

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

同濟大學分為四個校區，分別是四平路校區（含南校區和彰武校區）、嘉定校區、滬西校區和滬北校區，我這次是住在四平校區，這個校區算是在上海的市區和郊區之間，鄰近地鐵 10 和 18 號線，從四平校區到上海市中心大概坐 30 分鐘左右的地鐵即可抵達，相較於嘉定到市區要花大概 1 小時的時間來說算是相對方便不少，不過聽說航院在 2025 年的下半學期準備開始從四平搬遷到嘉定校區，因此如果是中山理/工學院學生，但為了交通便利而選航院的夥伴要在交換時再查一下當時的資料再選擇哈。

校內設有學餐、驛站(收、寄包裹用的)、教學超市和游泳池，所以日常的生活基本上都可以在校內解決，而且晚上~半夜會陸續有小攤販在北門擺攤，所以要吃消夜也算容易。而且國康路 99 號門設有外賣櫃，所以就算門口那幾家都不喜歡吃，叫外賣來吃也是相當方便的。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

最喜歡 → 航空概論就是一門蠻輕鬆的課程，而且只要是沈老師開的課程都算蠻好過的，他的課是很容易過，但認真要學也是可以學到挺多東西的，至於期末大作業的報告和模型的水平就真的是看你自己願意在這份作業上付出多少心力了。

受益最多 → 走近人工智能這門課雖然是剛開設沒幾年的新課程，但授課老師每年都會在期末蒐集修習此門課的同學的意見，再由這些意見去改良課程，所以我也不確定當你修這門課的時候會改成怎樣（幾乎每年都會大改）。以我這年來說，這門課每個禮拜都會簡單介紹 AI 的一項技術，並在課後給予延伸資料讓有興趣或有能力的同學去精進自己，不時還會在課堂中加入一些實作練習，實際的去使用一些當時最火的 AI 工具，利用這些工具去完成某些任務，若有不懂的地方都還會有老師或是助教到身旁 1 對 1 教學。而且我個人覺得不管你是文、理組，在一定的限度內了解 AI 介面背後的演算法都能顯著提升使用 AI 的能力，畢竟你懂它的運作邏輯，你就會更了解如何使用它。

p.s. 中山蠻多課程都有期中期末考，但我發現這邊很多課程都是在期末繳交一份論文就好，用論文決定 pnp 的學習方式和中山準備期中、末的學習方式差異蠻大的，所以如果你不缺學分，我蠻建議你可以選一些這種課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

1. 生活用語不太一樣(下面會提到)，而且據上海人所述，雖然地鐵上有優先席，但那只是一個設置而已，但當地人不覺得優先席和一般座位有甚麼差異，這和台灣對博愛座的理解有蠻大差異的，所以如果有看到位置的話就直接座，不用管是否為優先席。
2. 大陸的 NFC 和電子支付非常方便，所以基本上要買甚麼東西都可以用微信或支付寶付款以外，像是搭地鐵、進校門、宿舍大門、房間門、洗衣服等等也都可以只用一支手機就完成，我在上海的這半年經常出門時都只帶一支手機而已，這點真的超級方便。我剛回台的第一個禮拜超常出門也只帶一支手機，結果到了餐館才發現我沒現金可以付款，所以又跑回家拿錢包==。
3. 信用卡在大陸不算太方便，而且提供 Apple pay 的地方也不太多，如果你比較習慣刷信用的話，那要記得帶實體卡出去，綁在手機裡面的基本上都會被拒刷。
4. 麻將有超多地區玩法，像川麻就是血戰到底，而且只能碰不能吃，所以說加一之前要先問清楚是玩哪裡的，不然當晚會跟菜雞一樣一直爛。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 以身入境；以心觀世，不為故土的侷限所困。於親歷之中體會這片土地的氣息與人文，汲取其可學之善，亦省察其可改之缺；擇其善者而習之，取其精華以滋養自身，終能自成一番理解，內化為行走於世的智慧與風骨。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

