

## 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	王沂	學號	11061226
就讀本校系所	應用英語學系(所) 二 年級		
研修學校	東華大學	研修系所(學程)	英語
研修期間	自107學年第2學期起至107學年第2學期止		
姐妹校修讀學分數	9		

心得內容(1000-1500字，請附照片3張以上)

#### ·緣起

想要申請交換最主要的原因是希望自己能走出現在所處的舒適圈，台灣是我從小到大生長的地方，儘管會因為求學的因素而到不同的地區生活，但總體來說生活習慣、飲食、環境等各方面的差異都不算太大，而我一直是一個隨遇而安的人，很容易適應新環境但也會懶得改變，所以想藉著交換的機會走得更遠，趁著年輕去不同的地方走走，加上家人的鼓勵與支持，就決定試一試，很幸運的申請上上海的東華大學，會選擇上海的學校是因為作為中國的一線城市，上海各方面的發展都已經很發達，但又不像北京的政治色彩比較濃厚，所以經過多方考量後就決定要到上海交換，一窺這個被稱之為「魔都」的城市到底有什麼獨特的魅力。

#### ·研修學校簡介

東華大學地處中國上海，是國家「211工程」的重點大學，創校於1951年，前身為華東紡織工學院，現在已發展成為以工為主，工、理、管、文等學科協調發展的多科性大學。東華大學有延安路和松江兩個校區，**管理學院和服裝藝術設計學院在延安路校區，其餘學院都在松江校區。**

#### ·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)

關於選課：東華大學港澳臺辦的老師會寄電子郵件通知我們一些注意事項，裡面包含選課的流程，按照老師的說明去登錄就可以了，如果有任何問題再聯繫老師幫忙解決，老師人很好的。以下是我修的四堂課。

英國文學—這堂課是全英文授課，老師講話很快上課進度也很快內容很多，加上文學本來就是比較艱深的東西，我覺得上得比較吃力。沒有期中考試但偶爾會小考（通常是開卷），期末考試是筆試（閉卷考試）。

英語寫作—寫作我認為跟台灣上課的方式差別不大，畢竟寫作主要就是練習寫，幾乎每個禮拜都要寫一篇。沒有期中考試，期末考試是寫一篇作文（閉卷考試）。

上海文化和上海話—既然到了上海就想多了解上海的文化，所以就跟室友一起修了這堂課。老師幾乎每堂課都會點同學起來讀上海話，鼓勵大家多念多熟悉，如果不會念老師也會在旁邊提示所以不用擔心，沒有期中考試，期末有口試跟筆試（開卷考試），口試可以選擇配音或是跟老師直接對話，而筆試都是上課PPT裡的內容，所以不會太難，老師人很親切課後有問題都可以去詢問她。

人力資源開發與管理—這堂課的老師上課方式比較活，常常會提問請同學回答，鼓勵大家多發言提出自己的想法，課後偶爾會有作業，大部分都是應用題，或是讓我們提前預習下堂課的內容，一開始有點不清楚老師的教學方式，後來詢問課上的其他同學後就慢慢熟悉了，老師一開始感覺比較嚴肅，但熟悉後就發現其實人很好的，如果對這方面的課程感興趣的可以修。沒有期中考試，期末考試是筆試（開卷考試），老師會提前給講義，有認真複習的話考試就不難。

關於買書—建議去學校外面街上的二手書店買，會比新書便宜（認真找找有些書其實還蠻新的），等課程結束如果不想帶書回來也可以再拿回去二手書店賣，雖然賣的價格通常只有買的時候的一半或是更低。

關於考試—幾乎所有的課都只有期末考試沒有期中考試，選課系統上可以看到每堂課的評分方式，由於只有期末考試所以有的課期末分數就佔70%或是更高，要多注意。

關於社團：我沒有參加社團。

課餘活動：沒課的時候就會跟朋友出去閒晃，上海市內有名的景點基本上都去了，只是中國人口真的太多了，所以有時即使是平日出門也是到處都是人。以下是一些旅遊經驗和心得，主觀意見僅供參考！

| 上海市內遊 | 上海逛的、玩的地方都很多，以下提幾個我自己比較喜歡或是特別有名的地方。

\* 武康路/武康大樓、多倫路和甜愛路 \* 都是上海比較有名、有特色的街道。

\* 廣富林遺址 \* 被稱為上海之根，我覺得值得去看一看，面積很大可以逛一下午。

\* 豫園 \* 建議平日去，假日真的太多人，都是被推著走的！

\* 南京路步行街、五角場 \* 都是商場，喜歡逛街的可以去。

\* 外灘、外白渡橋 \* 來上海一定要去外灘看看，白天和晚上的感覺很不一樣。

\* 上海迪士尼 \* 真的真的很多人，排隊都要排好久！現在開放遊客可以攜帶食物入園，所以建議自己準備零食，因為園區內的食物超級無敵貴!!! 另外，煙火秀一定要看，很漂亮！

