



國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：朱O豪

系所：設計系

學號：B10310126

研習學期：一學期

107 學年度第 1 學期



交換國家/學校：同濟大學



研習學校授課語言：中文



研習期間：


106/09/14~ 107/01/26

2000字報告必須包含下列幾項：

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法
- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

* 篇幅若不夠請自行複製使用





心得內容：

一、行前準備

為了讓大家能為大陸交換之旅作更充足的準備，我以日常生活及食衣住行各方面分類。出國前購買機票時，記得保留收據等資料，並記得寫上抬頭與統編，若是於寒假前返回，也建議先購買返程機票，避開春節前返鄉人潮。到了當地後，請當地學伴或學生陪同辦理如銀行帳戶、手機電話等服務，需要先申辦銀行卡才能開通許多生活服務，因此建議最先辦理。

日常生活：

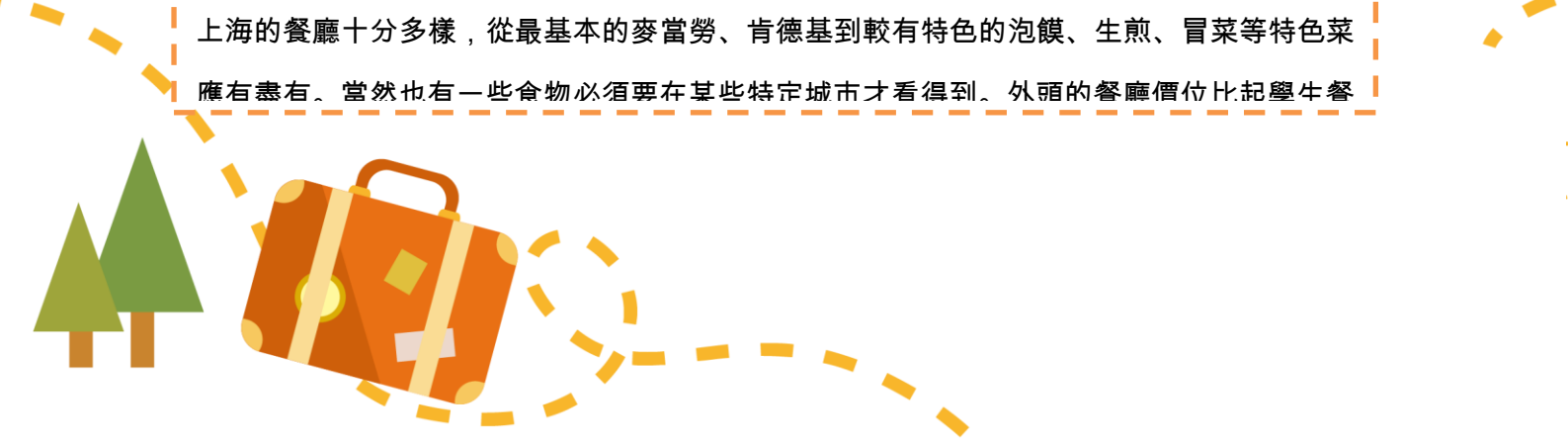
大陸用電瓦數比臺灣高，因此臺灣的家電用品在當地使用會因瓦數過高而燒壞，建議到了當地再購買如吹風機、電扇或檯燈等產品。筆記型電腦、手機充電器有的已經是轉接器，因此到了當地不需要另外購買轉接頭。

