

國立金門大學交換學生赴大陸地區姐妹校研修計畫

交換學生心得報告

姓名	羅巧茵	學號	110611422
就讀本校系所	運動與休閒學系(所) 三年級		
研修學校	東華大學	研修系所(學程)	行政管理 1501
研修期間	自 108 學年第 1 學期起至 108 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	4 學分		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、 緣起

起初因為系上學姊曾分享她的交換生活，聽到她的種種經驗去過各地留下痕跡，而讓我對於交換產生濃厚的興趣，除了是想親身去體會不同的風俗民情，也是想讓自己脫離舒適圈給自己一個成長的機會，而在大二下定決心投遞出自己的交換申請書。而非常幸運地讓我申請到了東華大學。

二、 研修學校簡介

東華大學是一所位於中國上海市的公立大學為國家「211 工程」重點建設院校。前身為創建於 1951 年的華東紡織工學院，1985 年改制為中國紡織大學，1999 年更為東華大學。該校是一所以工為主，理、管文等學科為輔的綜合大學，校內有二校區(延安路校區及松江校區)，管理學院及服裝藝術設計學院在延安路校區，其餘皆位於松江校區。

三、 姐妹校研修之課程學習(包含選課狀況、上課情形、學習成效、社團、課餘活動等事項)

*選課

再出去交換前會先收到東華大學港澳臺辦的老師的電子郵件，上面會說明一些交代的事項，如何登錄學校 vpn 和學校教務系統，一開始是需要一些時間鑽研如何使用，因為有些用語及網頁習慣不同所以需要找一下。選課通常會在開學後一週結束，須注意選課時間；因地點有分延安路校區及松江校區，所以選課時也要多加注意。

*上課情形

我修習了兩門課程，一門為新聞編輯與出版，一門為西方文化史。兩門課的上課方式與臺灣上課方式沒有太大的差異，同樣都用 ppt 上課。

新聞編輯與出版：上課雖然用 ppt 上課但是他會融合他自己本身的經驗，利用他自身經歷或是社會上的大事件做例子讓學生可以更體會書上的內容，不會全照著 ppt 上的字念而顯得呆板無聊。在上課期間會出一些課堂作業，讓學生在下次上課時一一上台展示，期末時會有個筆試，考試內容較活化，會出一些時事題，目的是為了讓學生更頻繁去接觸社會新聞。這堂課對於我來說是堂頗具挑戰的課，因本身的專業不同導致不常接觸這類課程而有些吃緊，但是也因此讓自己突破而有所成長，在於創新思考的方面。

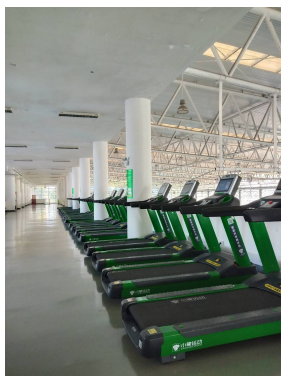
西方文化史：老師是利用影片及 ppt 的融合授課，在老師的課程裡能深刻體會到老師對於這堂課的認真與熱忱，老師偶爾會提出一些發人深省的問題要同學回去思考，而期末是要交一篇大概 3000 字的論文闡述課堂心得。

*社團

我沒有參加社團，但是東華大學的社團算是很多樣化，走在校園裡都能看到有趣的社團招生標語，偶爾會在學校裡看到正在社團活動的同學們都非常的朝氣蓬勃。

*課餘活動

除了上課時間，我會去學校附近走走看看，也會在校園內運動，東華大學裡運動場很多元，有一棟體育館裡面有兩個排球場兩個籃球場七個羽球場和一個旱地冰球場一間桌球室一間健身房一間體操室，室外有兩個大小型足球場，六個網球場，十多個籃球場兩個排球場一個射擊場兩個操場還有一個攀岩場，真的校地廣大，場地多元！



四、 姐妹校研修之生活學習(包含生活環境、住宿、交通、飲食等事項)

