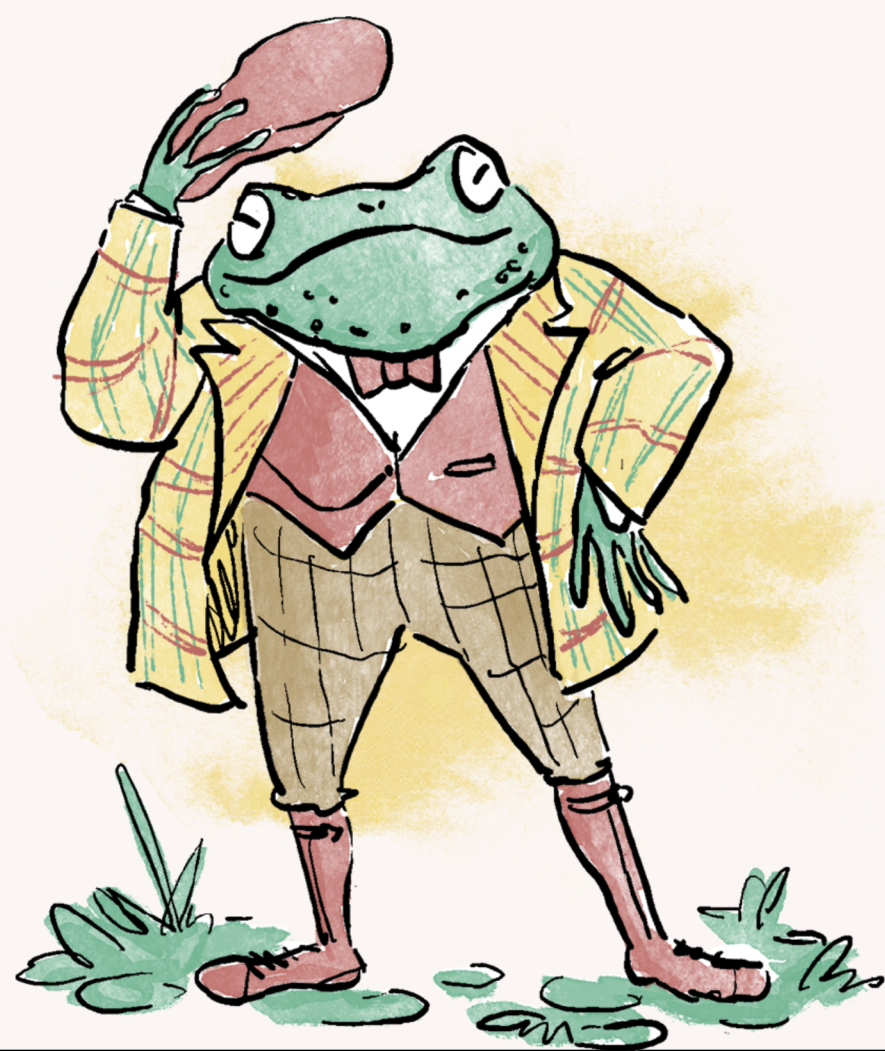


赴陸研習及學術交流 心得分享

113-2 上海財經大學 陳思齊



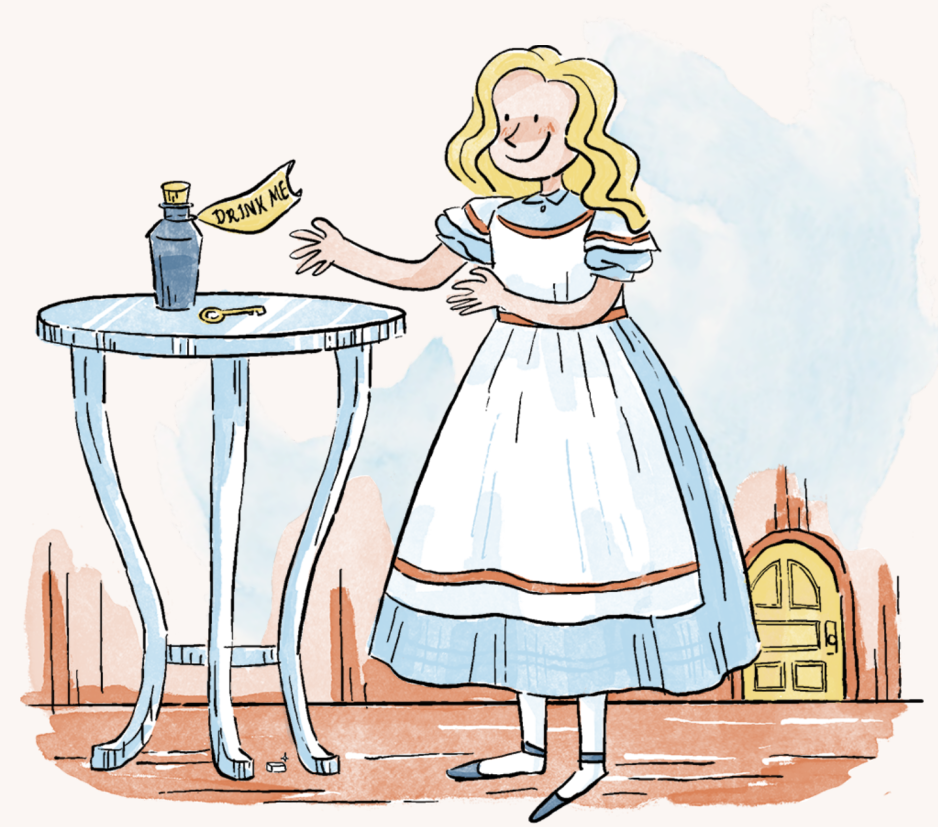
目錄



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.....



