

A. 【Welcome to ZJU】學校簡介

浙江大學位於中國浙江省杭州市，是中國排名前三的大學，常常和復旦爭誰是前三名。擁有七個校區，我所在的管理學院屬於紫金港校區，其餘校區如：玉泉校區（理工科系）、之江校區（法律系）等。

浙大的教學環境和生活機能很棒，擁有多個教學樓和圖書館，且佔地面積大，因此擁有遼闊的樹林、湖泊風景，秋冬時騎在迪臣中路上，欣賞兩旁橘紅色的楓葉，是我非常喜歡的時光。午後躺在湖邊草地，睡個午覺、曬曬暖陽，更是冬天一大享受。另外，浙大學生的學習氣氛良好，圖書館常是無空位的狀態，因此學生們會利用沒課的空教室自習，不怕想讀書時找不到位置。

除了讀書外，為了兼顧學生的體育和日常所需，校內擁有五個食堂和多家教育超市、飲料店、水果店、麵包店和書局，籃球羽球足球場操場等也不在話下，不用出校門就能搞定食衣住行育樂。出了校門，鄰近的地鐵站就有三個，想去哪裡都很方便。

B. 【浙裡有這些好康】國外研修課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

浙大一學期會分為秋和冬學期，各佔兩個月，我考量到旅遊和個人規劃，因此將選課集中在秋學期，總共選了四門課：

國際商務	專業課，老師會講解本土和跨國企業的海外決策是怎麼執行的，並分小組討論案例和自由發想一個產品的全球化戰略。其中，我覺得老師會舉很多實例這點很棒，能更具體地了解重點。另外，我體驗到和中國同學分工合作，也發現到兩地的教學和報告風格非常不一樣，大陸同學著重將全部重點放入簡報，使得簡報字非常多
管理決策	專業課，課程講述廣告或銷售使用的策略，讓我覺得蠻實用和打破很多買賣迷思，也幫助我日後撰寫活動企劃時參考決策原理來說服他人。另外，我首次體驗在大陸上台報告，從緊張到穩定輸出，算是蠻特別的體驗
寶玉石鑑賞	通識課，老師會講解各種寶石、玉的成因、用途和怎麼分辨，並搭配實物讓學生觀察。個人覺得是蠻特別且少見的課，有興趣的人可以考慮選修
照相機與攝影技法技巧	通識課，這是我在浙大最推薦和喜歡的一堂課，課堂分為理論和實驗課，理論課會教相機的成像原理、拍照技巧和相機的使用方式，實驗課則會讓學生帶著相機實際到校園拍攝，最後一堂課則進到暗房，親自洗底片，非常有趣和刺激。推薦有來浙大的交換生一定要選這堂課！

除了上述課程外，我的朋友們上過「調味茶製作與鑑賞」，會讓學生品各種茶、調出屬於自己的茶和為它設計包裝，最後能帶走有著自己名字的茶杯，非常具

有杭州特色和紀念價值，也推薦給大家。

由於交換生屬於第三批選課，可能選不上心儀的課，但不用擔心！老師接受加簽，方法很酷：第一堂課去試聽+告知老師自己是交換生+寫小紙條？！小紙條屬於老師的保證，就不需要額外跑加簽單，老師人都很好，會同意加簽的。