*生活環境、交通

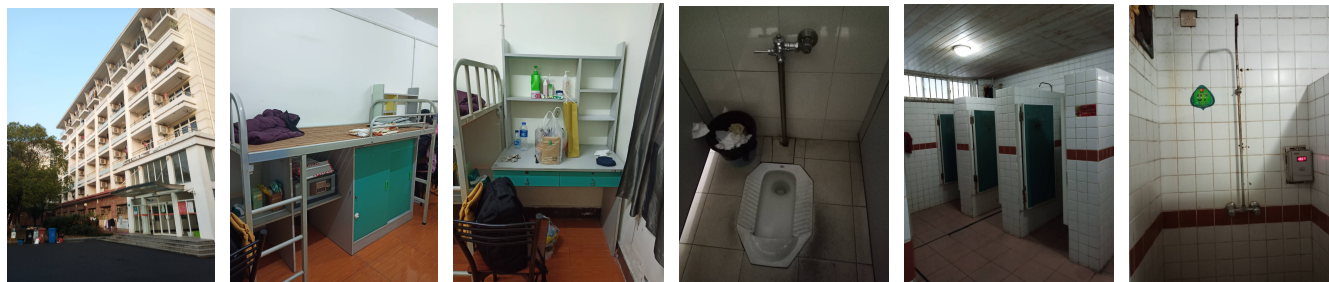
關於宿舍外的生活機能算是非常的方便，學校宿舍外就有一條美食街應有盡有，所有學生會用到的東西大致上都買的到，一出校門就是公車站牌，距離大概兩三站公車站就有中國聯通可以辦手機和中國工商銀行辦銀行卡，地鐵離學校也大概 20~30 分鐘步行就可以到了，非常的方便，校內也有便利商店和學餐，而學餐有第一食堂跟第二食堂，食物種類繁多，可以吃到各式餐點；宿舍後面有一條叫紅房子商家，有便利超商、平價水果攤、麵店、自助餐、抓餅飲料店、二手書店及影印店，影印店裡會有專人幫你影印，1 張 0.2 塊人民幣，印 5 張以下一樣是 1 塊錢，所以一次印多一點比較划算。

*住宿

東華女生宿舍是四個人一間，一個人一個角落，一人有一張床一個櫃子一個書桌，上床下櫃子，書桌上有簡易的架子，有點不牢固但還是能用，書桌上只有一個插座，所以如果有個人需求，像是需要小夜燈或是檯燈、小型電風扇就必須自行買延長線才夠用，而大陸的延長線跟台灣的不一樣所以只能到當地再買；盥洗部分則是要到寢室外去公共浴室使用，每一棟宿舍的浴室都在一樓，所以整棟的學生都會在一樓做盥洗，有時會需要排隊，洗澡熱水的部分會需要一張學生一卡通，每位學生都會有一張，必須到學生活動中心做儲值的動作才能使用，每次洗澡可以使用 2 塊人民幣，如果不需要使用這麼多可以再做一次囉的動作就可以停止它做扣款；飲用水的部分則是每個寢室會有一個小型飲水機，而水需要向宿舍阿姨做購買，一大桶 11 塊人民幣，一樓走廊也有三個熱水提供機，一樣使用一卡通，模式與洗澡相同；洗衣機的部分，只有二樓以上的樓層有洗衣機，分投幣式跟掃條碼，每層樓因為洗衣機新舊不同而有差異，一次洗衣 3 塊人民幣，然後每間寢室都有一個小陽台，能曬的空間不大，所以洗衣時間可與室友錯開會比較好曬；宿舍隔音設備不是很好，所以其實很容易聽到門外的動靜，如果住在一樓很容易會被吵醒，尤其是接近宿舍阿姨的房間；垃圾桶部分，每棟宿舍外面都會有三個垃圾桶，分乾垃圾、濕垃圾及可回收垃圾，其實也就是一般垃圾、廚餘跟回收，但是他們那邊跟我們的習慣不同，所有沾過油的都算一般垃圾，所以其實基本上有無回收其實沒甚麼差別，有差別的在於廚餘及一般垃圾的分開，但這是近期上海推行的制度因為還在初期所以也無法確認落實的狀況。宿舍阿姨每棟宿舍都有兩個輪流值班，兩天一循環，會記住宿舍全員の臉

及名字，每到晚上十一點會準時熄燈及鎖住宿舍大門。

整體來說還可以，但是有些廁所浴室設備會有些讓人覺得不乾淨的部分，所以我覺得金大女宿非常的棒！但是價格上會有所差異，在東華一學期 600 人民幣，算是很便宜的價格。



