

赴陸研習及學術交流 心得分享

113-2 上海財經大學 陳思齊



目錄



1、	事前準備	03-08
2、	校園生活	09-10
3、	生活冒險	11-12
4、	中國旅行	13-17
5、	自我心態	18
6、	未來啟發	19

為什麼選擇交換？

1. 接觸不同的教學方式與上課氛圍
→ 課堂參與度、學習態度、上課風格
2. 增加跨文化的社交與學術交流
→ 國際友誼、學習包容與理解
3. 自我挑戰和探索
→ 獨立、適應力、抗壓性.....



為什麼選擇中國？

1. 語言門檻低
→ 沒有語言限制、更快適應生活
2. 名額較多
→ 申請機會多、成功率高
3. 費用與成本考量
→ 生活費、旅遊費比歐美低



事前準備 必辦帳號

1. 台胞證

→  等同於出國時的護照

2. 中國手機號碼

→ 登入各種APP都會需要驗證

3. 中國銀行戶頭

→ 方便電子支付使用

有多家電信與銀行
挑自己喜歡、方便的即可



事前準備 必備物品

- 1、常備藥 → 過敏藥、腸胃藥、感冒藥
- 2、習慣的保養品 / 藥妝
- 3、轉接頭 / 插頭轉換器
- 4、平板、筆電、隨身硬碟
- 5、幾張大頭照
→ 辦學生證或各種證件會用到



事前準備 必備APP

支付方式之一

聯絡通訊

地址查詢

查校園資訊



才能使用IG、YT...
也有其他家的VPN
獲取課程群組
或官方校園資訊



事前準備 工具APP

訂外賣、
打車、
租腳踏車
查詢餐廳評價



並非唯一平台
可以多比較看看!!!



