

101 下學期上海復旦大學學期交換心得

9941034 中文系 楊慧汝

2013 年 2 月~7 月，我的大二下學期，毅然決然的從台灣到上海，來到復旦大學的中文系交換。交換學期的 137 個日子裡，每一口看似輕淺的異地呼吸，都在心版上烙印了深刻的印象。對於上海，這個風華絕代的都市，因所見而知曉；因生活而體會，每一個或大或小的跨步都是探索；每一段或近或遠的旅程都是累積，才逐漸了解了上海的底蘊，一分分的斑駁與華麗。

復旦大學是一所歷史氣息濃厚的名校，同時也是上海最負盛名的一級學校，在整個中國的大學排行前三。我所交換的系所是中文系，是復旦悠久且基底深厚的名系。系上也有許多位中文學界的權威學者，這也是我當初決定選擇復旦大學中文系做為交換系所的重要原因之一。

在這篇心得裡，我將以食、衣、住、行、育、樂六大類劃分，分別敘述我在上海各方面的經驗與心得。其中，課程內容的分享將放在育的部分統整說明。而其他課餘、生活上的知識將擺在各大類中做完整的闡述。

【食】：

上海是一個大城市，有著 1700 萬的人口。各地的人匯聚在上海，帶來了許多各地的民俗風味。以菜系為例：如杭幫菜、粵菜、川菜、湘菜、新疆菜、北京菜以及上海本地的本幫菜……等等，不勝枚舉。所以，「吃」這件事在上海是不需要擔心的。唯上海本幫菜是個強勢的菜系，口味較甜，一般外地的菜系為了迎合上海人的口味，也會改良為較甜的風味。對於台灣人來說，口味是比較重的。是否能夠習慣，那就見仁見智了。

「吃」在復旦而言，也是較為便利的。學校裡有幾個食堂，分別是北區食堂、本部食堂、南區食堂……等。以美味度來評比的話，個人認為是北區食堂>本部食堂>南區食堂。北區食堂離交換生所住的北區學生公寓最近，菜色也比較豐富。而本部食堂位於光華樓東側，如果課程密集，上下午連課的話常常需要在本部食堂解決午餐。本部食堂的形式比較像是大鍋菜，菜色也比較單調，每逢吃飯時間人潮眾多，要做好大排長龍的心理準備。至於南區食堂，位於第五、六教學樓附近。我並沒有嘗試過，不過周遭的朋友都相當不推薦，甚者有傳言：「連白飯都是硬的！」令我一直敬謝不敏。另外，要特別推薦「清真食堂」，位於北區食堂的後方，建築上有著「夜宵」二字。清真食堂分為兩層樓，一樓設有麵食攤、自助餐和熱炒攤位。二樓就是貨真價實的清真食堂。其顧名思義就是提供清真菜給學校裡的穆斯林享用。復旦大學裡的穆斯林為數不少，其用餐有著戒律：不食豬肉。因此，清真餐廳裡提供的餐點都是不含豬肉的，省去了穆斯林們因外食而誤用豬肉的麻煩與風險。如果你攜帶外食到清真餐廳裡用餐，記得也不能攜帶含有豬肉的食物，這是對於伊斯蘭教戒律的尊重。至於為什麼我推薦清真食堂呢？清真食

堂一樓的熱炒攤口味與台灣風味頗為相近，幾位三五好友一起點幾道菜，便可以吃得不亦樂乎！另外，伊斯蘭教有著戒律：不能做不潔的食物給他人食用。所以，在清真食堂用餐的時候，也可以感覺出優於其他食堂的衛生與整潔。

如果你對於在學校用餐感到膩了，那不妨在課後嚐嚐北區宿舍後門的「黑暗料理」。裡面種類繁多：燒烤、粥、炒飯炒麵、肉夾饅、麻辣燙、香豆腐、燒賣、煎餅果子……等等應有盡有。只可惜，這種口味與香味兼具的「黑暗料理」，衛生狀況不明，因此食用前請各位依據自己的腸胃情況衡量份量與次數，較為安全。