跳脫
舒適圈

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



WeChat



支付寶



快連 VPN

才能使用IG、YT...
也有其他家的VPN

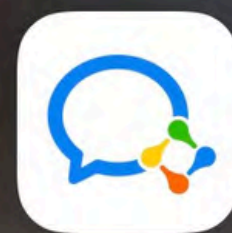
地址查詢



百度地图



上财微门户



WeCom

獲取課程群組
或官方校園資訊

查校園資訊

事前準備 工具APP



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

—— 品嚐美食、手工藝體驗、音樂演奏



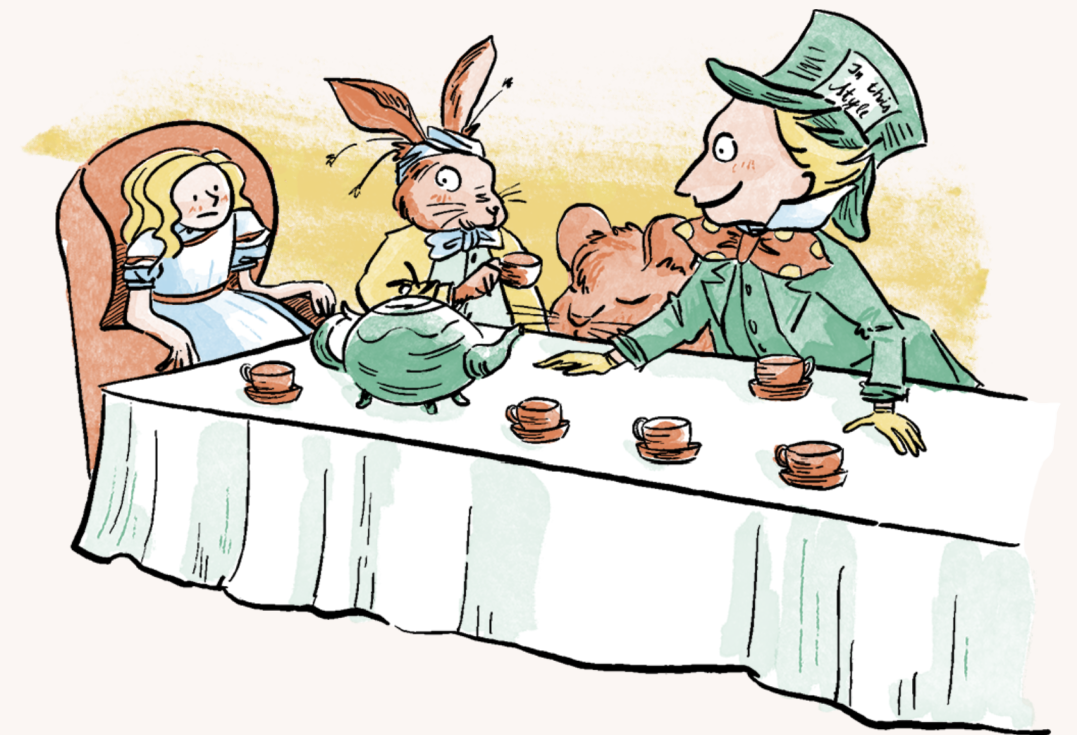
生活冒險

飲食篇

- 1、學餐分量足
- 2、外賣選擇多
- 3、餐廳體驗佳

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

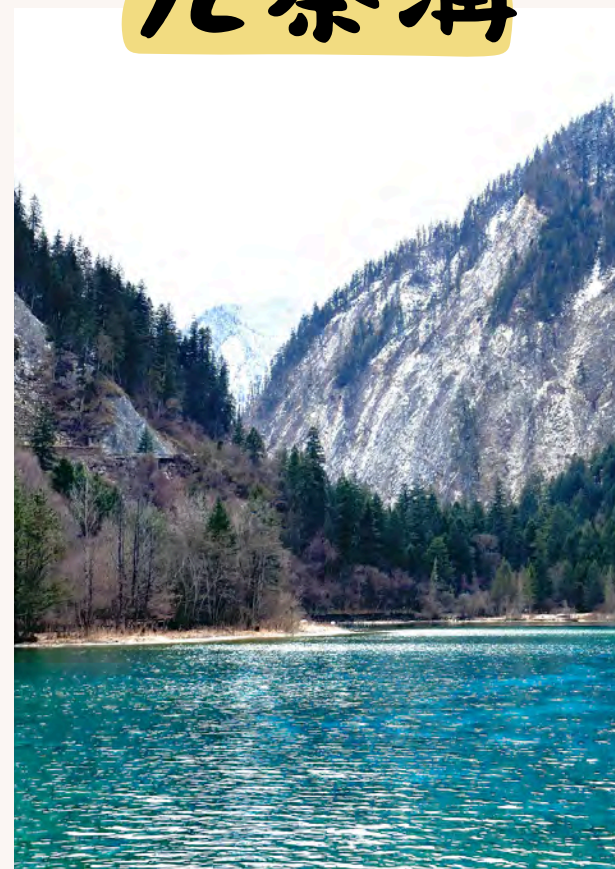


黃龍



雪覆彩池，
靜謐純粹如仙境

九寨溝



重慶



旅行足跡

歷史底蘊深厚，
古今交融