* 飲食

在交換初期我會到學餐或是美食街用餐，後來因為點外賣較為方便而選擇上網訂購，在大陸有兩個點外賣 app，一個是美團一個是餓了嗎，上面的食物就是有分離你距離遠近、價格高低、評價高低，可以依照你自己的喜好做選擇，上面有個機制有時會送你紅包折扣讓你點餐更便宜，上網訂好後只需要在宿舍等約 30 分鐘就會抵達，但是點外賣有個缺點就是垃圾量會增加。這裡的食物都偏油偏鹹，所以如果腸胃不好的人就需要準備一些常備藥做準備。



五、 文化交流經驗分享

在交換的其間你會體會到很多不同之處，因為生長環境的不同，所以來到東華我覺得生活步調加快，每個人不管做事還是走路都很快，這裡的每個人都感覺很會表達自身想法，對於自己的未來都算認真進取，且他們其實不太會在意別人的眼光，可以在光天化日之下穿著奇特服裝或是表達愛意而不害臊，這讓我為之佩服，其實一開始會對於他們有些刻板印象以為會不好相處，但其實我遇到這裡的每個人都非常的和善，打破我一直以來對他們的印象，會覺得其實人真的有好有壞，不能以偏概全；但在於衛生習慣方面真的與我們有差！據我觀察，在這裡的諸多人如廁後不洗手的機率高達 70%，且女廁常會看到衛生棉不會捲好才丟棄，都是攤在那邊，讓人怵目驚心……。

在這裡的街道還算乾淨，每隔幾十公尺都會放置垃圾桶供人使用我覺得非常的便利，這樣的機制非常好，但是使用的人力太過龐大，所以台灣可能不適用。

在於運動方面，其實很多習慣都有些許不同，籃球三對三，換邊發球直接過線傳給隊友節省時間，全場比賽則是抓犯規抓得很鬆，很多走步、禁區三秒都沒抓，不確定是有無專業裁判，但是他們的裁判都穿著很奇特，看起來不算是正規衣服；排球舉球員的站邊位置也使用較為進階的站法，所以如果要去打場會比較需要適應。

在交換期間也有去過上海附近走走，學校港台辦的老師有提供松江附近的必去景點，真的都蠻有趣的，上海算是古蹟文化欣賞居多，所以其實蠻適合散心的，此次去還有去杭州逛逛，真的！來到

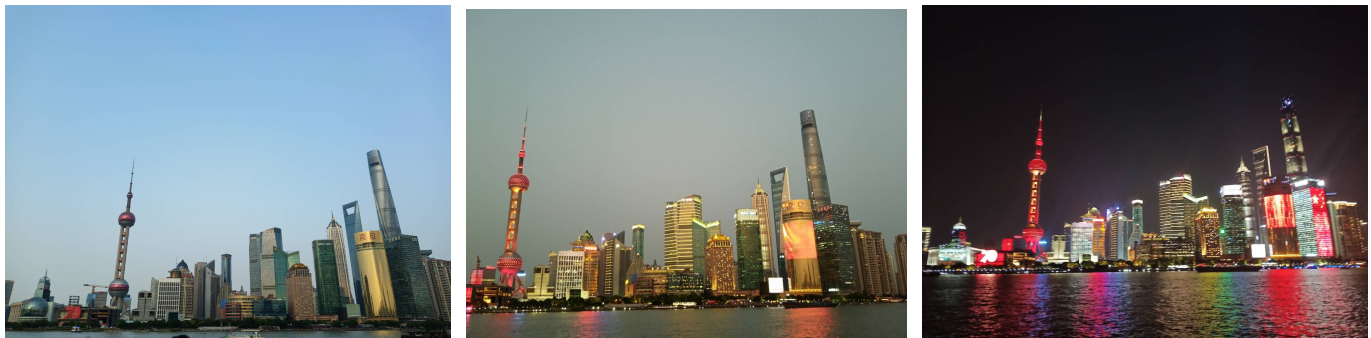
這裡就是要多去看看，我蠻推薦去上海影視城逛逛的，雖然門票不便宜 800 塊人民幣，但是可以看到一些早期上海的建築特色，以及一些拍戲場景；我也推薦去博物館！我真的超級喜歡古物，那裏的導覽員很專業會告訴你他們背後的由來及故事。