課餘時間難免有想要放縱一下口腹之慾的時候，復旦大學附近有些不錯的餐館推薦大家參考。北區宿舍後門有家「胖哥川菜」，價格不貴，菜色不錯，可以做為小聚會的地點。如果害怕吃川菜會辣到肚子的可以先跟店家溝通，辣度是可以調整的。出了北區後門向右邊的武東路走，會經過一家「重慶格格麵」，這家麵店的特色是隨麵附上的「格格」，裡面盛裝滷得十分透徹的羊肉、排骨或是粉腸，以及綿密的馬鈴薯塊。我的四川同學覺得這家店頗具道地的重慶風味，十分推薦。沿著武東路繼續前行，會經過「風波莊」，這家是本幫菜特色，店裡一切就像是武俠小說裡的「丐幫規矩」。老闆娘喜歡人多熱鬧的場面，只要前往用餐的人數多，老闆娘都會打折或是多送幾道菜，十分熱情。繼續往前走，就接近復旦大學的東門了，在那附近有家「蜀面」，一樣是四川風味，店裡的燃面、辣子麵是許多人的最愛。旁邊的「利邸川菜」也是一家好吃又不貴的川菜，比起「胖哥川菜」的擺盤較為講究一點，味道也不錯。右轉邯鄲路後，會看見一家COCO飲料店。雖然COCO在台灣只是眾多連鎖茶飲店的其中之一，然而，在大陸卻是品質相對最為穩定的手搖杯茶飲店了！在眾多標榜「來自台灣」卻真假難辨的飲料店中，COCO也成為台灣人聊慰鄉愁的指標之一。

距離復旦大學最近的商圈是五角場商場，由萬達廣場、百聯又一城、特力時尚匯等幾家大型百貨公司所組成的巨型百貨商圈。裡面不乏許多知名的餐廳，在此推薦幾家好吃且價位又負擔得起的餐廳讓大家參考。第一家—外婆家，賣的是杭幫菜，價位平實，東西美味！許多地方也都有分店，不過個人認為五角場店的品質最為穩定。第二家—江邊城外，賣的是烤魚料理，以各種不同的魚類搭配各種作法而成，這類料理在台灣較為少見，因此可以趁此機會多多嘗鮮。再來是—湘軒，一家已經改良過的湘菜，服務態度不錯，唯一的缺點是菜色上得比較慢。其他許多餐廳例如耶里夏麗（新疆菜）、西貝西北菜、新旺茶餐廳、避風塘、上海小南國以及頗負盛名的海底撈火鍋，都是值得嘗試的餐廳。

某一天下了大雨，實在懶得出門卻又飢腸轆轆的話，可以試試看「餓了吧」外賣網。上面有復旦附近的商家餐館。只要在網上訂購，填寫想吃的東西以及電話地址，就能送到宿舍樓下。是一個方便、屬於懶人的好選擇。

【衣】：

上海的天氣多變且溫差大。初至上海的二月，氣溫大約在4度到10度之間，一到室外都是寒風刺骨，十分折磨。寒冷大約要持續到清明節才會漸漸回暖。不

過近來氣候變遷，氣溫變化也越來越說不準。所以，保暖的衣服還是自己多準備較無妥當。**羽絨衣、手套、暖暖包**都是必備。發熱衣或套頭高領等冬天的衣服都要帶上。即便回暖了溫差也還是偏大，白天炙熱的陽光等到太陽下山就會瞬間降溫，因此出門還是要帶一件薄外套以備不時之需。

在中國，買衣服以價錢而言是一大利多。中國製造的衣服產量大，價格也都低廉，但是品質不敢保證。以下所介紹的衣服商場，對於品質的掌握也都有賴買家們自行評估，才能選到物美價廉的商品。

