

東吳大學學生赴陸交換研習心得分享報告

中華民國 114 年 7 月 6 日填

姓名	黃楷鈺	學號	10153343	系級	企四 C
研習單位 名稱	上海財經大學				
期間	自民國 114 年 2 月 21 日至 民國 114 年 6 月 27 日				
地點	中國大陸上海市楊浦區國定路 777 號 (上海財經大學)				

1、活動簡介

我會選擇來上海交換，是因為一位大學同學分享了他在這裡的交換經驗，讓我對這座城市產生了好奇與嚮往。身為商學院的學生，我一直知道中國大陸在商業發展上的規模與速度都非常驚人，因此希望能親自來看看這裡的真實樣貌。透過東吳大學的赴陸交換計畫，我有幸在 2025 年 2 月至 6 月期間，前往上海財經大學展開為期一學期的交換生活。這趟旅程對我而言，不僅僅是課業上的學習，更是一段親身踏上這片土地、深入了解過去未曾接觸的風俗民情，並體驗與台灣截然不同的社會氛圍與日常生活的經歷。同時，我也將藉此把握機會去各地旅遊，探索中國的大好河山，拓展自己的眼界與人生視野。

2、研習成果

在這次交換期間，我共選修了三門課程，分別是《社會網絡分析》、《電子商務》以及《網絡營銷與創業》。其中，我認為收穫最大的是《社會網絡分析》這門課。課程內容結合統計理論與現實案例，透過數學邏輯去理解社會結構中的互動與趨勢，並實際操作 Python 撰寫

程式，進行網路資料的擷取與視覺化分析。這對我來說是一種全新的學習體驗，過去從未接觸過程式語言的我，在課程中開始嘗試用程式工具理解資訊背後的邏輯。另外在《網絡營銷與創業》中，我印象最深刻的是期末的創業計畫報告。我以自身在上海的觀察與幾位同學的訪談得知，發現這裡相較於台灣，平價西式早餐的選擇較少，於是我提出了一份「在上海開設平價西式早餐店」的創業企劃書，並應用過去所學行銷工具如 SWOT 分析、商業模式九宮格等，來構思營運與推廣策略。這份報告讓我第一次將課堂知識與外地的實際市場結合，也讓我對創業流程有更具體的想像。此外，這段交換的學習經歷也改變了我對中國大陸學生的既定印象。原本以為內地學生都非常「卷」、競爭激烈，但實際上我發現這裡學生的風格和台灣差異不大。反倒是課堂上老師們的態度讓我特別感動，無論是課業上的疑問，或是教務系統上的困難，老師們都非常熱心協助，讓我這位來自台灣的交換生感受到溫暖與尊重。這段研習經歷也讓我更加確定未來要繼續攻讀研究所的想法，尤其是《社會網絡分析》課所帶來的啟發，讓我對於行銷與數據分析結合的方向產生濃厚興趣，未來希望有機會在相關領域的企業中實習或工作，累積更多實務經驗。

3、心得

我覺得這裡的飲食文化真的讓我印象非常深刻。首先，上海的美食種類相當豐富，除了本幫菜之外，小籠蝦、生煎包、酸菜魚等都非常對我的胃口。由於我本身就比較喜歡重口味的料理，所以對這裡的食物接受度很高。再加上外賣文化十分普及，配送費也比台灣便宜許多，因此大家日常叫美團外賣非常頻繁。打車方面也很有感，在台灣叫車相對昂貴，但在這裡不僅便宜又方便，大大提升了日常移動的效率。支付方式更是我覺得改變最大的一部分，在大

陸基本上已經全面進入無現金時代，無論搭地鐵、購物、用餐，幾乎只需要手機掃碼即可完成付款，讓我深刻體會到現代科技在生活中的全面滲透，也很喜歡這種出門不需要帶錢包的便利感。此外，這裡的基礎建設普遍比台灣來得現代化，無論是交通、建築還是公共設施，都讓我真實地感受到上海在城市發展上的快速與先進，也意識到兩岸在都市規劃與建設方面的差距。