在這裡雖然飲食真的不太合，但是能夠體驗到這麼多不同之處是一件很棒的事情，在這裡我體會到最大的差異大概就是人們的愛國心吧！在這裡每個人都真心對於他們的國家感到光榮，在他們國慶期間，大家在出門遊玩時都會插上小國旗，不管是拍照或是觀禮都可以讓人感受到濃濃的情感，即使只是為了可能孩子的作業，但是還是覺得他們可以擁有這麼強烈的愛國心真的很棒，希望在台灣有一天也能夠體會這樣濃烈的情感。

圖(1)(2)泰晤士小鎮 圖(3)(4)上海迪士尼樂園



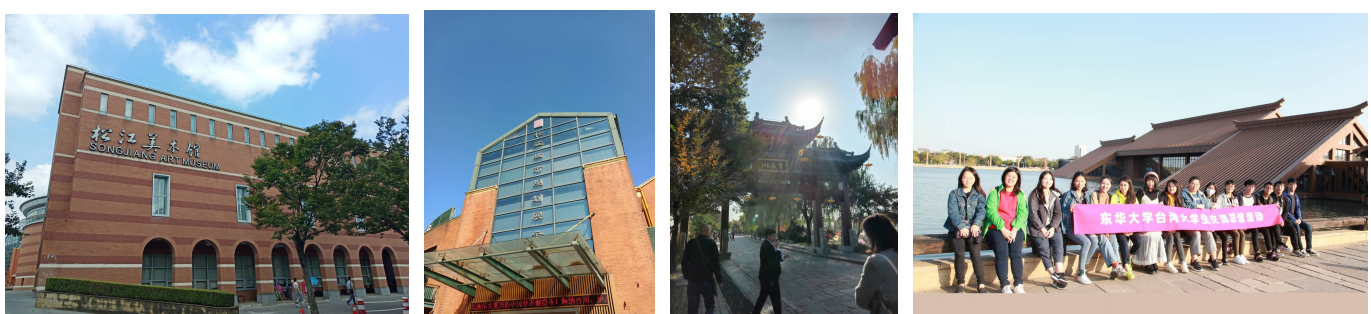
圖(5)(6)(7)外灘風景



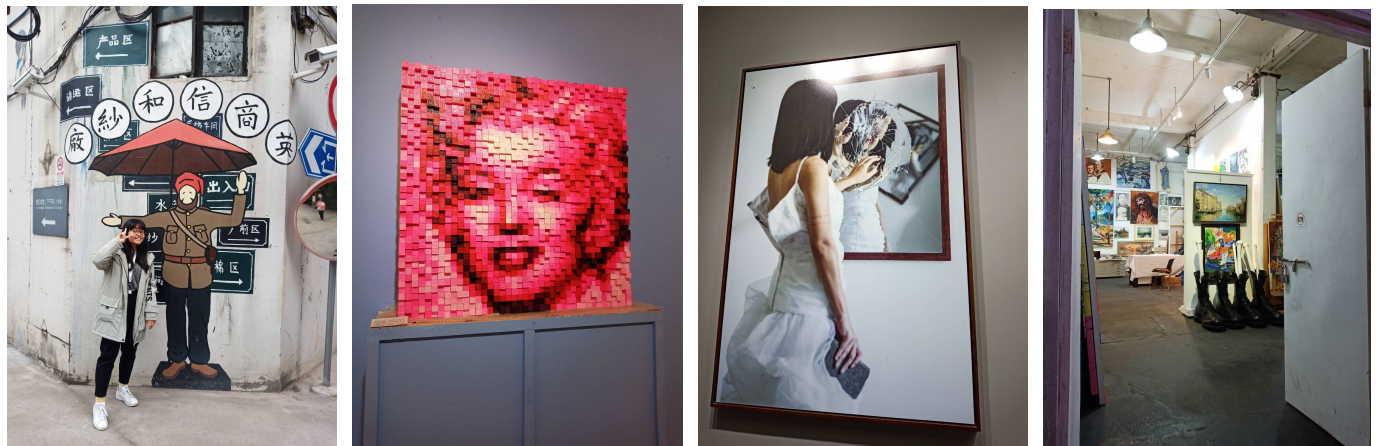
圖(8)(9)(10)(11)上海植物園



圖(12)松江美術館 圖(13)松江城市規劃展示館 圖(14)(15)廣富林遺址



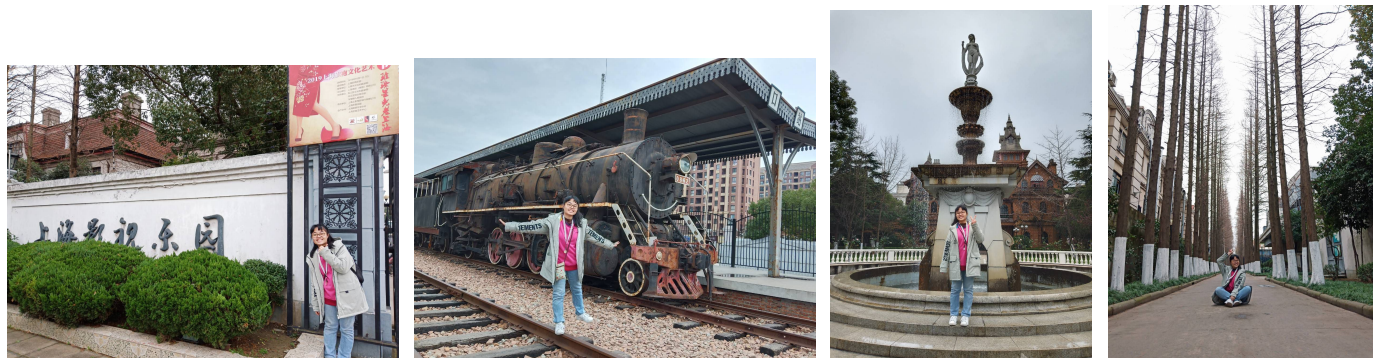
圖(16)(17)(18)(19)藝術畫廊



圖(20)(21)蘇州靜思園 圖(22)(23)醉白池



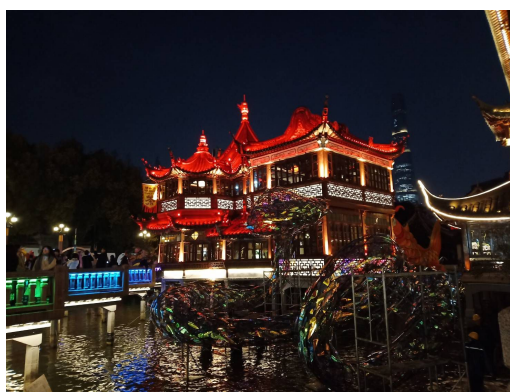
圖(24)(25)(26)(27)上海影視樂園



圖(28)(29)(30)杭州烏鎮西柵及東柵



圖(31)上海博物館 圖(32)上海城隍廟附近景色 圖(33)朱家角



