

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	陳羿帆	學號	110713110
就讀本校系所	國際暨大陸事務學系(所) 四年級		
研修學校	東華大學	研修系所(學程)	行政管理
研修期間	自 110 學年第 1 學期起至 110 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	5 學分		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

一開始會選擇到上海交換是因為一直想一睹上海的繁華、國際化，了解上海過去的歷史，也一直很想讓自己能夠跳脫舒適圈，加上參加系上的交換生座談會時聽到學長姐們的分享，讓我對於前往上海更加的嚮往，因此趁著在大四要畢業之前選擇前往東華大學交換，也很榮幸東華大學給我這次的機會。

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)，人文學院、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)

東華大學的選課方式比較特殊，會使用一個專屬的 VPN，使用方式會有東華大學港澳台辦的老師事先傳郵件給我們，郵件裡會教我們如何使用，按照上面所說的方式一步一步慢慢來就可以了，也因為和我們平常直接進入學校網站的方式不太一樣，所以當初在選課的之前我有好好研究一翻，選課的時候要注意的是上課的校區以及上課的時間，因為松江校區和延安路校區兩個校區之間有一個半小時的路程，這個要特別注意一下。

我這次交換選了秘書學和外國法制史這兩門課，這兩門課都是用 PPT 上課，秘書學老師上課的方式比較活躍，外國法制史的老師上課方式相對較沉悶，可能是因為上課內容的關係。不過兩堂課都讓我獲益良多也讓我大開眼界，同學們的上課氛圍還是和我們學校的不太一樣，像是老師問問題同學們都會踴躍發言，兩位老師也都會是用自己的親身經驗當作例子，讓我們更加地了解課程內容。

社團的部分，我沒有參加社團，但是東華的社團活動非常活躍，剛開學那陣子都可以看到各個社團擺攤，在校園的布告欄上也都可以看到每個社團的海報，在晚上也都能看到各個社團的活動。像是我的學伴剛好是學生會的，在他的朋友圈也都能看到 he 努力招生的文章，由此可見，參加社團可以說是東華的一門熱門活動。

課餘時間，我都會往學校外走走，延安路校區相較松江校區來說較小，基本上我上課就能沿路把校園逛完，所以課餘時間我比較常往學校外走，而且非常剛好這次交換的校區是在延安路校區，這個校區是在市中心，交通相對來說較松江校區便利很多，走路約 10 分鐘就能到地鐵站，學校附近的公交車也都非常多，所以要到了各個景點都很方便，像是搭公交車 20 分鐘就能到達外灘、搭地鐵就能到各個不同主題的博物館。

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)

延安西路校區和松江校區比起來是老校區，所以校園環境有些地方會比松江校區來說相對較老舊，但是生活環境還是很不錯的。因為松江校區新增了新的專業，所以人數和其他學院比起來較少的人文學院在去年搬到延安西路校區，也因為延安西路校區的宿舍房間本身就沒有很多，所以我住的那棟宿舍——第九宿舍，很多都是把兩人一間改成三人一間，在住的時候也就會變得比較擠，但是幸運的是我住的宿舍以前是給國際交流生住的，有自己的衛浴，不用像其他棟女生宿舍是大澡堂及公共廁所。然後和金大比不一樣的地方就是洗澡要熱水的話是要用學生證插卡的；飲用水的部分，宿舍本身並沒有設置飲水機，所以都是要在學校超商買桶裝水，滾燙的飲用水還是可以在宿舍裡裝到，但是一樣需要用學生證插卡才能裝。校園內有教育超商，就和我們以前國高中的福利社一樣，應有盡有，吃的、喝的、生活用品基本上都可以在那裡面買到，然後校園內也有中國移動、中國聯通等電信公司，所以要辦卡的話也都能直接在校園內辦電話卡，學校附近也都有銀行，要辦卡也非常方便。洗衣服的話，洗衣機都是用掃碼的，有 APP 可以下載，APP 上也可以看到洗衣機的使用情況，所以如果要洗衣服的話不需要特別繞過去看是否有人在使用，也有烘衣機，但是個人認為烘完還是有點溼，所以不建議使用。然後是 WIFI 的部分，宿舍不像金大一樣有 WIFI 可以使用，需要自己向電信公司購買他們會來裝，非常幸運的是我住進去之前室友們就有先用好 WIFI 就不會有沒有 WIFI 可以使用的問題。最後就是全校的宿舍只有第九宿舍在晚上 12:00 就會鎖門，出不去也進不來，隔天早上 6:00 阿姨才會再開門，所以如果要在外面狂歡還有半夜容易肚子餓的得注意一下。