首先，最方便的買衣服方法是逛網拍—**淘寶網**。在淘寶上你可以利用設定種類、花色、銷售量、價位等等方法找到符合自己愛好及預算的衣服。再利用網路帳戶匯款，在 2-5 天之類快遞便會把你的包裹送到北區學生公寓後門的一個快遞集中點，走幾步路就輕鬆取貨，十分方便。我的不少朋友們都因為如此方便快捷的購物方法而荷包大失血！所以建議買家們要克制一點，否則除了衣服會多到帶不回台灣之外，行李超重的花費也會相當可觀！

第二個是**天潼路七埔路**。只要從復旦附近的**地鐵十號線江灣體育場站搭到天潼路站下車，走五號出口**即可到達一棟五層樓高的成衣批發商場。裡面是類似五分埔的型態，走成衣批發的路線，因此營業時間是早上五點到下午五點就打烊，價格也多是批發價。只是要小心的是，除了要睜大眼睛注意品質之外，也要多比價。許多老闆看到你並不是批發商，又是外地人，就會任意抬價！「貨比三家不吃虧」，也才能確保自己不是被宰殺的肥羊。另外，過了五點商場關門之後，在七埔路上會有許多成衣攤販開始出來擺攤。他們就著微弱的燈泡亮光在茫茫的夜色中叫賣。這裡的東西品質不一，價格有時卻低得令人咋舌。建議大家，如果來此逛逛，**千萬要攜伴前來**，畢竟龍蛇雜處之地需要小心為上。這邊的賣家多為粗魯之人，因推銷不成而惱羞成怒是常有的事，攜伴也可避免孤掌難鳴的危險。

如果想在百貨商場購物，地鐵人民廣場站、南京東路站都是不錯的選擇，不過同樣都需要貨比三家才不會成為冤大頭。五角場商場有許多家百貨公司聚集，也是購物的好地方。許多台灣沒有的品牌例如 H&M、ZARA、FOREVER21、American Eagle 都可以在此看到。不過要注意台幣對人民幣匯率的換算，中國對於進口商品的關稅高，因此，各種外國的品牌還是等打折換季時較為划算。順帶一提，許多百貨商場在特定的假期節日會有折扣，例如：38 婦女節、五一勞動節等。百貨公司也多在此時用優惠吸引顧客，不妨趁此機會前往購買。不過，永遠都不要低估中國的人潮，**人身與財務的保管都要謹慎小心！**

【住】：

一般而言，港澳台的交換生都會住在以研究生為住宿主體的**北區學生公寓**，並不會和復旦的本科生混住。北區學生公寓以設備來說的話，用台灣各大學的宿舍標準比較，只能算是簡陋堪用。不過比起中國許多大學配給交換生的宿舍，已經算是很好的設備了，比起復旦本科生的宿舍更是如此。在中國，許多我們習以為常的配備對他們而言都是稀有的，例如交換生所住的 41 號樓裡配有熱水器，

可以不必去公共澡堂洗澡；也有冷氣可以付費使用。這在許多宿舍是沒有的。

以我住的 41 號樓為例，一個單元裡有四間小房，每間小房住兩個人，一個單元住五到八個人不等。初入住時房間裡僅有書桌、椅子、木板床、衣櫃、冷氣，單元裡有廁所、熱水器、浴室灑水器(無蓮蓬頭)、飲水機(須付費買水)等幾種設施。其他的都需自行購買，例如檯燈、床墊、棉被、枕頭等生活必需品。因為只住一個學期，所以**生活必需品可以挑堪用便宜的就好**，因為一學期用完之後也是帶不走的，自己想二手買賣又沒有市場，只能任由投機人士變賣換錢。不過，床墊棉被之類的生活用品，要特別注意「**保暖**」！上海的冬天很冷，縱使時序上已進入春天，仍時有乍暖還寒之感。因此，保暖是必須的，才不會因此而重感冒。省小錢生大病，得不償失。