不過，這段旅程一開始也並非一帆風順。剛到上海的第二天，我就遇到了一個讓我措手不及的問題。由於台胞證上的「鉞」字在大陸系統中無法正常辨識，導致我無法順利辦理銀行卡，也沒辦法完成微信和支付寶的實名認證。在一個幾乎全面無現金化的環境裡，這對剛來到陌生城市的我來說是一大打擊，也讓我一度感到焦慮與無助。旅行社推託責任、上海出入境管理局表示無法處理、學校老師也沒有處理過類似情況，讓我當時真的萌生了放棄交換、直接回台灣的念頭。但我知道這不是我想要的結局。於是我開始試著冷靜下來，自行查資料、打電話聯絡廣東出入境管理局，主動說明情況。幸運的是，對方態度積極，承認了當初的系統處理錯誤，並協助聯繫上海的相關單位。經過兩三週的等待與處理，我終於在上海成功補辦了一張新的台胞證，才解決這場風波。

這段經歷雖然曲折，但也讓我學到很多。過去遇到困難時，我可能會依賴別人幫忙，但這次我學會了如何在異地獨立思考、主動溝通與堅持到底。這次的經驗不僅提升了我的危機處理能力，也讓我更有自信去面對各種未知的挑戰，更能勇敢地跳脫舒適圈、適應不同的環境。

除了上海本地生活外，我也安排了許多旅遊行程，讓這趟交換之旅更加豐富。我去了四川的成都、都江堰、黃龍與九寨溝，九寨溝的湖水與山景美得令人震撼，而在大雪紛飛的峨眉山

爬上金頂更是一段難忘的挑戰。此外，我也到南京參觀南京博物院、國父孫中山的墓碑、梧桐大道與南京大屠殺紀念館，體會歷史的重量與警示。江南水鄉的蘇州也是我此行的足跡之一，除了感受江南風情外，也特別走訪了我的母校——蘇州大學（東吳大學的前身），有一種回到歷史根源的感動。值得一提的是，我還完成了人生第一次的獨旅——青島之行。從規劃行程、訂票到住宿全都是自己處理，參觀了青島啤酒博物館、棧橋、天主教大教堂與小麥島等，親身感受北方海岸與南方風情的不同，這趟獨旅讓我收穫滿滿。

在人際方面，我也有許多收穫。一開始認識了許多來自台灣不同大學的交換生，大家互相照應、一起探索陌生城市，讓我在適應期感到比較安心。而我最感謝的是我的室友，一位來自江西在澳門念書的交換生。他帶我們體驗了湯泉文化、Livehouse 音樂現場，並陪我一起吃遍各種地道美食；更重要的是，當我遇到生活上的困難，他總是義不容辭地協助處理，讓我在異地也感受到溫暖與歸屬感。我也下定決心未來若他來台灣旅遊，我一定會好好招待他。

回首看這段交換的日子，我想對當初鼓起勇氣申請交換的自己說聲謝謝。雖然過程中有不少困難與迷惘，也曾經覺得花了很多錢，但這一切真的很值得。這段經驗讓我在未來的求職面試、人生挑戰中有更多故事與實力可以展現，也培養了面對未知的勇氣與彈性。也許交換學生的經歷在履歷表上不一定是最強的加分項，但它無疑是我人生中最真實、最無價、也最刻骨銘心的一段旅程。如果再來一次，我會更謹慎地處理台胞證問題，也會少花一些冤枉錢，但我更清楚地明白，旅行中本來就會有意外，而正是這些意外讓這段旅程變得精彩，也才足以讓我真正成長茁壯。

4、 照片實錄

照片



說明

圖 1：這是我準備結束這趟交換旅程，回台灣前幾天拍的。當時我站在財大國定路校門口，內心百感交集，從剛來時的不熟悉，到現在對這地方產生感情，一轉眼幾個月就過去了。這張照片就像是一個句點，也像是跟自己說：「我真的完成了這段旅程，而且比想像中走得更遠。」