整體來說，一進門看到宿舍就會想念金大的女宿，不過也因為東華宿舍一個學期 600 元人民幣，也就沒什麼好抱怨的了。

學校裡的食堂總共有兩個，分別是第一食堂及第二食堂，還有一個比較特別的是東華食府，他是在第一食堂的三樓，他們的區別就是一食堂跟二食堂比較像是自助餐，而東華食府比較像是低配版的餐廳，價格和外面的比也更便宜。學校食堂的選項也都非常多元化，各個地區都有，也都很便宜，所以當你如果想要省錢或者懶得走出去校外出的時候學校食堂是一個非常好的選擇，不過有一個缺點就是食堂都非常早休息，晚上如果要吃的話得在六點半之前就過去，否則之後食堂就會開始收拾打烊了。也因為學校在市區所以我比較常出去校外吃，沒有那麼常訂外賣。

上海的地鐵非常方便，也有很多條線，所以基本上每個景點都能到達，只不過就是距離的遠近問題，而且上海地鐵的末班車都比較早，像是 3 號線及 4 號線的末班車在晚上 10:30，所以如果晚上在外面待到很晚的話要注意時間，不然就得打車回學校。還有就是如果搭地鐵的話盡量避免早高峰和晚高峰，擠到你懷疑人生。



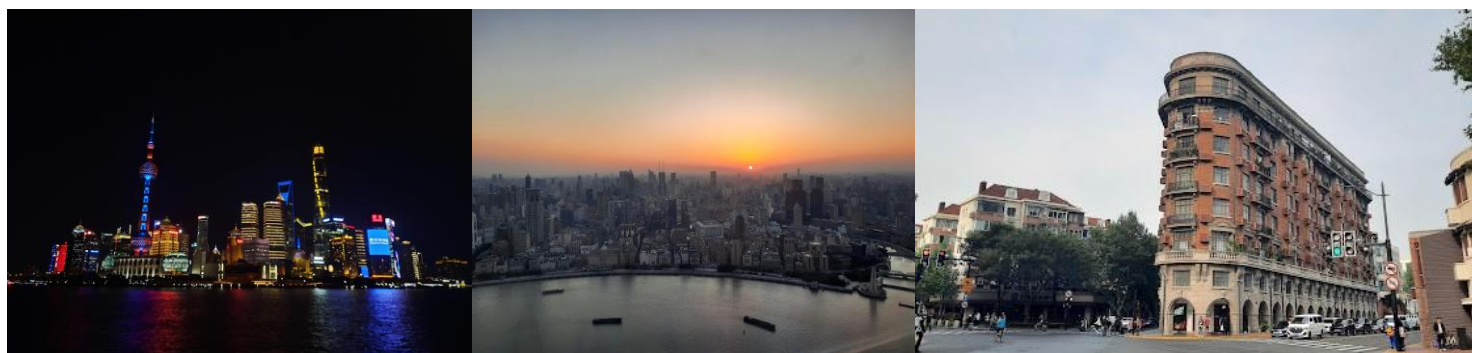
五、 文化交流經驗分享

來到上海之後可以明顯感覺到上海與台灣之間的差異，上海畢竟是中國的一線城市而且又是比其他一線城市來說更加國際化的城市，可能也因為如此，大家的觀念也都相對來說更加開放，人們更懂得表現自己，不太在意外人的眼光，例如穿衣風格、說話方式、表現行為等。在學業方面，因為剛好交換期間我的室友也在準備考研究所，看他在準備的過程可以感覺到社會給他的壓力，考研究所可以說是一個賭注，

如果沒有考上的話，就要去找實習，但是其他同學的實習經驗都已經好幾次了，他卻才剛要開始，所以可以看出在上海出社會後的壓力之大。

在上海的交換期間，只要是沒有課的時候我都會往學校外面走走，前期的話我都會去像是博物館、紀念館、遺址等地，雖然上海的博物館有些內容都會重複但是還是非常值得一看，博物館的展覽內容也都比台灣的更加豐富，用各種方式讓我們了解他們想表達的內容；上海也是一個具有豐富歷史的城市，每個紀念館和遺址都非常值得去看看，去親身感受一下歷史帶給我們震撼，看看以前上海灘的繁華。後期因為室友考完研究所的關係，所以他就帶我體驗了一下上海大學生的夜生活，所以這趟交換可以說是各個方面都有體驗到。

雖然飲食、物價以及文化上還是有些差異，但是這不影響我次交換的心情，真的非常高興能到上海交換，在這段時間真的讓我的眼界大開，剛好交換的時間是在畢業之前，透過這次的交換能讓我更深入地去思考自己的未來規劃。



六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 跳脫舒適圈使自己更加獨立
2. 更加了解未來規劃
3. 擁有更加開闊的世界觀
4. 使自己能更有責任感
5. 了解到自己的不足並加以更正

七、 問題與建議

因為學校老師、學伴都有自己的上課時間及課餘活動，所以如果遇到問題的話還是以自己能解決就自己解決為主，像是辦電話卡、銀行卡等，真的無法解決的話再詢問老師或學伴。

八、 其他綜合感想與建議

在去之前可能會因為種種原因而感到焦慮、恐懼，但是就是因為如此，我們才更要試著去做，不要因為和自己平常的生活環境有差異而卻步，遇到這時候我們要更加的勇往直前，跳脫舒適圈，所以很推薦大家去交換，都能從各方面獲得很多收穫。