生活方面，在飲用水的部分，需要向復旦內部合作的飲用水公司購買桶裝水來飲用。可以以電話訂購，水公司的人員會送到你的房間裡替你安裝。冷氣與熱水器都是使用者付費，需要在**73 號樓的物業部門儲值電費**之後，才能使用。包括日光燈、檯燈的用電都是需要付費的。因此要常常注意電費的用量，否則會發生整個寢室遭到斷電的大悲劇！廁所、浴室的整潔要自己維持，可以自行分工打掃，也可以請打掃阿姨幫忙，費用為 RMB10-30/hr 不等。

網路部分，**宿舍裡是沒有網路的**，需要自己購買**無線網卡**或是用**網路線連接復旦的內網**。我的寢室使用的方法是購買路由器(台灣的**WIFI 分享器**)，由某一位室友連接內網再用路由器分享給大家使用，買流量及路由器的錢由大家均分。大家可以參考。

如果有利用課餘時間出去旅行，需要住宿的話，事前的住宿查詢可以使用團購搜尋當地的住宿特價方案，可以省下不少錢。也可以利用「**攜程旅遊網**」，在網上查詢旅遊地的住宿選擇，更可依照預算找出符合需求的旅館並代為預定。網站上也常常推出許多折扣，是省錢出遊的一個好幫手。

【行】：

復旦的校園很大，尤其北區學生公寓又離各棟教學樓都有距離。因此可以依照個人需求買一輛腳踏車代步，減少移動所花費的時間。交換生所在的校區，是復旦大學的本部——邯鄲校區，復旦大學則另有江灣校區、張江校區、楓林校區……等其他校區，本部有定時發車的校車可以前往各校區。

前往復旦大學周邊的地方，或是上海人民廣場、外灘等名勝，可以以**地鐵、公車**代步。上海的地鐵線路四通八達，用百度地圖或是 google 就可以找出地鐵轉乘到達目的地的方法，十分便利。但是地鐵的收費比較高，首段票就需要 RMB3 元，如果是近程的交通，公車是比較省錢的小撇步。復旦大學附近的公車站點頗多，可以多加利用。

如若出遊，可以選擇**火車、高鐵或廉價機票**來到達目的地。火車耗時較長，費用最便宜。內部分為軟臥、硬臥、軟座、硬座，價格因選擇有所不同。軟臥的價錢幾乎逼近機票，較不推薦。一般而言，搭乘 10 多小時的長途火車會推薦買

硬臥的票，睡一覺就可以到目的地。軟座和硬座的條件則更差一點，需要更吃苦耐勞。火車的優點是四通八達，票價便宜。缺點則是車廂內龍蛇雜處、耗時長且煙味頗重，可以帶消磨時間的排遣無聊。

高鐵是另一種交通選擇。票價較高(有些甚至比機票貴)但是較為準時、速度快。通常往返於上海和北京兩個大都會之間，許多人會選擇高鐵。可以省去登機手續的繁瑣，班次也較多選擇。

中國幅員廣大，因此，飛機也是旅遊常有的選項。國內航線是快速的選擇不過消費較高。這時，可以利用「攜程旅遊網」查詢廉價機票，或幾家廉價機票公司例如春秋航空、東方、南方航空的網站，可能會有意想不到的收穫。需要注意的是，上海有兩個機場—浦東跟虹橋。浦東主飛國際線，虹橋主飛國內線。不過訂購機票時還是需要**看清起降機場**，因為兩個機場分別位於上海的東西側，如果去錯機場登機，基本上是來不及趕往另一個機場登機的！

【育】：

在復旦大學的一學期，我除了修習中文系的專業課程之外，也旁聽了許多其他領域的課程。包括：陳引馳老師的莊子精讀、陳思和老師的近現代文學史、傅杰老師的論語精讀、張新穎老師的沈從文精讀以及鄭文暉老師的中國旅遊文化、章傳國老師的京劇藝術和一門通識課—二十世紀的中國。以下我就我的經驗做一個歸結整理，供大家參考。

