

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	賴宣妤	學號	110512106
就讀本校系所	應用英語系(所) 四年級		
研修學校	上海師範大學	研修系所(學程)	英語系本科
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	4		

心得內容

一、緣起

金門跟與中國隔著臺灣海峽一水相望，交流活動、學術研討頻繁，這也是我當初毅然決然選擇金大的原因之一。想要開闊自己的視野，提升自己的競爭力，利用金門的地利優勢再適合不過，常常找機會赴大陸多地遊玩、參加學術文化交流、至廈門銀行參加一個月的暑期實習，但這些都只是短期，我想更深入瞭解中國亦不想錯失掉以金門大學學生身分赴大陸學習的機會，所以申請了的交換計劃。選在大四出門交換，確實冒險，但也因為身為大四的學生，已經在前面三年的學習中將畢業學分給修習完畢，才能無憂無慮體驗生活修習自己感興趣的課充實自己。

二、研修學校簡介

上海師範大學是上海市重點建設高校，是一所以文科見長並具教師教育特色的文、理、工、藝等學科協調發展的綜合性大學。學校已進入上海市教育綜合改革部市共同支持的高校行列。建校以來，學校始終秉承情系教育的理念，在“厚德、博學、求是、篤行”校訓的引領下，傳承弘揚“師道永恆”的師大精神。學校貫徹“特色、創新、協調、開放、共用”的發展理念，秉持“厚基礎、重實踐、國際化”的人才培養理念和“價值引領、知識傳授、能力培養”的教育教學理念，致力於提升學生核心能力素養，重點實施卓越教師與一流專業人才培養、師資隊伍提升、一流學科引領、國際化驅動等四大發展戰略，力爭把學校建設成為具有重要國際影響力、教師教育特色鮮明的高水準綜合性大學。





● 上師大奉賢校區東大門



上師大徐匯校區西部東南門

三、 姐妹校研修之課程學習

上海師範大學共分為兩大校區，一個位在魔都市中心裡的徐匯校區，一個則在於靠近海邊遠離喧囂的奉賢校區。奉賢校區占地面積廣大，遠離喧鬧是給大一到大三學子安心讀書的好地方，眾多必修課程基礎課程開授於此，而徐匯校區位於市區，提供豐富的職場資源及職場競爭力，讓大三大四準備進入職場的讀子們有個較安心的燈塔試水區。

● 選課.上課情形.學習成效

報到完的第一周，接洽對口的老師會通知你去跟自己的學院教務長(課務長)討論自己的課表，基本上按年級選課，不過如果你有興趣的課也可以修習，不過**請注意老師這邊有提醒，不建議跨學院選課**，因為期末老師要收集成績時會不好對接，有可能收不到成績，所以務必注意自己選的必修或通識課都是在自己學院名下。

另外，因為有兩個不同校區，所以**老師也建議同學不要跨校區選課**，雖兩個校區之間有校工班車接送，但不單坐車要跟老師或學院申請車票(有配額但是不多，一學期大概8-10張)，還有固定班車時間，跟做不上車的情形，兩校班車主要提供給來回授課老師用，所以當只發一台車時，即使有車票也可能坐不上車。在奉賢的學生，如果要來回兩校區，有旅行社跟學校和車公司合作加開的班車，單程票價12-15RMB，目的地也有不同可選，有至徐匯校區.上海南站或人民廣場的學生班車。不過實在不推薦大眾運輸工具，因為兩校區間至少要兩條地鐵線加一台公交和11號公路才能到達，路程長達兩小時。所以選課同學最好單校區選課。



這裡的選課好像跟別校不太一樣，不需要網路選課，你記錄好自己想選想聽的課並和課務長溝通好，能用一周的時間先去聽課，看課程及程度是否合適，再跟課務長確認，雖然沒出現在系統中，但課務長會跟授課老師交接好，老師會拿到一張評分表，另外給你成績並寄回金大。

相信看過大陸課程概況的孩子會知道，這邊的課程有分門別類，最重要的就是課程時長，一學期18周，一般的必修課該是16周的課程加上17.18周期末考，並沒有硬性的期中考，甚至一些課程分成1-8周.8-16周.1-12周或3-16周不等的教學課程，考試就由老師決定，選修的課能在16周就考試完畢。所以選課時也能稍為留意。理工科目同學也有可能是單雙周授課的實驗課。