圖 2：這是我與我的室友們在財大的商學院門口拍的合照，我們平常會一起吃飯、聊天，也一起到大陸各地旅遊。從初次見面的陌生，到後來能無話不談，這段一起生活的日子讓我覺得遠在他鄉也能擁有歸屬感。他們陪我走過很多交換生活中難忘的時光，真的很幸運能遇到這群朋友。



圖 3：這張是在大雪紛飛的那天，我攀登上峨眉山金頂時拍下的。整段上山的過程又冷又滑，走得很辛苦，但當我真的站上金頂的那一刻，有種說不出的踏實和成就感。有人說：「攀登上峨眉山金頂，象徵著修行者不畏艱難、堅守信念的覺悟。」這句話當下深深打動我，也讓我相信，既然連這麼高的山我都能爬上來，未來再遇到任何困難，我也會相信自己一定可以克服過去。



圖 4：這張是在蘇州大學的舊門口拍的個人照，當時是我特地從上海前往蘇州探訪，想親眼看看東吳大學的前身——蘇州大學。當我站在這扇門前，心裡有種「身為東吳人我很驕傲」的感動，身在異地卻遇見了自己的母校歷史，讓我覺得那一刻的自己，與整段求學過程產生了新的連結。



圖 5：這是我在九寨溝拍下的一張風景照。當時站在那片湖水前，我真的有種說不出來的震撼感——這樣的風景，是我在台灣從來沒見過的。不管是湖水的顏色、山的形狀，還是整個環境的寧靜與壯麗，都讓我覺得此生有機會能夠親眼見到這一切非常幸運。

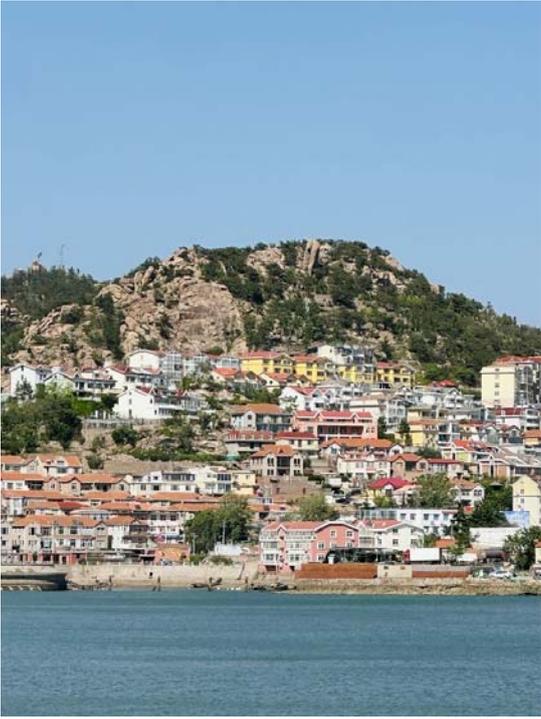


圖 6：這是我在青島獨旅時拍的沙子口海景，是我第一次一個人規劃行程、訂機票和住宿，也是我第一次獨自出發去一個完全陌生的地方。站在這片海口前，看著北方海岸線的風景，有種「我真的做到了」的感覺。這趟獨旅讓我變得更獨立成熟，也真正體會到一個人旅行的自由與收穫，不虛此行。



圖 7：這是我晚上走訪上海城隍廟商圈時拍的，燈光、建築與人潮交錯在一起，有一種古色古香又融合現代都市節奏的獨特氛圍。我很喜歡這種城市的混合感——既保留了歷史的樣貌，又不失現代的生活機能。這也是我在上海生活中，最有感的一種文化體驗。