以復旦大學中文系為例：老師的教材通常會集結成書出版。因此，大多數的同學在上課前就會準備好老師的書，在校內的出版社或二手書攤都可以找得到。至於如何使用，便由各位老師自行決定。有的老師將教材寫得很詳細，學生買了教材以後，可以由簡而深的預習及複習，有不懂的地方再請教老師即可。不過這樣的缺點是容易使學生怠惰，不抄筆記。老師上課也是照本宣科，較為無聊。另一種老師的教材多為大綱式提綱挈領的論述，需要搭配老師課堂上的筆記才能讀懂並融會貫通，因此課前預習與課後複習同顯重要，才能較為準確的掌握教材中所討論的主題。第三種老師的教材是為參考用，而實際上所有的重點與考試方向都有賴老師上課所講授的一字一句。教材基本上只是作為對這門課背景的加深與更多了解。因此需要上課筆記與課本的相輔相成，才能融會貫通得更透徹。

學期成績的考核方式，一般分為論文及考試兩種。課堂上也會有許多平時成績以及加分的機會，例如討論分享、舉手發言等。大陸學生比起台灣學生比較敢發言，儘管所述論點不一定是精闢盡美，在態度上的敢於發言卻是值得我們學習的。

復旦大學有許多個圖書館，各有不同的功能。裡面的資源豐富，參考論文、書籍、期刊等等資源都相當齊全，是查找資料、完成期末論文的好幫手。復旦校園內也有許多二手書攤和書報亭，可以在這裡找到許多折扣書。我在這裡也找到了許多實用的英文書、托福用書。跟台灣相比，大陸的書價很便宜，不管想要自學或是閱讀都是一大福音。

學期交換的期間，交換生的大小事都是由「[港澳台辦公室](#)」所負責的，是我們對於學校的一個專門窗口。有任何的問題都可以到這邊詢問。初到復旦，港澳台辦公室會為我們辦一場說明會，內容包括講解選課、加簽、校園介紹以及生活上的大小事，幫助我們能更快的熟悉狀況。也會舉辦交換生的出遊凝聚大家的情感，增進友誼。

【樂】：

這個學期中，港澳台辦公室總共為交換生們辦了三次的出遊。第一次出遊是上海一日遊，帶著眾交換生認識上海。我們參觀了上海的地標—東方明珠塔以及「上海城市歷史發展館」以了解上海的今昔過往，並用了下午的時間遊賞明清古鎮—朱家角，讓我們對上海先有了初步的認識。第二趟出遊—前往江蘇的南通、常熟、沙家浜。事實上，這是一次「紅色旅遊」，大多是帶我們了解共產黨的歷史與歌頌其偉大，其用意不言可喻。第三趟出遊，我們來到了江南水鄉—烏鎮，烏鎮是個寧靜、古樸的小鎮，瀰漫著一股恬靜和樂、與世無爭的桃花源氛圍。這裡有中國少見的秩序與友善，令我有著耳目一新的感覺。學校帶領的出遊，一般都是有補助的，行程也大多是比較制式化的類型，但因為和交換生們一起出遊變得有趣。

除了學校帶領的出遊，平常的課餘時間也可以參與一些休閒活動。在校內，可以前往體育館運動，桌球、羽球、排球、籃球或是重訓，在體育館裡都有資源。如果想出校外，可以去[看看展覽](#)、[逛美術館](#)、[觀賞馬戲團表演](#)、[桌遊](#)等靜態活動，抑或是[溜冰](#)、[密室逃脫](#)等三五好友可以相約的動態活動。上海是個大城市，因此有許多的展覽資源。例如我在上海參觀了巧克力公園的展覽，裡頭如夢似幻的童話場景令我覺得物超所值！上海也有豐富的美術館和博物館的資源，且大多是不收費的。例如：上海歷史博物館這類較官方的博物館外，如：杜莎夫人蠟像館、因世博而留下的中華藝術宮、沙特館、紅坊藝術園區都是不錯的選擇，不妨趁機踏青郊遊。而密室逃脫則是一種近幾年興起的遊戲，主辦單位會把幾個房間布置成密室，由幾個人組成一小隊進入扮演偵探試圖用各種線索偵破案件，或是用各種方法救出隊友，逃出密室。這種智力皆考驗的遊戲，受到許多人的喜愛，也是閒暇之餘許多人的選擇。

