



- 中國戲曲欣賞，請到六小齡童老師來講座

四、國外研修之生活學習(課外)

交換過程中，自己心理素質的成長是最明顯的。如何生活在一個人生地不熟的上海，每一天都是學習。心中都會默默的觀察這裡學生與台灣的不同，在結交新朋友的過程中，能與不同類型的人交流對生活的看法，而每一趟旅行，也是成長，在旅程中遇到的好人，看到的美景，都在充實心靈。

從前總覺得，在學習的過程中，大家總是關注考卷上的分數，逐漸迷失在既定的公式與定律中，對書本上的知識失去信心。但經過這次的各地的自助旅行，感受到前所未有的踏實，在交換期間，去了稻埕、濟南青島、南京、香港澳門、烏鎮、黃山還有杭州，親眼見證世界的遼闊，給了自己滿滿的正能量。

五、研修之具體效益

- (1) 接觸自己科系外的領域
- (2) 體會當地生活方式
- (3) 走出舒適圈結交新朋友
- (4) 文化交流
- (5) 旅行
- (6) 獨立性

六、感想與建議

– 感想

- 稻城 2018/09/26~2018/10/02
- 烏鎮 2018/10/14~2018/10/16
- 濟南青島 2018/10/18~2018/10/23
- 黃山 2018/11/19~2018/11/21
- 澳門香港 2018/12/27~2019/01/01
- 南京 2019/01/06~2019/01/07
- 杭州 2019/01/13~2019/01/15



• 稻城的五色海

旅行的回憶，是我這半年來最大的收穫。在稻城，海拔四千公尺上拔涉六小時，為了五色海，因為高原含氧量少，每喘一口氣，都很吃力，真實體驗了身體的疲憊，親眼見識了海子肅穆的美；在黃山，一整天大霧散去後的日落雲海，爬山途中來自陌生人的鼓勵及問候，感受到運氣及緣分；從青島到上海的十二小時長途巴士，巴士上的克難還有廁所的味道；旅行的所見所聞，帶來的感動都是真實而強烈的衝擊，每次冒險，是探索世界，同時也是探索自己。

– 心理建議

當初咬牙決定脫離在中興三年的舒適圈，到外地生活一學期的決定，雖然過程中有笑有淚，但我不後悔。建議在來交換之前，一定要再確認自己的目的，像我的目的是「體驗生活」，但過程中好幾次感到內疚，因為好多來交換的同學，胸懷大志，修了很多課，或是找實習，大陸本地的學生們，在校園中也總是汲汲營營的樣子。像我沒有給自己任何壓力，有時候會覺得自己太頹廢，所以我也在空閒時間上網學習了一些軟體，也寫日記記錄生活跟心情，充實日子不虛度時光。



另外，剛開始到上海時，難免覺得無助，宿舍比中興的差很多，洗澡也要到澡堂，上網要翻牆，尤其是剛來第一天，在上海沒有手機號碼，也沒有帳戶，然後又是陰天的時候，真的是會懷疑人生。想跟之後要來交換的同學說，沒事的，剛開始都是徬徨的，在自己鼓起勇氣邁出第一步後，就能感受到屬於自己多采多姿的交換生活。

- 每次上課必經的路，剛來的時候很茂盛，但天氣變冷後，梧桐樹的葉子就慢慢掉光了。秋天的時候，地上就有很多梧桐葉，很漂亮。

- 行李準備

1.衣服鞋子

酌量攜帶，有缺什麼可以在淘寶買。我覺得一定要帶的應該是一件保暖的羽絨衣，如果想去比較冷的地方玩，就可以不用在這邊買。

2.各種證件

台胞證、護照，最好用手機翻拍起來，因為如果真不幸弄丟了，還可以拿手機的照片出來。

3.電腦手機充電寶

大陸是用羅馬拼音，所以大陸的電腦沒有注音，如果您想用學校圖書館的電腦打字的話，頭會很痛。

4.網路、翻牆軟體

極為重要，通常學校會安排巴士到機場接送，所以到那邊勢必要跟學校的人聯絡，還有跟家裡報平安，所以建議在台灣先買好網路，在台灣買好的網路已經具備翻牆功能，但還是記得要先熟悉翻牆軟體，不然像我這種網路成癮的人剛開始就蠻崩潰的。

現在台灣電信可以直接上網買漫遊，不用換sim卡，我是買pigwifi七天4G，這是要換sim卡的，至於翻牆，中興有自己的V P N，連wifi翻牆會比較順，用手機4G翻是龜速。

5.可有可無的雜物

像我就帶了隱形眼鏡、茶包、鳳梨酥（可以送學伴）、文具、保養品、藥品

- 到大陸後要購入的物品

我是搭同濟的接送巴士到學校的，一到學校，我學伴（志願者）來找我，給我學校一卡通，他們洗澡跟學堂吃飯都用這張，就像學校裡的悠遊卡的意思。但有的學伴，那天不會出現，所以有很多同學有共用學伴的情形發生，也有人自食其力，所以建議事先要跟自己的學伴聯絡好，或是找到小夥伴，那天比較不會慌。

1.床具

學校超市都會賣，也可以選擇到離學校比較近的超市。床墊、枕頭、被子、床套被套枕頭套，同濟教育超市都有賣。

2.檯燈

3.洗澡用品

4.延長線

5.洗衣籃、洗衣袋

8.手機號碼、帳戶

首先，你必須要有大陸手機號，再來，才可以在大陸開戶，我是在富邦開戶，最後，你擁有了手機號碼、大陸網路、帳戶，就可以啟用支付寶、微信支付，開始進入無貨幣的生活。

8-1手機號碼

有中國聯通，還有中國移動，學生方案超級便宜，一年份，一個月20G網路，也有通話功能，總共100RMB!

8-2開戶

我在外灘的富邦開戶的。台灣也有富邦，所以日後要用比較方便。

8-3寬帶 (wifi)

路由器可自己帶，也可以在學校買，我記得我們寢室，買了一年份的網路，加上路由器，一個人130RMB。同濟的校園寬帶有一個月的試用版，因為開通寬帶也要三天，可以去申請一下免費試用版。

9.空調

要開空調，要跟學校租遙控器，一個人要200RMB租一學期。

補充>>吹風機，暖爐，快煮鍋是宿舍不能用的。