圖 8：這是在南京旅遊時，特地安排參觀南京大屠殺紀念館的一張照片。走進紀念館的那一刻，心情其實是沉重的，我認為那些曾經受難的人，不分族群與地區，都是我們共同的祖先。我們應該深刻反思歷史留下的傷痕，也更珍惜現在得來不易的和平。我也在這裡真切地感受到，歷史從來不只是書本上的內容，而是真實存在的重量。



圖 9：這張是我剛來上海沒多久時，和一群來自台灣的交流同學們一起去南京路步行街時拍的。我們那時才剛互相認識，但很快就變熟，也會一起相約吃飯、出遊、分享生活上的大小事。那天走在熱鬧的南京路上，大家聊著對上海的第一印象，邊走邊拍照，留下了很多珍貴的回憶。



圖 10：這張是在上海外灘拍的個人照，是我還在台灣的時候就一直很想來拍的一個地標。親眼看到陸家嘴的摩天大樓群、黃浦江的景色，那種震撼感比照片裡的還強烈。站在這裡，我不只感受到上海的先進與繁華，也有一種「真的來到了自己曾經想來的地方」的滿足感，對我來說是這趟旅程中很有意義的一個瞬間。

5、 檢討及建議

這趟交換旅程雖然充實精彩，但也有許多地方是在過程中才慢慢摸索學會的，因此希望藉由自己的經驗，給未來有意前往上海財經大學交換的學弟妹一些實用建議。

首先最重要的是台胞證的問題，一定要確認證件上的名字簡體字與自己手機系統輸入的簡體字是否一致，尤其是名字中有生僻字的同學，務必特別小心，否則將可能影響實名認證、銀行開戶與行動支付的申請。再來，建議大家入學前先下載好「上財微門戶」這款校園 APP，學校的課表查詢、住宿水電繳費、退宿申請等日常行政操作都需要透過這個平台完成。

在生活軟體方面，我實際使用過覺得好用的包括：微信、支付寶、Wecom（企業微信）、滴滴出行、美團外賣、大眾點評、高德地圖、百度網盤、攜程旅行、上海地鐵通等，VPN 則推薦使用「快連」，連線穩定不卡頓。行前建議可提早一至兩天抵達上海，入住財大附近的旅館，提前熟悉校園與周邊環境。報到流程部分，建議直接打車到上海財經大學地鐵站 1 號口，走地下通道可直達 27 號樓研究生宿舍，建議先跟宿舍阿姨報到放行李，再去辦理學生

證流程會比較省時省力。至於行李方面，寢具與生活用品完全不需要從台灣帶來，可直接在報到當天透過美團下單，送到 20 號樓的外賣櫃自取即可，省時又方便。

最後在心態上，我建議大家不用太緊張，這裡的老師與同學都非常友善，雖然講話方式可能比較直接，但不代表沒有禮貌。交換期間最重要的是要勇敢走出舒適圈，嘗試從未做過的事情，就像我這次獨自規劃並完成人生第一次的獨旅，那段經驗成為我成長最快、也最難忘的回憶。希望未來的你，也能讓這段交換經歷成為人生中全新的開始。

6、其他

這趟來到上海的交換旅程，是我大學四年中最難忘也最有價值的一段經歷。無論是課堂上的學習、生活中的挑戰，還是旅途中遇見的人與風景，都讓我成長許多，也更加認識自己。過程中雖然曾有挫折與迷惘，但我仍慶幸當初勇敢踏出了這一步，才有機會體驗這麼豐富多彩的生活。我一直記得那天在大雪紛飛中，一步一步攀登上峨嵋山金頂的時刻。那種靠自己走到高處、撐過艱難的感覺，至今仍深深烙印在我心中。我相信，既然連峨嵋山我都能爬上去了，未來也不會有什麼困難能夠難倒我。這段交換的回憶，將會是我人生中最真實、最堅定、也最值得珍藏的一頁。

註：請於當年度規定時間內繳交 2,500 字以上「成果報告」，表格如不敷使用，請自行延展。

國際與兩岸學術交流事務處