如果只是想要找個地方，優閒的度過一段時間；或是三五好友相約聊個天，可以到咖啡廳。復旦大學的東門出去左轉一點，有一條[大學路](#)。整條路彷彿咖啡廳的集散地，座落著許多各有特色的咖啡廳，任君選擇。許多的咖啡廳都設有露天座，在此點上一杯咖啡，配上一本書、一首歌、一段街景、一個朋友，都是一種隨意的浪漫。

我在復旦修了一門京劇藝術的課，授課的章老師替我們爭取了許多觀賞表演的機會。因此我在上海也看了許多大腕演員的京劇、崑曲等古典戲曲。表演優質、票價卻平易近人，對於觀劇入門者或是有興趣多鑽研的人都是個難得的好機會。劇的表演內容很精彩、有內涵，在每個觀戲的假日或夜晚都讓我帶著震撼和感動

回到宿舍。

順帶一提，生活在上海的一些關於休閒的消費，不妨在花費前花點時間逛逛團購網，都能找到一些相關的折扣或折價券等優惠，團購網的品項眾多，舉凡吃的、穿的、用的、玩的、住的……應有盡有。吃喝玩樂事前花一點時間做功課能夠省下更多荷包的！

【Tips】：

來中國住的這段時間，即便身在最先進的上海大城市，仍讓我有「金玉其外，敗絮其中」之感。高樓一棟棟平地起，建設飛快的更新創建，但人的內心素養卻仍未文明。因此，許多現象是需要做好心理準備去面對的。例如：**排隊**。基本上大陸人是不排隊的，除非在充斥著公安、規範十分嚴明的場所。舉凡生活上最常遇到的地鐵公車，是不擠便只能待在原地，看著車輛在你面前呼嘯而過。因此在外需要提高警覺，及時維護自己的權利，才不會白白浪費許多時間在等待上。

殺價也是一個通病。大陸的消費通常不是所謂的「童叟無欺」的一口價、不二價，而是「因人制價」。簡而言之，外地口音的遊客就要冒著當冤大頭的風險消費。因此，殺價是必要的，是一種保護自己的方法。如果覺得自己的殺價功力並不高強，不妨在花大錢的時候請在地人幫你討價還價一番，小錢就只好付諸東流吧！

上海137天的交換學期，長得彷彿無盡的寒，令你夜夜思歸；卻又短得似乎倏忽即逝，令你措手不及。仰頭望，日曆上一頁頁的翻撕，倒數的天數緩慢，卻在某一天，你彷彿還呼吸著上海的空氣，卻已經踏上台灣的土地，這才大夢初醒。回首一看，滿滿的行囊裝著幾個月來的所有收穫，還有滿心酸甜苦辣的珍貴回憶。收穫，每人各不相同。有的人醉心於學術知識，異地裡捧著相同的書本只為找出另一個特殊的切入點，啟益自己的思維；有些人熱衷於課堂交流，與教授同學之間的討論辯答能使論點相互激盪，得到更完美的論證。有些人選擇行萬里路，利用課餘時間踏遍大好河山，除了淨化自己的身心靈，也增廣見聞，使自我更獨立。更甚者，也有人選擇在異地談場浪漫的異國戀情，是否為今生相守的真愛還未可知，把握當下，卻能創造每分每秒的燦爛，亦是精采。行囊裡的東西，是滿載而歸，抑或空手而回，終歸於自身的選擇。在此我向大家分享我的經驗與收穫，希望可以讓未來的你們能更平順的截彎取直，把握每一刻開拓新視野，獲取更多的美好。