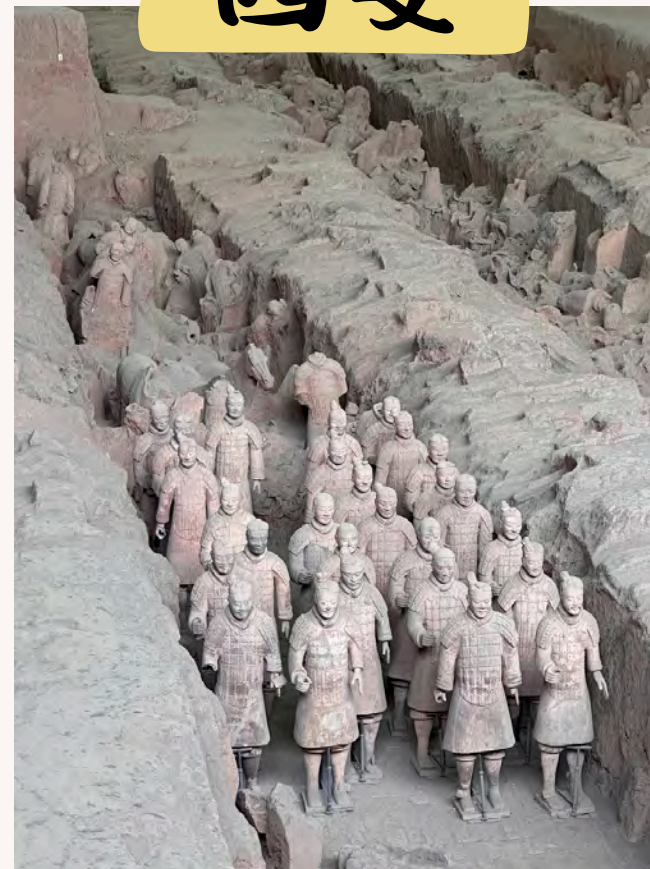
濟南



洛陽



西安



鄭州



蘇州



旅行足跡

杭州



北京

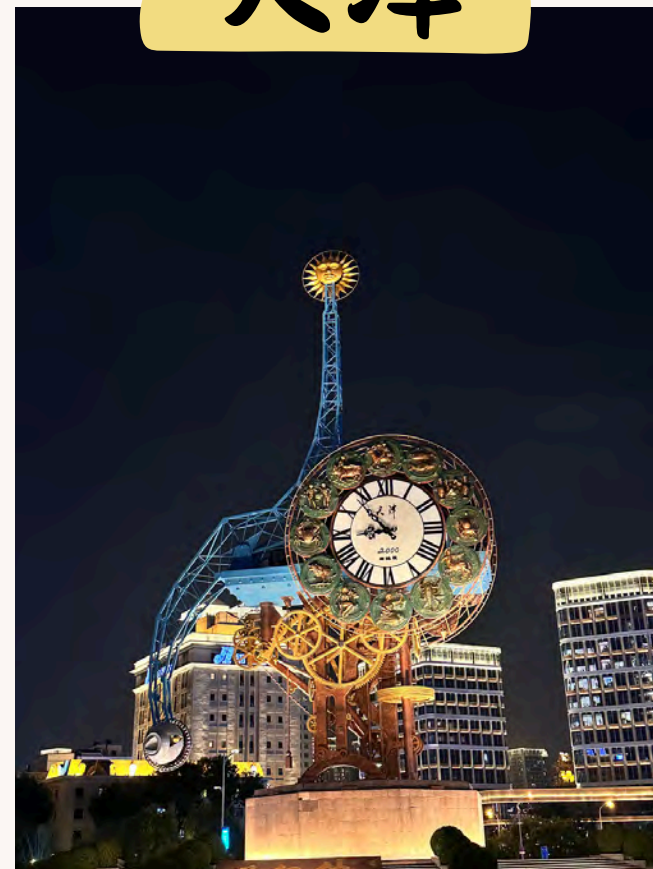


煙台



海風清爽宜人，
城市悠閒愜意，
充滿濱海魅力。

天津

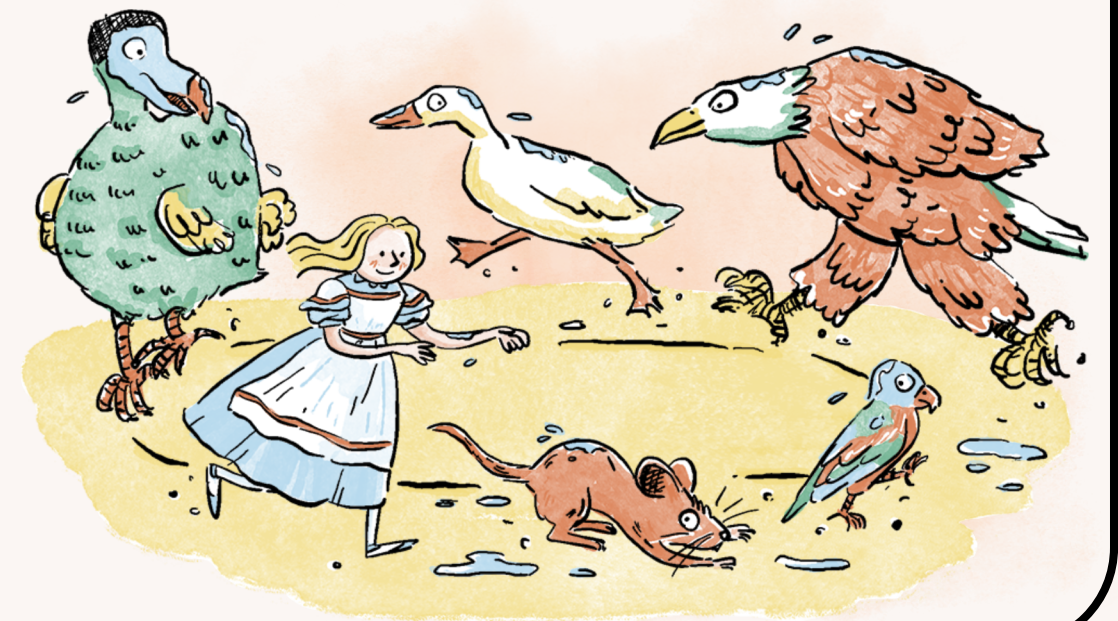


青島



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