C.【叮 請收下這份旅遊攻略】國外研修之生活學習（課外）

在上課之餘，相比在台灣，我多了很多自由、空閒的時間，參與不少課外活動和到處旅行，將分為杭州和其他省來分享：

一、杭州旅行

1. 校內活動：港澳台辦公室會舉辦良渚二日遊、縫製古籍等特殊活動，時不時有大規模舉辦的校園演唱會和跨年演唱會，非常有趣！
2. 西湖：真的很大，很適合和朋友花上一整天散步，有知名的三潭印月、靈隱寺、蘇堤等，雷峰塔不建議進去，因為是後期新建的，不是原本的雷峰塔，逛完後去附近吃杭幫菜，一整天非常舒適。
3. 杭州植物園：距離玉泉校區很近，可以逛完玉泉後去走走，吸收芬多精和親近大自然，人潮較西湖少。
4. 湘湖：11月推薦來這邊賞楓，滿片橘紅色的樹林和湖畔，吸引眾多網美網帥，還能看日落。
5. 京杭大運河：地理課本常看到的大運河也蠻值得花一下午來走走，沒有想像中的大，但附近有好吃的游阜豆漿和博物館（豆漿旁邊麵包店的泡芙很好吃）。
6. 奧體中心：時常舉辦世界級的體育賽事和演唱會，很幸運的是，在交換期間遇上羽球年終賽，親眼見證麟洋的比賽現場，只能說真的太精彩了！不愧是奧運冠軍！賽後還和王齊麟拍到合照，真的非常激動和開心。

二、中國各地趴趴走

依照時間排序的話，我一共去了 10 個城市：烏鎮、北京、天津、上海、香港、青島、長白山、瀋陽、烏蘭察布、長沙。

在颱風天的假期前往烏鎮，看了具有江南特色的小橋流水人家，巧遇台灣遊客。趁著十一連假去到北京和天津，看了歷史課本上的頤和園、圓明園和萬里長城，品嚐北京特色的烤鴨和酸奶皮子，再到天津欣賞歐式風情的租界，無奈連假人潮眾多，處處人山人海，略微影響到旅遊品質。又趁著假日來到人人推薦的上海，打卡東方明珠塔和生煎包、蟹黃麵等。秋學期結束後和家人相約香港，踩點知名港式料理和迪士尼遊玩，港迪的煙火燈光秀至今仍難以忘懷，非常美麗和震撼。又趁著 11 月下旬來場 13 日的旅行，青島舒適的生活步調和鮮美的海鮮、長白山天池的日落、雪景和溫泉、瀋陽的早市、體驗北方搓澡和臥

鋪火車、北京故宮和北京大學巡禮、烏蘭察布的草原風光，真的是一場瘋狂、愉快且青春的回憶。最後來到最富有生活氣息的長沙，充滿辣椒的當地美食和茶顏悅色，是其他城市少有的。

非常推薦大家在 11 月出遊，天氣好、不會太冷，在這個時間前往北方還不算旺季，吃住玩都比較便宜，一樣能享受到很棒的旅行。做攻略和找包車就參考小紅書，訂車票和飯店就選去哪兒旅行或攜程旅行。

以下景點和美食是我親自體驗後強烈推薦給大家的，歡迎參考！

城市	景點	美食
杭州	西湖、湘湖、大馬弄、滿覺隆	墮落街雙皮奶、老媽媽捲餅、泉市鮮活牛肉火鍋
北京	頤和園遊船、故宮、北大參訪	小吊梨湯（一定要去）、紫光園酸奶皮子
上海	外灘、復旦交大參訪	蟹黃麵、小楊生煎包
香港	迪士尼、地鐵站打卡	佳佳甜品、媽咪雞蛋仔、手打檸檬茶、港式飲茶
青島	台東路步行街、八大關	海鮮、海腸撈飯、廣信甜品
長白山	天池、西坡漂流、藍景溫泉	親親烤肉、東北鍋包肉
瀋陽	早市、搓澡	雞蛋漢堡、糖葫蘆
長沙	太平老街、後湖、湖南大學	黑色臭豆腐、茶顏悅色、笨蘿蔔飯館

D.【交換有蝦米好處？！】交換/研修之具體效益

透過這次的交換，我認為有以下三點效益，主要為個人觀點改變。

1. 親身體驗＞道聽塗說：

來到中國前，我從旁人的描述和網路建立對它的想像，實際來到後，發現和想像蠻不一樣的。鐵路網建設和電子支付十分普及和完善，街道整理的很舒適，浙大的教學品質更是沒話說的好，旅行時的風景和美食也很棒。但並非全是優點，我也擁有不少負面體驗：路上亂竄的小電驢和觀賽素質極低的本地人等其他文化衝擊，套用我學伴的話，中國給我們的感覺更像是「物質水準上來了，但人民素質的提升空間很大」。因此，我學習到：無論第三方給予的資訊為何，親身體驗並打破或證實刻板印象，是更好的選擇。