				
武康路	廣富林遺址	豫園	外灘	上海迪士尼

| 跟室友、朋友出遊 |

\* 3/28-3/31 北京 \* 因為班上有另一個同學在北京交換，所以想說去北京找她玩，不過去了之後我就知道這是不會想再去第二次的城市了，北京的政治色彩太濃厚，而且感覺隨時都有人在監控你，到處都是國旗和監視器，空氣很乾而且很髒，每次出門都感覺臉上有一層灰，再加上我本來就對歷史的景點不特別感興趣，所以北京的景點都不是很吸引我，而長城真的不如我想像中的壯麗。我跟室友去了北京就深刻感受到同樣是一線城市，但上海明顯比北京舒服多了。

# 關於動車臥鋪 # 臥鋪有分一等臥和二等臥，一等臥是上下鋪、四人為一個隔間，雖然隔音也不是很好但至少相對有隱私，二等臥是上中下三層，且全部相通所以特別吵也幾乎完全沒隱私；價錢的話，一等臥比二等臥貴，下鋪比中鋪貴，中鋪比上鋪貴。當初是因北京到上海蠻遠的加上機票錢很貴，所以跟室友決定搭看看，就是要多注意安全還有個人物品要保管好。

# 北京必吃 # 說到北京大家一定會想到烤鴨，我們去了名店之一的「四季民福」，分店很多但還是要早點去或事先訂位，不然沒位置。

				
北京故宮	八達嶺長城	八達嶺長城	頤和園	四季民福烤鴨

\* 6/20-6/24 湖北恩施 \* 恩施是近幾年越來越興盛的旅遊地，風景都很壯麗而且我特別喜歡大自然景觀，所以就決定去了，只是恩施的景點都比較大且分散，加上交通還不是特別方便最後決定跟團，上網找了很多別人的攻略聯繫當地導遊，我們五天四夜的行程一個人是1360人民幣（含吃、住、門票、保險、大巴車）。恩施的景色真的很棒，都是原始的大自然景觀，特別推薦！

				
七星寨	清江	梭布桠石林	騰龍洞	土司城

| 跟親戚出遊 |

\* 4/27-5/1 江蘇無錫、蘇州+浙江烏鎮 \* 這次的行程大多比較老人景點一些（因為親戚年紀都偏大），所以比較沒有特別深刻的印象，主要是想陪外婆出來玩。而烏鎮是中國有名的一個古鎮，去烏鎮的那天下超大的雨，雖說煙雨江南也別有一番風味，但下雨真的好不方便，不過晚上的烏鎮真的蠻有特色的！



				
寒山寺	烏鎮	烏鎮夜景	靈山大佛	三國影視城

一個人吃飯旅行到處走

自助旅行最棒的地方在於可以照著自己的步調走，一切都自己安排，正因為如此事先要做的功課也特別多，尤其是一個人的旅行，安全是最重要的，事前的準備越完善就越能避免旅途中可能發生的意外。趁著回台灣之前想再多去其他地方玩玩，而我選擇的這些城市大多是我想去而且交通比較便捷的，因為大眾運輸工具便宜又方便。

#關於行程規劃#中國比較多人使用的幾個APP像是“攜程”、“馬蜂窩旅遊”、“去哪兒旅行”訂車票訂房都很方便，也有很多別人的遊記可以參考，出發之前多做功課對旅行很有幫助的。

#關於明信片#我有寄明信片的習慣，可以透過明信片記錄自己旅遊心情或是分享給家人朋友，不用花太多錢也很有紀念意義。寄回台灣的明信片郵票要3.8人民幣，如果低於這個價錢要再跟店家確認，不然會寄丟。中國有間連鎖的書店「貓的天空之城」，很多城市都有，明信片的樣式蠻多的，我從這裡寄出的明信片都沒寄丟過，可以去看一看。

