動很不方便，因為所有事情都必須用手機完成，吃飯要掃碼、搭地鐵要掃碼、買東西要掃碼，各種手機 app 也都是連動綁定手機門號的，這點要特別注意！

祝大家的交換生活都順順利利！