

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	黃家瑜	學號	110711406
就讀本校系所	運動與休閒 系(所) 二 年級		
研修學校	上海東華大學	研修系所(學程)	行政管理系
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		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

### 一、緣起

剛進金大的時候知道交換的機會非常多，但其實我也沒想過我有機會去交換，既然有了這次的機會，當然會想去嘗試看看，可以到不同的地方開開眼界，不是只侷限在台灣這個小島上，增廣自己的見聞，看看大陸的競爭有多激烈，並充實自己的生活。也因為本身對於大陸還有很多好奇，透過這次難得的機會去探索這片廣大的土地。

### 二、研修學校簡介

東華大學的前身是華東紡織工學院，而東華有三大特點：一是教育部直屬的重點大學。二是中國首批具有博士、碩士、學士三級學位授予權的大學之一。最後是國家「211 工程」重點建設的高等院校，東華具有兩個校區，一個位於市區的延安校區，另一個則是位於郊區的松江校區。

學校現設有紡織學院、服裝與藝術設計學院、旭日工商管理學院、機械工程學院、資訊科學與技術學院、電腦科學與技術學院、化學化工與生物工程學院、材料科學與工程學院、環境科學與工程學院、人文學院、理學院、外語學院、馬克思主義學院、上海國際時尚創意學院、國際文化交流學院、繼續教育學院和體育部。

### 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)

東華大學的課程還蠻多樣的，但如果是行政管理系的話，有些課程是要有些基礎的，譬如日文或是一些需要相關技能的，要選這些之前可以先看看選課建議是否合適，而且有很多課程是與藝術類相關的，所以對於某些系別的學生來說是不太好選的，然後**有些課程是只上八周**，選課時須注意；我有選了一堂新聞編輯的課，這堂課的學生都是傳播系的，應該算是他們的系選修，大家上課都很認真，也會和老師談論一些時事，上課並不會很呆板，作業的布置也是團隊合作為主。然後是考試，**考試時間不會是當堂課考試，會另外排時間與教室**，這點在考試臨近時需要多加注意。

社團活動也很多樣，剛開學時會陸陸續續在第一食堂有社團的宣傳、表演或是比賽類的活動在宣傳，去教室的路上也都會看見宣傳布條，選擇非常多樣；下課之後會到球場運動，學校裡面有兩個操場跟球場，可以從事很多運動。

#### 四、姐妹校研修之生活學習等事項) (包含生活環境、住宿、交通、飲食等事項)

宿舍方面會比較麻煩，剛入住時要先去填入住資料，如果宿舍電卡沒電，又是假日的話就沒辦法儲值，所以入住的日子選平日會比較方便一些，然後**手機跟銀行卡可能需要自行辦理**，學伴可能不會知道，還有洗澡的地方只有一樓有，是公共浴室，**洗澡需要使用校園一卡通**，冬天洗澡會很冷。再來交通的話，學校出去就可以坐公車了，班次非常多，很方便，但是地鐵會比較擁擠，尤其是上下班時段會擠得很辛苦。飲食就不用太擔心，學校裡有食堂還有幾間小攤販，**食堂也需要使用校園一卡通**，因為附近是大學城，所以走出門口就有很多吃的了，但是要注意它的食物偏鹹、偏油，也有些是偏甜，不習慣重口味的人可以點粥之類的會比較好。

#### 五、文化交流經驗分享

上海是個國際城市，辦理的活動非常多，因為交通很方便，所以可以多去參加這些活動，例如：上海世界進口博覽會，這算是比較大型的活動，也可以報名參加志工；然後就是國慶日了，今年剛好是大陸成立 70 年的國慶，辦得特別盛大；附近也有很多國家級景區可以進去；多參加活動或是去一些景區、博物館都會發現兩岸的人文風情還是有些差異的，在交換期間可以去盡情探索。

#### 六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 學習獨立自主，利用時間
2. 自行解決一些生活上的困難
3. 了解大陸的競爭激烈
4. 接觸不同專業領域

#### 七、問題與建議

1. 第一天盡量選擇平日、早一點的航班到(要處理住宿的事)
2. 盡量跟學伴保持互動
3. 外出要結伴同行，手機、證件要注意收好
4. 可以自行帶一些常備用藥，尤其腸胃不好的一定要帶

#### 八、其他綜合感想與建議

希望可以請姊妹校找比較知道如何辦理銀行卡跟電話卡，還有學校事務的學伴，可能會對剛到姊妹校同學感到比較安心。



國慶燈光秀

上海博物館



上海迪士尼



蘇州靜思園





\* 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)