旁聽課不用錢，所以有多餘的時間就多去聽聽看不一樣的課，沒有選到也能聽課，基本上課

前跟授課老師打個招呼，說明自己身份，老師會非常歡迎你，並想和你交流臺灣教育概況的。

我只修習了兩門課，語文系的課程多半是滿 16 周的課，我因為接下來要銜接至馬來西亞交換，所以選擇兩門選修課在 16 周完成考試以便回台準備。一門是外師授課的公眾演講，及即時高級口譯課程。我之所以選擇一門已經在金門修習的公眾演講，一則是想多上外教的課，二則是認為這堂課能清楚大陸學生的多方英語程度且在金門就已很喜歡這門課，能兩相比較。上完這門課我發現這裡的學生多半文筆很好，但缺乏口說練習，要在三四年級才會多加訓練，然後外教上課很重師生對答，想要平時分數好看多舉手。另外一堂口譯課的選擇原因就是因為金大缺乏口譯的設備和實戰練習，所以特意選了難度高的口譯課，有些挑戰性啊！一度很頭痛為什麼要自找麻煩，上課前胃痛下課後特別感到一身輕，英語系的同學不妨試下。然後旁聽了法語及日語視聽說，就是特別去旁聽下這裡的語言課程，沒有基礎的我是學了點，不過真的修習的話，上課時數多訓練量很大，必然有收穫。還有一個課程叫國學典籍英譯，這堂是抱著玩性去上的，因為每每在金大遇上古文翻譯就頭疼，中華文化的博大精深很難用英語語法詮釋，所以去看看是怎樣的解釋法，沒想到我卻被老師給盯上反被玩了幾次，因為打了招呼所以老師知道我是臺灣學生，老師一直強調臺灣是個很有文化素養的寶島，所以遇到問題就點我回答，害我真想和老師謊報我是美國人，上了幾堂課我應該沒給咱們臺灣和金大丟臉。



- 高級口譯的老師~人真的很好 公眾演說的外師和好同學 公眾演講的期末報告！
- 社團、課餘活動

社團的部份，我有參加籃球社和國際學生文化社。因為在金大就是籃球社的一員，所以想說來這裡也要找個能激勵我運動的球友，否則我會胖到不成人樣的，於是乎就是一個群裡會公告集合訓練，然後打打球打打比賽。上海的冬天會讓你不想出門的，所以千萬要找人運動啊小夥伴們！另外國際學生文化社就是一群來自世界各地的學生集會，上師大有來自各個國家的學生，所以會舉辦一些活動會招集一些人參加，有文化節或特定節日的歡聚聚會等等。



- 國際學生文化節



- 跑去蹭華東理工的文化節 ISC 辦的國際生新年晚會 超級幸運的免費霸王餐，一毛都沒花
好多外國小鮮肉!! 表演很多采多姿!

我的課餘活動就是探索上海，吃貨靈魂的我，跟著大眾點評這個 app 到處吃，model 咖的我，跟著小紅書 app 到處拍，總之我的閒暇時間就是遊覽各個角落。點評上的第一名我去找我去嘗，小紅書上的活動我去參加我去跟風。這就是我喜歡做的事，我還幸運抽中一些免費活動，像是吃免費的霸王餐啊，或是美妝店面的美睫試做，體驗了很多我在金門在臺灣從來沒有做過的事。

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**

上海的天氣就像女人的心情，太情緒化了!!來交換的期間簡直如泡三溫暖，原本以為會很凍很冷，不過好像也還行，可能在金門有受過冷風刺骨的耐寒訓練吧，所以我的冬大衣(那種羽絨加防風能滑雪的)一直到12月快過完的聖誕前夕才亮相呢，要提醒來上師大的同學，**如果你住在奉賢校區，會比徐匯來的冷，因為奉賢在海灣附近，所以海風一吹，骨子裡都冷起來。**徐匯在市區，生活節奏較繁忙，不過也相對方便。奉賢很像鄉下，不會有那麼多的誘惑因素。

說起環境的話，會運動的同學看這邊，兩個學校都沒有健身房，所以要去附近的健身中心辦卡使用。不然其他球類運動的話不用擔心，學校有場地的。學校也都有操場可以跑步可以走走。兩個校區都有不錯的美景，不過奉賢真的有很多美美的角落，大大的校園裡有很多散心的步道，奉賢校區真的很大，晨跑夜跑都能很自在的隨意跑，我很喜歡。

另外說個包裹寄送的部份，來大陸一趟，最吸引人的應該是淘寶吧，享受在家的購物天堂，1111購物節，1212年末出清，讓你清空荷包大失血。徐匯的包裹會放至國教大堂，或外面跟包裹小哥約時間取件，再者也可以在學校校門的包裹中心取件。奉賢就比較單一，學校所有包裹都會到達包裹驛站，憑學生證跟取件碼領貨，就在學生街旁，最好避開尖峰時段，不然你會被擠到喘不過氣。

- **住宿起居**

因為兩個校區我都有住過待過，所以這邊分為兩部份講，不過都是男女混宿!