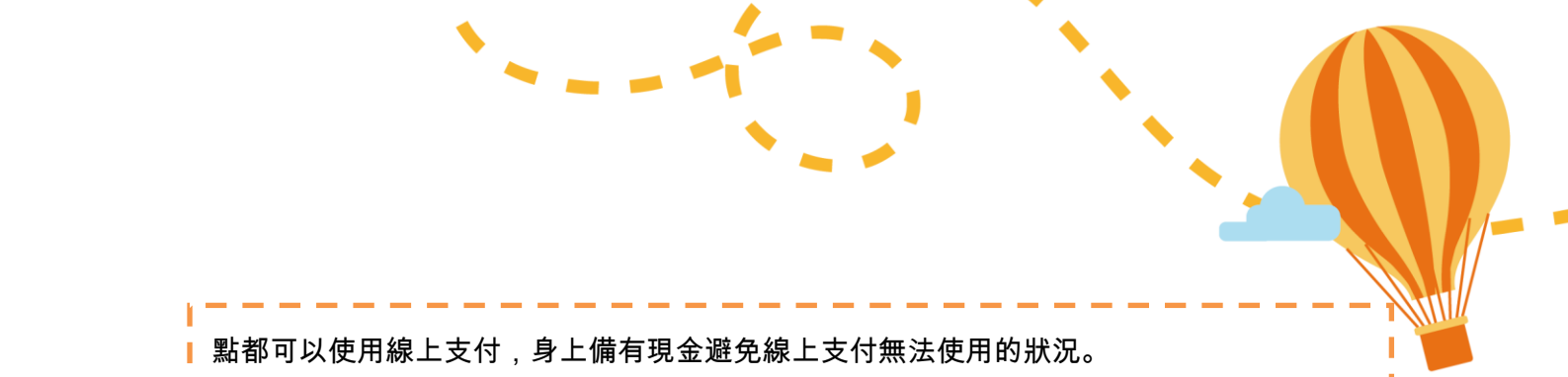
保濕、保暖用品務必準備，每個城市狀況不一樣，如上海比起臺灣還是比較乾燥，因此建議攜帶油類保濕產品，保暖用品如手套、圍巾、口罩等都可以選擇從臺灣帶過去，在當地購買也行。藥品類的東西也需要攜帶，大陸許多城市食物口味較重、油膩、辣，且在當地看病並無保險，費用較為高昂。

大陸多數地區都以線上支付為主，但切記備妥100左右人民幣現金在身，並非所有店家或景點都可以使用線上支付，身上備有現金避免線上支付無法使用的狀況。

食：

上海的餐廳十分多樣，從最基本的麥當勞、肯德基到較有特色的泡饅、生煎、冒菜等特色菜應有盡有。當然也有一些食物必須要在某些特定城市才看得到。外頭的餐廳價位比起學生餐





點都可以使用線上支付，身上備有現金避免線上支付無法使用的狀況。

食：

上海的餐廳十分多樣，從最基本的麥當勞、肯德基到較有特色的泡饅、生煎、冒菜等特色菜應有盡有。當然也有一些食物必須要在某些特定城市才看得到。外頭的餐廳價位比起學生餐廳普遍稍貴，學生餐廳一頓大約7-15人民幣，而餐廳或是外賣基本都是15人民幣左右起跳，當然學校附近也有平價美食，如清真料理或是重慶小麵等餐館。

衣：

衣服請參考當地氣候，若會遇到冬季，建議自備大衣或是在當地購買，除了某些供暖的城市外，在上海除了公共地區是沒有提供暖氣的，遇上冬天就連在宿舍都十分寒冷，且開通同濟宿舍暖氣要300人民幣，電費另計，因此做好保暖十分重要。圍巾是必備的，一條圍巾如一件衣服一樣保暖。

