

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：楊庭慈

日期：109 年 2 月 15 日

活 動 名 稱	108 學年度交換學生
活 動 時 間	10 年 9 月 至 109 年 1 月
活動地點(學校名稱)	上海大學

心得報告

從進入大學開始，就一直想要利用大學期間到別的國家體驗生活，所以大一開始就很密切的關注交換學生計畫，參與很多學長姐分享的講座，在經過了許多思考及可能的未來計畫考量下，『上海大學』是當初申請時的第一首選，而很幸運的也成功申請上。回想之前的種種規劃，只能說『交換學生』是一個難能可貴且必須把握的機會。

從來沒有去過大陸的我，一踏入上海開始展開了半年的新奇體驗，半年的生活認識了很好的台灣朋友，以及許多非常和善的大陸朋友、老師，還幸運的被邀請到當地朋友家裡作客，這一切的際遇，都讓我覺得自己非常幸運。

每個人去交換都有不同的感受與體驗，但對我來說只要抱持一個『和善、開放』的心，以正向的態度面對那些交換生活中的挑戰、不適應，還是能擁有很美好的回憶



想了解上大的事項可以：

1. 微信公眾號
他們的學生會有非常完善的公眾號系統、推播文章
2. bilibili 上大學生會
也是學生會經營的不錯不錯
3. 把握學校舉辦的交換生分享會
問學長姐最清楚喔！！

住：一天人民幣\$10、電費、洗澡另外算

交換生依校區分配住宿環境，我是住在新世紀大學村（他們今年翻新宿舍了所以不要太緊張）、4 人一間，衛浴是一層共用（新宿舍格局更新但是 5 人一間）

住宿費是最後走之前用支付寶、微信支付付款喔！

食：六個食堂均價人民幣\$12-20、學校周邊人民幣\$12-25、市區就看你個人造化

對於在台灣就吃得比較重口味又嗜辣的我，在大陸是如魚得水！

上大有六個食堂、寶山校區有四個，宿舍附近的食物也很~~~多，物價跟台北差不多！！！！

衣：

完全看你淘寶怎麼買

行：

寶山校區很~~大，建議腳踏車代步（有美團單車可以單次或包月租借）

校區間都有校車接駁。

地鐵很方便，去哪玩都可以！

學校到市區大約 30 分鐘，單次一趟是人民幣\$4-8

育：

上大是三學期制一學期 10 週，大多以期末考為主

交換生可以自由選課，二手課本學校就買得到

（我只有一堂課需要課本其他都以老師授課為主）

*學校圖書館借書只能用大陸學生的學生證！！

所以要盡量認識同學或請學伴幫忙喔~~

樂：

對於第一次去大陸的人，第一次就看到最繁榮的上海

非常有趣、什麼都很新奇！！越常去市區花費越驚人~~

支付寶、微信支付非常普及

其他也可以參考我的 youtube 頻道 

<https://www.youtube.com/channel/UCfye8vhHqxn-taCPCUvUmOg>

實際遭遇到之困難/解決方法：

對未來前學妹的建議：

- 1.如需回北商抵免要記得學分數、時數的要求！！建議去之前就先問係辦
- 2.到了當地請尊重當地老師、學生，不要製造不必要的衝突、誤會！
- 3.學伴比老師會有更密切的聯絡與幫助，所以請儘可能友好友善
- 4.銀行卡、電話卡這些都需要學伴的幫助，建議可先行詢問
然後台灣同學要互相幫忙！！！！
- 5.掉手機非~~~~常麻煩，請好好守護他！

活動照片



寶山校區一隅

上課時候



『服飾設計課程』非常喜歡
會講授很多流行文化及時尚

學餐早餐時段
＊剛好在拍片



其中一個食堂有戶外區

學校里的咖啡廳