徐匯校區有兩個校舍，一個是國際學生教育交流中心(簡稱國教)，在學校的東部校區，內部是舊式賓館改裝而成，仍留有賓館式的設備，在加上學生宿舍的必備物件。你擁有一個飯店式單人床和單人隔板式的書桌，然後阿姨幫忙打掃換床單(大概七天一換)，簡單說這邊住起來真的很舒適。不過後來國教裝修，新的校舍學思園落成，所有學生都移到了那邊。這邊就比較像真的宿舍，每個人有上下鋪式的上鋪床(所以每個人都要爬上樓梯睡覺)，下鋪則是

衣櫃和置物櫃，然後書桌是平面的，相對於國教比較沒私密空間。學思園的宿舍廚房有瓦斯爐。兩個宿舍都配有冰箱冷氣空調及檯燈。依天數計費，一天 60 RMB(普通雙人間)。



- 前兩張圖是舊的留學生宿舍-國教

後面是我無緣的新留學生公寓-學思園……

奉賢校區的宿舍是和老師一起的教師宿舍樓，共六層。1 樓是門衛阿姨的辦公室，2.3 樓是供老師臨時留宿的房間，有阿姨定時打掃清理，然後有飲水機供給，4 樓是國際學生房間，有沒有瓦斯爐但微波爐的公共廚房. 洗衣房及自習室，5.6 樓是大陸男學生宿舍的高級版(因為這邊的學生都要去澡堂才有熱水洗澡，你要習慣看到學生穿著睡衣提著盥洗用具走來走去的場景，我們樓的男生能有要自提熱水的浴室，及四樓的公共廚房)。依學期收費，一學期 5000 RMB。



- 公共洗衣房

房間的浴室(廁所另外隔出一間..)

陽台. 曬衣台



房間很是寬敞，洗手台. 櫃子. 小冰箱應有竟有！

超親切的門禁阿姨

- 交通

徐匯校區位於市區，最近地鐵站是 12 號線的桂林公園或 1 號線的上海南站，最近的火車站

也是上海南站，上海共有 4 個火車站，上海站. 上海西站. 上海南站及上海虹橋站。學校四周也有許多公車網站，交通方便。人民廣場. 新天地. 外灘. 徐家匯. 豫園城隍廟及陸家嘴東方明珠塔都方便到達。

奉賢校區位於海灣旅遊區，最近的地鐵站是 5 號線的奉賢新城，離學校還有大概 8 公里左右，要藉由計程車. 公交或共用單車到達。校區比較大，我剛到奉賢時，去上課還需要用百度地圖找教室，出門上課也要預留步行時間快 15 分鐘，單車 5-8 分鐘。提醒一下，**奉賢有個校園版的共用單車(淺藍色)，不能騎出校園，一但出了校園要收 20 RMB 的借調費。**學校附近也有公車站，不過班次沒市區多，途徑範圍也有限。

● 飲食

徐匯校區的學生餐廳東西還可以，附近也很多吃的，還有一家便宜的西餐廳薩拉，味道不錯，然後學校附近找的到沃爾瑪或家樂福等連鎖國際超市，不遠有個日月光中心，飲食購物辦公合一的綜合大樓。麥當勞. 肯德基或星巴克都很近，吃飯不是問題，也不會吃不慣。

奉賢校區的學生餐廳便宜大碗又很好吃，不過這幾乎是唯一的吃飯管道，不然你得仰賴外賣(有點貴)或自己煮(不過附近超市的食材貴，要自己去市區帶)，學校內有三個餐廳(玉蘭苑. 紫藤苑及金桂苑)，其中金桂苑的食物排行第一，比起徐匯有比較便宜，另外我推薦宿舍旁的學生街，有很臺灣味的手抓餅，我的小心確幸。基本上，上海食物不會吃不慣，不像四川重慶那樣，你總會找到自己能吃的下的食物，所以不用擔心。



五、 文化交流經驗分享

上海之所以被稱為魔都，必有其中吸引人之處。不像北京有諾大的紫禁城充滿歷史的風韻，也不像四川有如詩畫般的九寨溝記錄著大自然的鬼斧神工。上海是個五顏六色的大熔爐，記錄著中國百年來的一點一滴，斑駁的紅磚建築是大英帝國日不落的記憶，外灘閃爍的高樓大廈是這不夜城繁榮的證明。在這裡，有許多精彩難忘的回憶。