2. 突破以往不敢學習的事物：

由於這段時間我擁有很多自由的時間，且多數人不認識我，而決定當作新的開始，嘗試以往不敢嘗試的事物－影片剪輯。我利用課餘時間拍影片記錄生活和旅行，並上網找教學和詢問朋友，在多次嘗試下，產出一些不錯的成品，不僅多了一項技能，也能為這段特殊經歷留下一份紀錄。

3. 學習自我獨處和規劃：

自由時間和自己相處的時間多了，我開始學著規劃自己的時間，例如：安排讀英文、學習剪輯和獨旅等，發現一個人也能做很多事，並靜下來思考自己的人

生，得到身心靈的昇華。也更會利用網路來規劃旅遊攻略，突破信息差。

E. 【啊啊啊這題到底怎麼解】交換遇到的困難和如何解決問題

遇到的困難	解決方法
飯店無法接待台灣人，前往派出所登記？！ ：持外國護照或港澳台證件的非本地人，若住的飯店規格較小，需要先去派出所登記。當下蠻震驚的，但登記完就沒事了，飯店員工也一直幫我們，所以不用太害怕	提醒大家來中國訂飯店時一定要注意可不可以接待台灣人，最好打電話或人工客服問清楚再訂比較有保障，仍有疑慮的話就訂漢庭、全季、如家等大品牌
辦理電話卡方案，工作人員敘述不一致 ：我和朋友們都是辦校園方案，但整個辦理和結束電話卡的過程出了兩次問題，一次是友人被多收很多錢且發生無原因被斷網；另一次則是結束方案時兩位朋友接收到的資訊不一致，需付的金額有差距	平時多和朋友交流相關話題，一發現自己的方案或收費和其他人不同時就要注意，並找時間去電信廳詢問。若遇到態度不佳的服務人員，就要硬起來表達自己的訴求和要求合理的退費，才不會損失權益
被問到敏感問題，如何應對 ：這應該是最多人來中國交換的疑惑。搭計程車或是陌生人知道我們是台灣人後，多少會說我們不愛聽的話，那可以怎麼應對呢？	其實就不要和對方硬碰硬就行了，可以選擇不回覆，或是表示自己不太了解這方面，然後戴個耳機裝睡，不需要做其他行為讓自己陷入危險中。

F. 【OMG 怎麼這麼不一樣】遭遇的文化衝擊和如何面對與適應？

文化衝擊	抽菸人口多	衛生進步空間大	地鐵排隊推擠亂像
說明	中國吸菸人口比例比台灣高很多，對他們來說是很習以為常的行為，不分男女老少和禁菸場所	在路上會看到大爺們吐痰（朋友差點被噴到）、小朋友大小便，不算太常發生，但若是改進會讓人有更舒服的體驗	插隊亂像在景點和餐廳較少發生，反而地鐵等車時，沒有人排隊，也不會遵守先上後下的規定
適應與面對	這是我感到文化衝擊最明顯的地方，我本身很討厭菸味，所以會盡量避開或憋氣，如果夠有勇氣的話，也可以和店家反映	我通常會選擇視而不見和避開髒亂。但大陸有一點蠻棒的是：路上垃圾桶很多，因此街道算乾淨，垃圾不用一直放口袋	我和朋友還是會盡量排隊，但有時候趕時間和人太多時，就會跟著人群擠上車