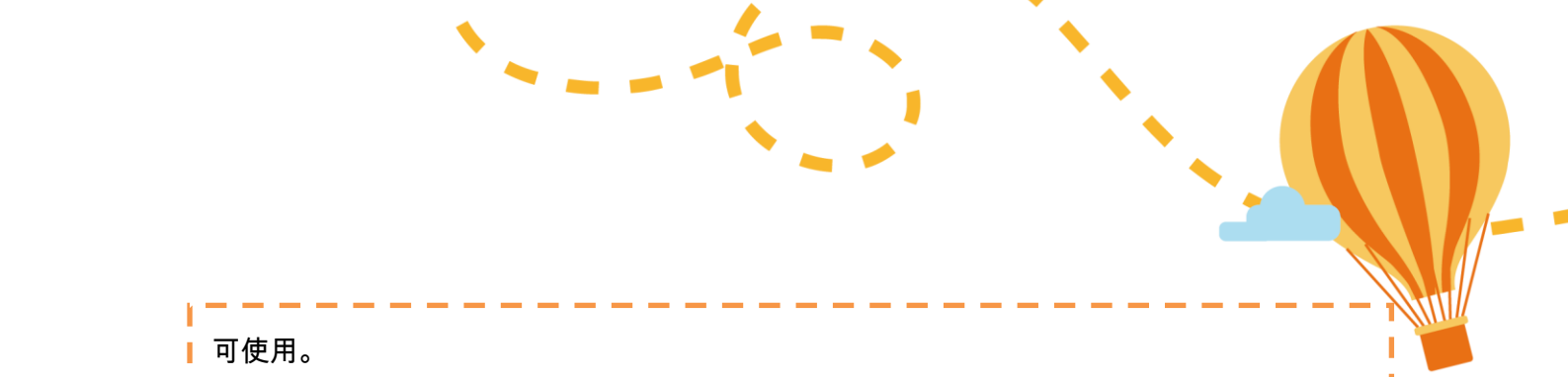
住：

同濟大學的交換生統一住進研究生宿舍，兩人一房且有獨立衛浴、陽台、書桌，比起一般生宿舍舒適許多。用水免費，只計算用電費，電費中包含洗熱水的費用，洗衣機每棟宿舍樓基本上都有，可以詢問看看宿舍管理員或是學生。另外飲水機的熱水費用另計，使用學生卡即可使用。

行：

大陸不同城市有著獨立地鐵系統，也需要使用該城市的交通卡。上海距離蘇州、杭州都很近，十分適合假日旅遊，但大陸各城市的景點都需要門票，日費用不便宜，請務必攜上當地學生





可使用。

行：

大陸不同城市有著獨立地鐵系統，也需要使用該城市的交通卡。上海距離蘇州、杭州都很近，十分適合假日旅遊，但大陸各城市的景點都需要門票，且費用不便宜，請務必攜上當地學生證，部分門票半價優惠。若要前往較遠的城市旅遊，可以下載攜程旅遊App購買機票或是螞蜂窩等。短距離的移動可以申辦OFO或是MOBIKE單車，二擇一即可。

二、修課介紹

我在上海的同濟大學設計創意學院進行為期半年的交換，因為本身沒有學分壓力，在修課上並無任何太大問題，若有需要在當地修課抵免台科學分的同學請詢問相關人員確認。在當地你會有自己的學號，並請教該院老師如何選課。選課過程並不困難十分簡易，但他們並無二次退選的機制，因此選課前務必打聽相關資訊與授課內容，以免選到不喜歡的課程。