\*6/25-6/27 安徽黃山\*爬黃山兩天就可以了，只是因為忘行李的關係所以沒有搭到原本要轉乘的車，有點打亂原本的計畫，最後在黃山呆了三天。黃山的風景真的很壯觀，隨便拍都像電腦桌布，另外，天氣好一定要去看日出，真的很漂亮！一個人爬山最大的好處就是想走就走，想休息就休息，如果不介意一個人爬山無聊的一定要來看看，特別推薦！

#關於忘行李#我從合肥轉車要到黃山的時候突然發現我把行李袋忘在動車上，趕快上網查解決辦法，撥12306客服詳細說明自己搭的班次和座位，一般來說都不會丟的所以不要慌，48小時內會通知有沒有找到，列車人員找到會打電話確認後再會送回車站，之後拿證件到車站的服務台就可以領行李了。

#關於黃山交通#黃山北站就有大巴車可以直達黃山景區（42人民幣）。

#爬山小提醒#一個人去爬山一定要注意安全！多留意天氣和時間，畢竟山區的天氣比較難捉摸，時間晚了就趕快回酒店，還有山上早晚溫差大，看日出記得多穿衣服。

#住宿推薦#

黃山彩雲間精品客棧（黃山北站附近）單人間獨立衛浴，房間乾淨明亮舒適，大推！！

黃山排雲樓賓館（黃山山頂）上下鋪六人房，但已經算是山頂酒店中經濟實惠的了，適合學生。

另外，約20分鐘就能到達丹霞峰，看日出很方便。

				
黃山	黃山	黃山日出前	黃山日出	黃山上的松鼠

\*6/28-6/29 安徽合肥\*合肥很繁榮但我覺得好無聊，沒有什麼特別吸引我的景點，會去合肥主要是要從黃山轉車去青島，不想把行程排得太緊所以決定在合肥到處晃晃。去了古逍遙津公園、淮河路步行街、李鴻章故居和徽園/安徽世博館，因為沒有特別好看的照片所以就不放了。

\*6/30-7/2 山東青島\*青島是我去過的城市中最喜歡的，一個很舒服、有秩序、乾淨且美麗的城市，因為曾被德國佔領過，所以留下很多歐式的建築物，我最愛的是青島火車站，如果是搭飛機去的也一定要去火車站看一看，我還喜歡沿著濱海步道走，吹著海風散散步，真的很放鬆（不要去海水浴場，都是人）。另外，青島也是非常適合自助旅行的城市，因為青島的旅遊景點都蠻集中的（嶗山區除外），且基本上所有的景點公車和地鐵都能到，非常推薦有機會一定要去走走！

#青島必吃#去青島就一定要吃海鮮，看網上很多攻略推薦王姐燒烤，我是自己去吃的就請他們幫我拼一個海鮮拼盤（88人民幣），好吃！船歌魚水餃也是青島必吃的，分店很多不過一樣排很多人，雖然價格也不便宜但難得吃到魚水餃還是要去吃吃看。

#青島必喝#到青島有三樣東西必喝，嶗山礦泉水、嶗山可樂和嶗山白花蛇草水，礦泉水我是喝不出來有什麼不一樣（好像是富含微量礦物質的樣子），而嶗山可樂喝起來跟一般的可樂喝起來不太一樣，但是好喝的，一定要喝喝看！至於白花蛇草水是很多人都說完全不能接受的，所以我一直很好奇他的味道，嚐了之後覺得很像是草蓆泡在水裡的味道，只是是氣泡水，不好喝但我個人還可以接受，真的是很特別的味道。另外，去青島啤酒博物館憑門票就會送兩杯青島啤酒（一杯純生和一杯原漿）和一包啤酒豆（其實就是花生），只是我不愛喝酒所以喝不出差別。

				
青島火車站	聖彌厄爾教堂	花石樓	青島基督教堂	青島啤酒博物館
				
青島極地海昌海洋公園	奧帆中心	王姐燒烤	船歌魚水餃	青島必喝

\*7/3-7/6 浙江杭州\*杭州也是很繁榮的城市，但我個人對杭州的感覺不深刻，因為西湖繞了一大圈風景真的長得差不多，都是湖、橋、船和人，是美的但真的太多人了，所以感覺就沒那麼漂亮了。另外，音樂噴泉一定要去看，很漂亮！  
#杭州必吃#新豐小吃，經濟實惠！另外，杭州有很多杭幫菜的餐廳，比較有名的像是外婆家、綠茶等等，而朋友帶我去吃的是杭州酒家。