G. H. 【最 real 的真心話來了】對個人人生帶來不一樣的改變或特質上的轉變？最大的成長是什麼？感想與建議（兩個問題將合併分享）

經過這次的交換，我很明顯地感受到整體和台灣真的很不一樣，大陸的進步速度很快，交通、日常購物等很方便且便宜，實現電子化的生活，讓出門真的能只戴手機。另外，相比其他城市，我很喜歡生活步調較慢的杭州，讓人壓力不會那麼大，但該有的設施、美景、美食又一應俱全，而浙大更是完美符合我對大學的嚮往，廣闊的草地和湖邊、充足的自習空間和完善的生活補足，秋冬時騎在校園裡，感受微風和陽光的洗禮，真的可以放鬆身心和充電，因此推薦大家把浙江大學加入交換校的選擇清單。

說到交換對我的人生帶來什麼變化，我覺得這次旅程認識的朋友對我影響很大，她們清楚自己想要怎樣的人生，並積極去實現目標，這樣的執行力和勇氣正是我嚮往的，我也因此督促自己向她們看齊，善用交換的時間思考未來，並做好當下能做的準備。

最後，想送給每個想去交換或海外闖蕩的人一句話「試一下才知道結果」都到國外了，遇到想嘗試的事，就不要害怕地去做，努力後的果實是最甜美的，難得的旅行千萬不要留下遺憾。

若有興趣的人想了解更多浙江大學和中國交換的資訊，可以聯繫我的 IG：[wei.even_13](#)，精選限動和 reels 都有滿滿的中國生活和旅行分享；小紅書可以查：[6517164844](#)，會有跟 IG 不同的分享，都可以私訊留言問問題。也可以去看朋友的 YT 頻道：鄭 70，有分享浙大宿舍、校園生活和東北 VLOG。

*其他：以下為給即將去浙江大學的交換學生的一些乾貨分享和建議，有興趣的再看下去哦（全網最詳細的分享在這了><）

一、行前準備【做足功課！減少焦慮】

出發前的幾個星期，應該是大家比較焦慮的時間，所以想結合自己和朋友的經驗，分享這段時間可以做什麼。

1. 錄取通知書：我是申請 2024/9-2025/1 的時段，但 7 月左右才拿到錄取通知單，浙大的行政效率較緩慢，所以不要太過焦慮自己還沒拿到錄取通知書。通知書上會標示出什麼時間可以報到跟學期開始及結束的日期，所以拿到後，有兩件很重要的事要做：訂機票和買保險。
2. 機票：我當初是坐中國國航直飛杭州蕭山機場，價格較貴但比較快速跟方便，如果有經濟考量，可以考慮飛到上海，再轉高鐵或大巴士到杭州。另外，強烈推薦提前申請好國際學生證，[買國際學生票](#)，就可以擁有兩個 23kg 的行李額度。
3. 保險：提前在台灣買好，含括整個學期的時間就可以了，詳細內容可以按照自己的需求購買。浙大會寄校內的醫保請你抵達後去辦理，我自己是沒有申請，校方也沒有特別要求繳交保險證明，所以校內醫保可以視個人需求購買。

4. 統一身分認證和浙大釘：拿到錄取通知後一段時間，會陸陸續續知道自己的學號和在哪個校區。學校會要求提前處理好統一身分認證，會需要去開通（激活）自己的學號認證和浙大釘，這邊很重要的是統一身分認證的密碼是「**台灣身分證的後四碼**」而非台胞證後四碼！

5. 選課：鄰近出發前可以選課，浙大會寄選課手冊，照著做就可以了，也可以等到浙大再選課，依照選課時間完成即可。

6. 買 VPN（翻牆）：由於中國禁止使用很多 APP，所以提前購買好 VPN 是很重要的，台灣各大學幾乎都有免費 VPN 可以下載，可以自行上網找答案，但如果想要最簡單又快速搞定的話，建議可以買快連 VPN，自己使用下來很順暢，操作也很簡單，唯一的缺點是一個帳號只能連兩個裝置。