校園生活 課堂參與

1. 電子商務

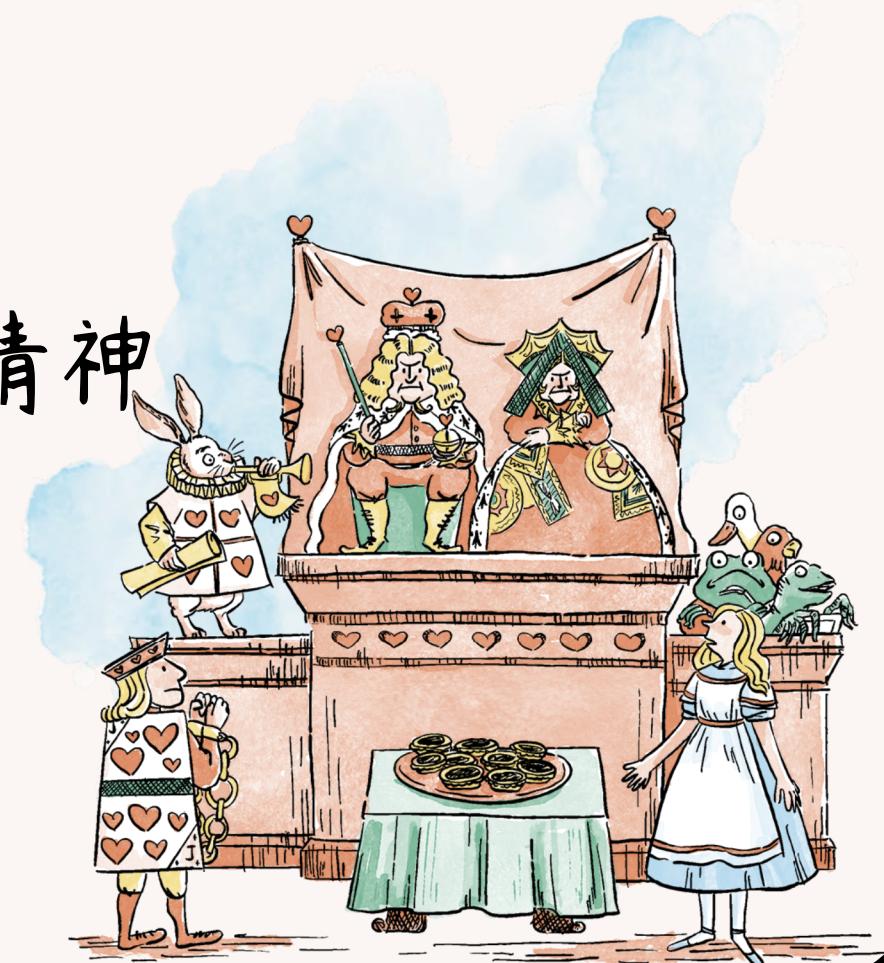
→ 跨領域基礎課程，整合理論與實際操作

2. 創業與風險投資

→ 一系列遊戲與合作練習，從中了解創業精神

3. 數據庫技術與應用

→ 實用導向，著重實際操作、邏輯與理解



校園生活 ● 課外活動

1. 社團招新與參與

→ 60多個不同性質

2. 各專業科系

→ 結合報告或遊戲的成果展

3. 中華與世界文化節

→ 品嘗美食、手工藝體驗、音樂演奏



生活冒險

飲食篇

1、足多佳
2、量擇驗
3、分選體
學外餐
餐賣廳

住宿篇

1、水電費另計
可以線上儲值
2、注意違禁品
吹風機、快煮鍋等
3、不定時查寢室
過夜報備、住宿狀況調查



生活冒險 交通篇

- 1、腳踏車 在學校裡或附近商圈都可以騎，購買月卡比較划算
- 2、公車 使用支付寶中的出行，跨城市可以隨時申請
- 3、地鐵 搭到市區、郊區古鎮或比較遠的地方
- 4、打車 使用app叫車，起跳價很便宜也很方便
- 5、高鐵 去比較近的城市(蘇州、杭州等)可以線上訂票
- 6、飛機 東西向的遠途旅行適合搭乘

中國旅行 經驗談

- 跟室友、大學朋友一同出遊為主
與同行友人一起討論行程前後順序
- 提前2-3周開始找飯店、訂交通
務必確認飯店是否標示「台灣旅客可入住」
- 多查閱不同平台的評價
小心包車、包團的隱藏支出

100%自由行，無跟團活動!!!



中國旅行 小撇步

- 如果預算有限、時間充裕
南北向搭高鐵、東西向再搭飛機
- 避開重要節日出遊
人多難搶車票、訂房貴、景點擠
- 有些景點持首發台胞證可免費入場
查看政府官方的最新資訊

安全為主，別因小失大!!!