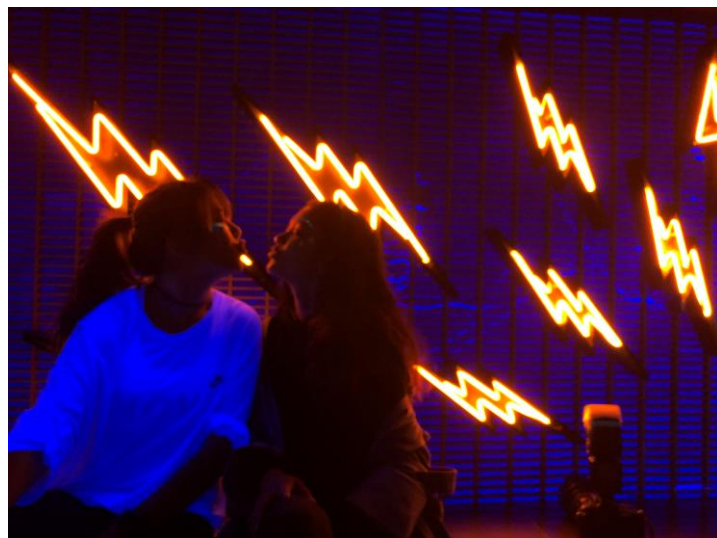
首先說人的部份，搬到奉賢我有了個斐濟室友—妮可，特別吧？我們倆溝通都要中英混雜，身為英語系學生，再幸運不過，同樣的在學中文的她，也會求助於我，所以這樣的安排我獲益良多。斐濟是個熱帶國家，沒有冬天的冷天氣，所以他 10 月中就開始喊冷開暖氣，熱的我還穿短褲流汗求救。不同的文化背景也讓我們學習包容尊重，我們還會一起煮飯出去玩，因為他我還有幸能有不一樣的體驗，我們到隔壁的華東理工去參加他們的文化節，認識他以前的同學，還吃了阿拉伯風味午餐。我們還一起在房間畫漢娜紋身，一起過節，一起想家一起哭著找爸媽。他還帶我去這裡的 club& bar 見見世面，有她帶著我享受音樂跟舞蹈，遠離了危險和未知，這些都讓我畢生難忘。

然後我的國際學生朋友也讓我在上海的生活多彩多姿，這些同學來自世界各地，我們在魔都相遇。他們找我去上中文課，讓我假裝我是外國人，因為他們覺得被我欺騙了，這就得需要好好解釋一番，剛到上師大留學生中心，看見那麼多外國人，我本能的就用英文跟他們溝通，所以他們一直以為我也深受複雜文化的中文折磨，直到有天看我流利的對話，他們才知道我的母語是中文，這

之後我就融入了他們，他們會找我去慶生吃蛋糕，在節日找我一起狂歡，萬聖節扮鬼，耶誕節同歡，都讓我不孤單，甚至找我一起參加一個線上電商知識大賽，讓我的生活還多加了點壓力，要一起學習要一起考試，我還很榮幸在初級考試拿到上師大學生裡的最高分！我還能跟他們交流學習西班牙語，簡直划算的真人家教呢！即便他們都在徐匯校區，卻從來沒忘了在奉賢的我，真的很感動。



● 幫拿著蛋糕的埃及朋友慶生



跟妮可一起參加螢光派對

終於有了機會長久的帶在這裡，當然不能白白浪費。一直是個行走的探險家，也不能辜負自己的雙眼，於是我踏上破產的旅途，開始這不可思議的旅程。一有假期就勇往直前，先是北京又內蒙古，再是蘇杭跟張家界。這趟明明白白的把白花花的銀子葬送在滿足的笑眼裡。



▲被摧毀的圓明園



▼長城之最-司馬台

▲一望無際的內蒙沙漠



鳳凰古城苗族阿妹

張家界頂神仙自居

杭州上天竺法喜寺祈福



六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 透過不同課堂上的學習知識，培養能力。
- 交往到一些來自不同國家和地區的新朋友，收穫友誼。
- 感受到兩岸的文化差異，拓展視野。
- 去不同地方旅遊，增長見聞。
- 隻身一人背井離鄉，獨立自主。
- 對於未來有更多想法，面對未知。
- 更勇於嘗試新興事物，學習面對。
- 經歷不一樣的人生，認識自我。
- 對自己的選擇負責，擇其所愛，愛己所擇，學會承擔。



* 請於返國一個月內將本報告「電子檔」寄交 gatsby.kinmen@gmail.com