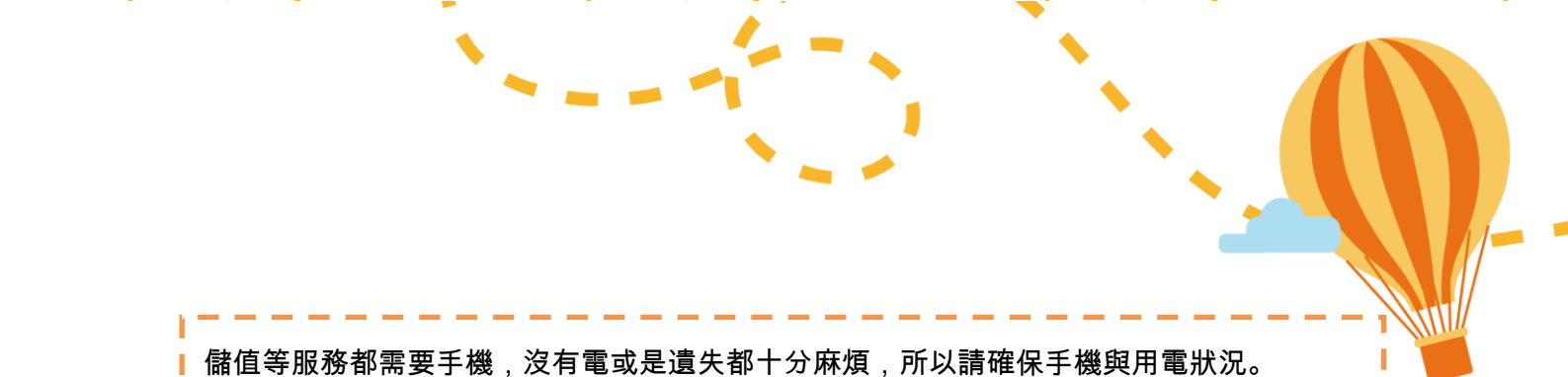
三、生活面臨的困難與解決方法

在當地的治安並不像臺灣，因此重要物品隨身攜帶，就連當地人也很有警覺心，因為重要物品若不建了基本上是不可能找得回來。在學院就曾有許多人筆記型電腦、手機遺失且是被外校人士拿走，且即便監視器有拍到還是無法找到小偷。手機就是生活的一切，無論是購物、儲值等服務都需要手機，沒有電或是遺失都十分麻煩，所以請確保手機與用電狀況。

四、心得分享

在上海交換的半年，我比較常去當地的各大展覽與美術館，因為上海在國際上具有一定知名度，因此各國若想在中國開闢新的市場，時常會以上海為首選，因此在上海可以看見各大國





儲值等服務都需要手機，沒有電或是遺失都十分麻煩，所以請確保手機與用電狀況。


四、心得分享

在上海交換的半年，我比較常去當地的各大展覽與美術館，因為上海在國際上具有一定知名度，因此各國若想在中國開闢新的市場，時常會以上海為首選，因此在上海可以看見各大國際品牌、展覽、活動進駐，是十分繁榮的城市。

來到上海交換的好處就是可以近距離感受這樣的繁華，多利用天氣好的日子四處走走，感受上海新天地的優雅、人民廣場的文化與外灘的華麗。

五、給學弟妹之建議

半年的時間不長也不短，可以了解當地文化與價值觀，而不只是蜻蜓點水。若不適應，四個月的時間也能好好享受異鄉風情。既然都選擇了出國交換一路，想必你已經準備好張開眼睛，打開耳朵，去好好感受與體驗每一幅風景與人文。





照片說明：

期末發表



照片說明：

北京慕田峪長城



照片說明：

北京天安門前





照片說明：

同濟設計周



照片說明：

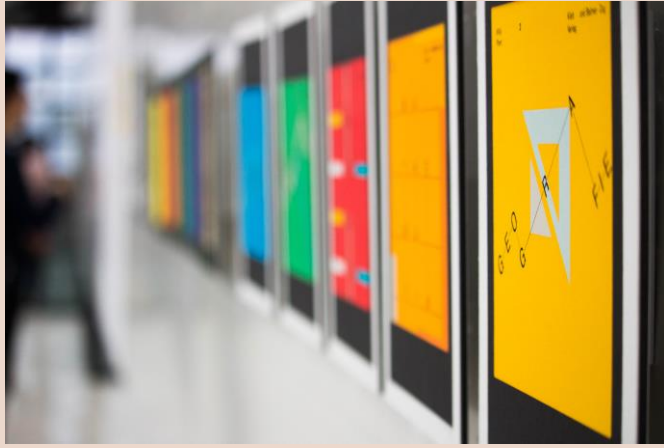
同濟設計周



照片說明：

同濟設計周





照片說明：

Weingart 上海展



照片說明：

Weingart 上海展



照片說明：

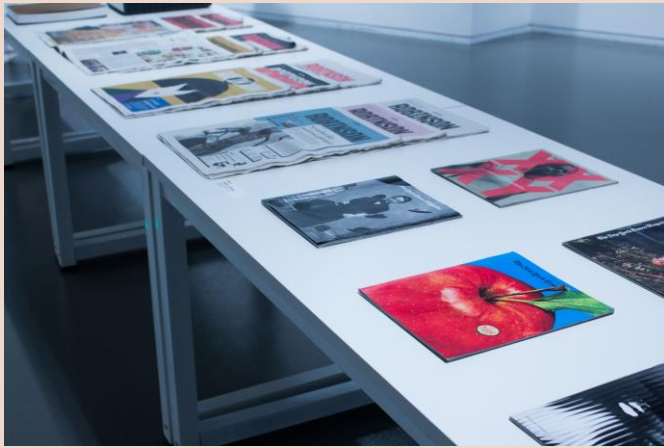
Weingart 上海展





照片說明：

上海視覺藝術展



照片說明：

上海視覺藝術展



照片說明：

三木健蘋果展