我覺得遇到的問題都蠻好解決的，就算自己沒辦法解決，只要敢問、多問基本上都能解決，所以我覺得我算沒有遭遇困境。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

我覺得沒有太大的衝擊，但可能是在中山時就會接待許多外國交換生，或是因為自身較常出國，但我覺得語言完全相通的地方基本上也不會遇到甚麼太大的問題，頂多是要學一些兩岸對同樣物品的稱呼方式而已，例如棉籤 = 棉花棒；勺子 = 湯匙；堂食 = 內用；紙巾 = 衛生紙等。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

當初，從租屋處走到教室的那一段十五分鐘路程就讓我覺得無比遙遠。直到我來到了上海，這座城市用它的寬廣讓我重新定義了什麼叫作「遠」。城市之間不再是街與街、巷與巷的連接，而是區與區之間，需耗時一小時以上的地鐵與公交來穿梭。有時只是為了吃一頓飯，來回就要搭上一整個下午的時間；更不用說那些散落在各區的展覽、古鎮、景點與餐館，每一次地出發，都彷彿在安排一趟說走就走的短途旅行。

這半年，我像是一粒微塵，在這座城市中不斷漂移、穿行。從徐匯到閔行；從黃浦到浦東，我漸

漸不再專注於計算時間的長短，而是逐漸在每一次的移動裡，重新構組自己對空間的理解。回首當年那段十五分鐘的「遠路」，竟也多了幾分親切與柔軟。原來所謂的「近」與「遠」不只是數字的距離、地圖上的比例，而是一種經驗的累積、一種眼界的延伸。

讓我產生轉變的，並非完全歸咎於這座城市，人與人之間的交談也同樣影響著我。在學校宿舍裡，我與來自東莞、山西、新疆的室友共處一室。我們來自不同的時區，操著不同的方言，懷著不同的生活習慣，卻一同分享早晨的鬧鐘聲與深夜的閒談。我曾經抱怨，從高雄回台中的家得先搭捷運再轉高鐵再轉捷運，每次回去都至少要花 2 個小時左右，這經常折騰的我腰痠背痛。在我分享完這件事情後，那位來自新疆的室友平淡地說：「欸，那個……我回家……要兩天兩夜。」

那一刻，我沉默了。

在這霎那我才明白，原來我一直以為的遙遠，對別人而言只是返鄉路的首段罷了。這不單只是地理上的比例差，更是人生經驗的維度差，過去的我一直以為自己走得很遠，但其實我從不曾真正了解過這個世界。

H. 感想與建議

1. 建議在來之前就先從淘寶買好棉被、枕頭送到校園中的驛站。
2. 棉被不用買太厚的，因為室內的空調有冷、暖氣功能，但一定要帶厚外套和厚長褲，因為上海的冬天氣溫幾乎都在 1~8 度間浮動。
3. 上海夏天的氣溫會到 33~36 度，所以除了冬裝以外也要帶透氣夏裝。
4. 冬天洗手台的水超冰，每次洗手、洗臉和刷牙都像在受刑，直到我發現旁邊有一台白色機器可以插校園卡才解決這個問題，因為那台機器會加熱自來水到你所指定的溫度（但機器會按秒收費）。
5. 可以買一個側掛的籃子用於裝換洗衣物，因為浴室的個人置物空間超小，而且那個鐵架又都濕濕的，所以我是直接買一個籃子裝衣服，然後把它掛在門上。
6. 去餐館或是飲料店現場點餐也記得先看美團或大重點評有沒有券，從平台點幾乎都會比人工點餐還便宜。
7. 台胞證一定要保管好，如果弄丟了就用微信小程序搜移民局 12367 辦理一次性台胞證應急，然後回上海後去轄區內的公安局報遺失，後續我就不太清楚，因為我的台胞證後來有成功找回，但我朋友就沒那麼幸運了，聽他說補辦流程超級麻煩，而且要跑超多地方。