				
西湖	西湖	雷峰塔	靈隱飛來峰景區	新豐小吃

·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)  
關於生活環境：學校很大，有兩個食堂，一號食堂旁邊有個超市，上課在教學樓，繳宿舍電費還有輔導員辦公室（班導師）都在綜合樓（32號樓），港澳臺辦的老師在行政樓。松江校區的周邊都是大學（松江大學城），因為都是學生居多，所以外面的街上各種生活用品、吃的、喝的什麼都有，非常便利，稍微遠一點點有萬達廣場，如果要閒晃或是買東西也很方便。  
|關於手機門號|目前看到最便宜的是中國移動的學生方案，一年100人民幣，網路吃到飽。  
|關於開戶|開戶不麻煩而且銀行（中國工商銀行）離學校也近，個人建議開戶比較方便，因為在中國買東西幾乎都使用微信或支付寶，開戶後綁定微信或支付寶以後出門就不用帶錢了。  
關於住宿：住宿地點依所選學院，我是在松江校區，房間為四人間，每月120人民幣（交換生好像是依學院分配，我們房都是外語學院，只住三人，剛好都是台生），有洗衣機（可投幣或支付寶），有陽台可晾衣服，廁所和浴室都是公共的，浴室為隔間淋浴，浴室熱水和飲水機都是刷學生卡（去食堂儲值）。電費和冷氣也都是另外付錢，宿舍一樓有一台機器可以查詢餘額，如果快沒錢時宿舍阿姨也會提醒我們去儲值。  
|關於宿舍|宿舍週一到週五晚上23:00會熄燈，週六、週日不熄燈，熄燈後插座仍有電可以使用。會有宿舍檢查但對交換生比較沒差，宿舍保持整潔就好。另外，宿舍阿姨早上常聊天聊得很大聲，加上宿舍隔音差，建議準備耳塞。  
關於交通：上海的交通還蠻便捷的，學校附近就有公交車站，地鐵站也不遠，只是松江畢竟在郊區，所以進城搭地鐵都要一個多小時以上的車程，到火車站和機場也是。  
|關於交通卡|地鐵站就有機器可以買交通卡和儲值，非常方便，等要回台灣時把卡退還就可以領回押金。手機上也可以直接下載交通卡，只是有的需要實名制才能用，比較麻煩。  
|關於地圖|在中國都用“高德地圖”，路線和車程的資料大部分都還蠻準確的，沒有太大問題。  
關於飲食：個人認為中國的食物普遍都比較重油重口味。在上海食物的選擇還蠻多樣的，想吃什麼都有，而上海菜口味偏甜，且飯類大多有附湯。  
|關於外賣|可以下載“餓了麼”或“美團外賣”，懶得出門時很方便。



				
宿舍	飲水機	浴室	學校地圖	學校風景
				
小楊生煎	脆皮雞米飯	酸菜魚&酒釀圓子	南翔小籠湯包	牛肉米線

·文化交流經驗分享

中國的人文風情真的跟台灣非常不同，生活了四個多月就深刻體會到「台灣最美的風景是人」，台灣人真的特別有人情味。或許在很多方面中國確實發展得非常迅速，但就人文方面，但我更喜歡台灣的自由還有人與人之間的溫暖。當然還是有遇到一些熱心的同學，只是真的比較少數。

·研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 更加獨立、敢於嘗試
2. 更懂得規劃、提升臨機應變的能力、經驗中成長
3. 了解當地文化及風俗民情、品嚐當地特色美食
4. 學會珍惜自己現在擁有的、更懂得感恩

·問題與建議

| 出發前小提醒 | 建議開通漫遊／買一天或兩天的網卡，中國很多的Wifi都需要登錄中國地區的手機號碼才能使用，所以建議自己先辦個網卡（開通漫遊比較貴），畢竟身為現代人有網路一切都好辦，有問題可以上網查，遇到什麼狀況時也可以及時聯絡。

| 關於垃圾分類 | 上海從2019年7月開始實施垃圾分類，分成乾垃圾、濕垃圾、可回收垃圾和有害垃圾，所以之後到上海要注意。其他省份也都有實施，但每個省份的分類標準都不太一樣，出去玩要多留意。

·其他綜合感想與建議

謝謝交換期間給我幫助的所有人，也慶幸自己在這段經歷中又成長了！

\* 請於返國一個月內將本報告「電子檔」寄交 [gatsby.kinmen@gmail.com](mailto:gatsby.kinmen@gmail.com)