7. ESIM/網卡：對現代人來說，網路和手機是生活不可或缺的，在中國更是如此，所以建議可以提前辦好 ESIM（聽說是蘋果手機才可以）或買網卡，可以買個一兩天備用，抵達時也好跟家人報平安。

*分享浙大港澳台辦公室的 mail 帳號：hmt@zju.edu.cn，有問題可以寄 mail 做詢問，請記得務必要有禮貌和不要問網路上就找得到的問題~

另外，若想要提前購買生活用品的話，可以於台生群組或淘寶購買，群組 QR CODE 可以參考下方，裡面也可以詢問交換相關問題，而網購的話，收件地址可以填「**浙江省杭州市西湖區三墩鎮余杭塘路 866 號白沙郵局菜鳥驛站**」。

以下是在中國生活一定會使用的證件和 APP，建議可以提前下載好：

台胞證	支付寶	微信	高德地圖
等同身分證，號碼和到期日建議背起來，會頻繁使用到	付款工具，實名認證後才能付款，建議先換一點錢在裡面	聯絡和付款工具，和 LINE 同個道理	等於 GOOGLE MAP，導航很方便
美團	攜程/去哪兒旅行	中國鐵路	小紅書
外送軟體，共享單車可以買月卡較划算	訂機票、高鐵、飯店軟體	購買車票前，最好先下載並認證身份	做旅行攻略很方便，也可以網購
淘寶	拼多多	菜鳥	浙大釘
網購軟體	網購軟體，比淘寶便宜	告知領貨地點時間，搭配身份碼使用	有課程群組、電子校園卡等

二、浙大報到【初來乍到 跟著做就沒錯】

抵達陌生環境，想必很多人會感到緊張和不知所措，所以分享一下抵達後的報到手續順序，照著做就不用擔心了~

1. 機場 to 浙大：可以選擇地鐵或打車（叫計程車），但剛剛抵達，行李一定非常多，建議打車比較方便。但在中國打車需要當地手機號碼，在還沒辦理的情

況下，可以到**機場服務台尋求協助**，千萬不要傻傻地搭機場計程車，非常貴。我和朋友當時很幸運，遇到善良工作人員主動打車，讓我們順利抵達飯店。

2. 宿舍報到：打車打到「**浙江大學紫金港校區白沙公寓**」，帶著「台胞證」和「錄取通知單」辦理，就可以拿到校園卡和寫有確切宿舍的紙。抵達宿舍樓後，給一樓阿姨剛剛拿到的紙，再填寫個人資訊，就可以拿到鑰匙了。這邊要注意的是台灣人是被分配到本地學生宿舍，因此沒有電梯，需要爬樓梯搬行李。房間多為四人寢、上床下桌、附有陽台和獨立衛浴，但最令我和朋友震驚的是，房間的廁所是蹲式馬桶，而非坐式，很介意的話要自己斟酌一下。

3. 電話卡：在中國很多事情都需要手機號碼才能做，所以放好行李後就趕快去辦電話卡，位於**白沙公寓二樓的中國移動**是最近的電信店，要做好需要排隊的準備，因為有很多交換生或本地生也要辦理。記得攜帶台胞證和錄取通知單再去辦理。

4. 銀行開戶：辦好電話後，就趕緊到銀行把帶來的現金存進去。這邊推薦到校外最近的「中國銀行」辦理，專人教你使用機器申請，速度很快，且和哈囉單車有合作。我自己當初求方便直接在一樓的農業銀行辦理，整個流程花了一個多小時，需要手寫很多資料，浪費過多時間，因此不建議大家這樣。

5. 購買生活用品：若是東區的學生可以打車至印象城店的沃爾瑪；西區的學生可以步行至蔣村站的西溪天街，都有商場可以買到需要的東西。吹風機、延長線、檯燈等建議到中國再買，直接避免電壓問題，而床墊枕頭棉被，可以提前網購會便宜很多。

【台生群組連結】



大陸交換互助會：可以換錢、問問題



兩岸交流活動分享群：會有落地接待旅行分享