六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 能夠更有效的規劃自己的時間
2. 對於自己能更具責任感
3. 使自己跳脫舒適圈更為獨立
4. 在於世界觀上面會更加開闊
5. 自認與他人的不足並反省

七、 問題與建議

在於學校方面可能各個行政單位不確定彼此服務內容，當行政人員因事情繁瑣或是心情影響，可能會做互相推託，不會幫你做電話詢問而會要你各處跑資料這樣，當初交換進來也因為自己的輔導員好像因為一些原因退休還是怎麼了，所以造成我們就沒有老師帶領的情況，學伴因為是不同系所的所以也不清楚我們的狀況，後來因為可以照常選課也就沒有去做詢問了。

然後因為我們交換生與新生不同，所以很多資訊其實無法立刻知道，像是校園臉部辨識系統，我們也是要去詢問才知道要去哪個單位提供資料。

關於辦電話及銀行卡的部分，因為學伴是上海人所以他們東西都是父母辦好用好所以對於這方面也不知情，所以也是自己到那邊可能問之前的交換生哪間性價比比較高然後學校附近哪裡有商家，去做詢問，然後自己去辦這樣。可能對於學伴的定義不太一樣所以一開始會有點不知所措，甚麼東西都要自己來而感到恐慌。

所以建議各個交換生真的要提前做好獨立的準備，不然可能會很慘。

八、 其他綜合感想與建議

其實出去交換真的可以看到很多不同的東西，不要因為是在國外就卻步了，有時走出舒適圈，看看外面的景況會有不同的收穫，所以很推薦交換！