旅行足跡

南京



成都

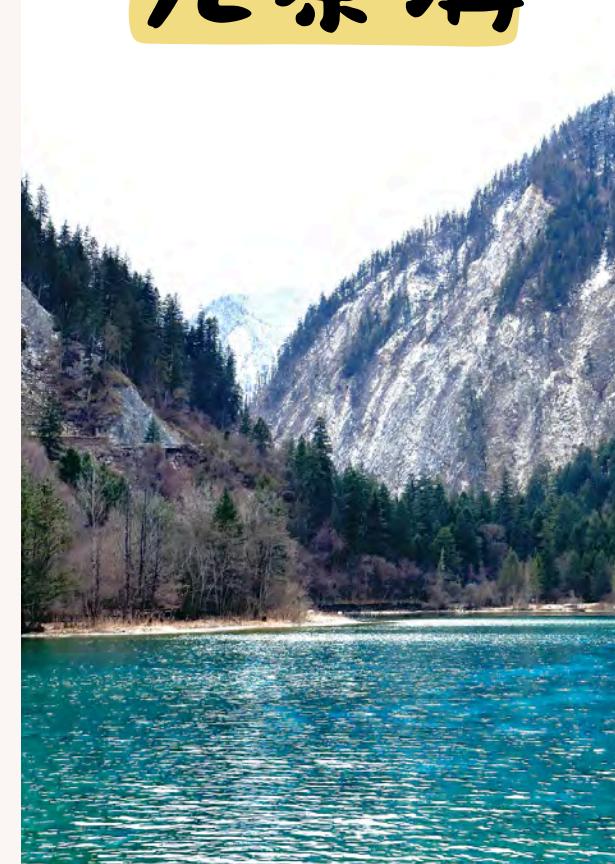


黃龍



雪覆彩池，
靜謐純粹如仙境

九寨溝



重慶



旅行足跡

濟南



洛陽



西安

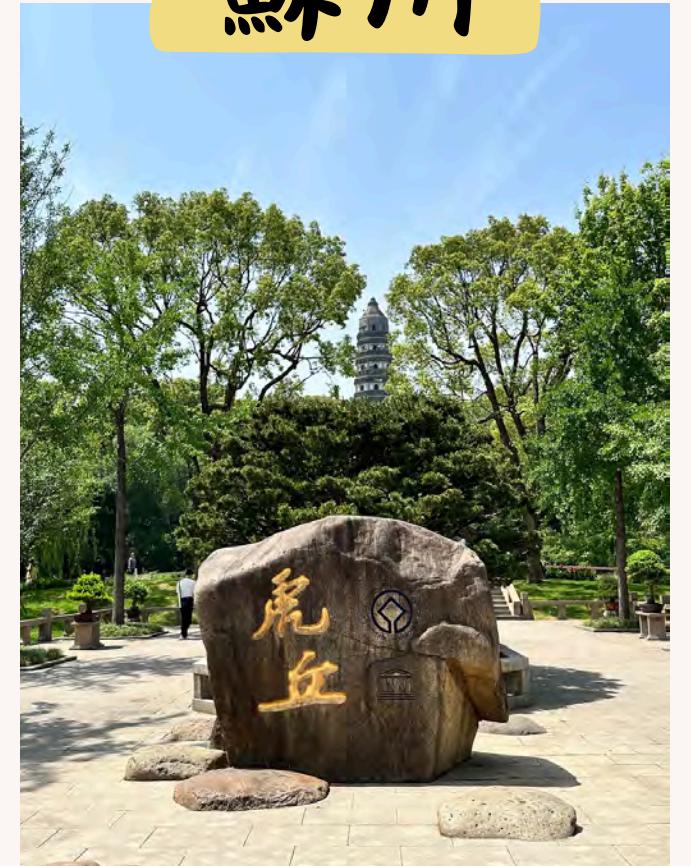


歷史底蘊深厚，
古今交融

鄭州



蘇州



旅行足跡

杭州



北京

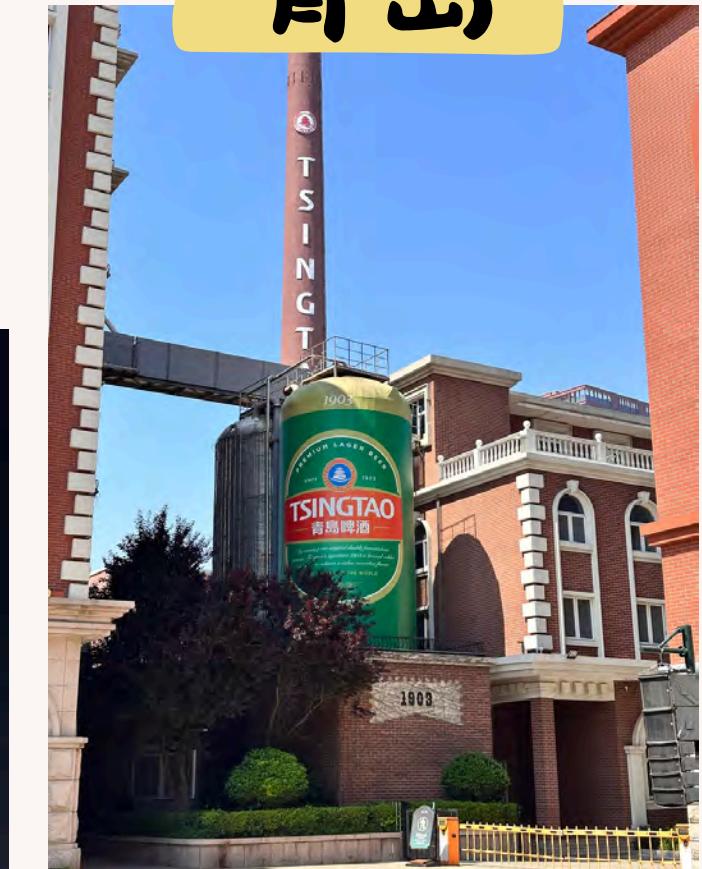


煙台

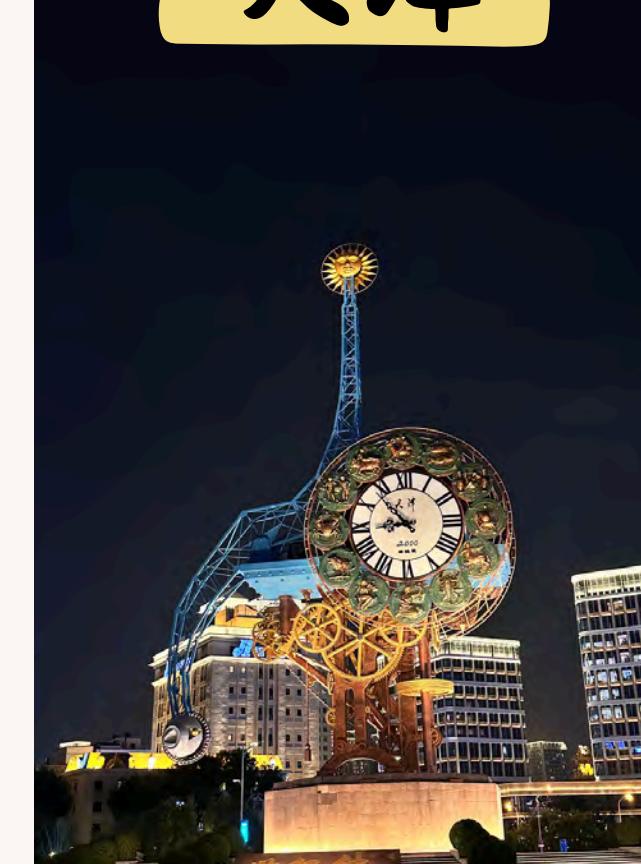


海風清爽宜人，
城市悠閒愜意，
充滿濱海魅力。

青島



天津



自我心態

- 行前出發
→ 忐忑不安、學習適應、擁抱改變
- 交換過程中
→ 學習探索並行，矛盾中尋平衡
- 學期後段
→ 反思自省、深化體驗、內化成長



未來啟發

- 設定務實且彈性的目標
 - 具體、可行地持續精進，並彈性地調整計畫
- 掌握生活節奏與時間感
 - 不分秒必爭，自己規劃生活節奏且兼顧效率
- 在自律與放鬆間找平衡
 - 嚴謹適度，留白休息卻又能穩定成長



Thanks For Listening

