

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	柯 真	學號	110513303
就讀本校系所	國際暨大陸事務學系(所) 二 年級		
研修學校	東華大學	研修系所(學程)	法學
研修期間	自 107 學年第 2 學期起至 107 學年第 2 學期止		
姊妹校修讀學分數	8		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一. 緣起

相信很多人一定跟我一樣，當初來金大就讀的其中一個目標就是在大學期間完成交換學生的夢想！在填志願序的之前，建議[先去看看歷屆錄取名單](#)，[評估自己的排名跟夢想交換學校的錄取門檻有無差距](#)，[可以幫助自己更清楚地列出志願序](#)。準備交換申請資料時，利用欲交換學校的校網查詢好科系相關課程，除了申請資料用外，還能作為日後抵學分的準備。

確認錄取之後，就是訂機票啦～國際處的老師會叮囑大家一定要注意飛機航班時間、保險事項，建議交換到東華大學的大家飛至[上海虹橋機場](#)，下飛機後搭計程車到松江校區大約 40 分鐘左右，[計程車費是可以報銷的](#)，[所以一定要跟司機索取收據](#)，通常學伴會去機場接你，[出發之前一定要跟學伴確認清楚航班資訊](#)，因為到了當地你會處於沒有網路的狀態。

二. 研修學校簡介

東華大學地處國際化大都市上海，是教育部直屬全國重點大學，國家「211 工程」和「卓越工程師教育培養計畫」重點建設的大學，是高水準行業特色大學優質資源分享聯盟成員

高校。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。

東華大學分成兩個校區，一個是延安校區，延安校區是以服裝藝術設計學院及旭日工商管理學院為主；另一個為松江校區，大部份的學院都這個校區。

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)

(一) 選課 + 上課

開學前幾個禮拜都能加退選，選課要用東華大學的 WIFI，在圖書館跟理工樓的咖啡館都有校園網路，大家第一堂課試聽後如果發現老師口音較重，可以評估看看是否加退選，以免因為聽不懂上課內容期末考會很尷尬。

老師會在第一節課說明他的評分標準，東華是沒有期中考的，通常期末考的比例佔非常高，但是上課認真聽一般不會有什麼問題，老師會在課堂中提示期末考題，有些會在課堂的微信群組傳期末必讀檔案，範圍會縮小很多，所以一定要讀！

(二) 學習成效

因為政治跟環境的關係，有時候老師的授課內容並不是那麼中立，不要盲從，但還是有些老師會委婉表達真實的情況，這部分就依靠自己的判斷力了。

跟在金大有沒有什麼不一樣？我個人的感受不明顯，上課有很大比例同學是在划滑手機，只有聽到老師說重要才會抬頭拍照，所以整體來說並沒有讓我覺得有差異。

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)

(一) 飲食

飲食部分基本上當你把文匯路吃遍，你對上海已經有一定的熟悉程度。上海的飲食算是中國大陸相對清淡的了，特點是偏甜，不管什麼都要加點糖～室友包含我總共三個台灣人都沒有遇到飲食不合的問題，如果本身是比較敏感的體質，還是從台灣帶點胃藥過去。

(二) 住宿

一學期 600RMB，不包含水電費，一間房四個床位，通常是交換生安排在一起，東華大學有一張學生校園一卡通，要先去儲值才能使用，二食堂的一樓跟教學樓都能儲值，要特別注意儲值進去沒使用完並不能退款，所以建議大家不要一次儲值太多，洗澡、飲水都需要用這張卡，出校門沒辦法用人臉辨識的時候也需要這張卡～

(三) 生活小 TIPS

關於翻牆軟體，因為近期各種事件，8月底再次來中國旅遊的我，翻牆軟體已經完全不能使用，所以事先一定要請家人朋友先下載好「WECHAT」，來中國之後才能跟家人聯繫報平安。

松江校區前的文匯路有各種小店，可以買齊生活必需品，如果沒有特別急可以在淘寶比價上再買，大約 2-3 天就會送到，而且通常不需運費！建議寢具用品不用買太昂貴的，一學期用完即丟或轉賣，就不用負擔寄送回台灣的運費，如果真的必須快遞寄送，商品價值照實填寫就好，超過新台幣 2000 就要加稅囉～

電話卡的部分中國聯通跟中國移動都有套餐，聯通的部分只有在上學期有學生方案，移動上下學期都有，如果是在下學期交換可以去移動比較划算，大家可以比價看看再決定。

辦好電話卡之後就能去銀行開戶辦卡了，因為開戶都需要留電話，所以一定要先辦好電話卡再辦銀行卡，學生證跟台胞證都要帶才能開戶，有了銀行卡之後就能開通微信錢包和支

付寶，由於沒有實名制，現在回台灣之後已經不能用微信錢包和支付寶在台灣消費，所以建議大家學期結束可以把銀行卡裡的錢都領出來，如果有淘寶習慣在淘寶上還是可以支付。

五. 文化交流經驗分享

(一) 校內交流

校園內可以看到不少黑膚色的外國人，我自己在課堂上則是沒有遇過，倒是有非常多來自新疆維吾爾的少數民族，通常課堂上不會有太多跟同學交流的機會，所以並沒有什麼很特別的交流。

(二) 上海大環境

上海畢竟是一線城市，生活步調很快，生活花費相較於其他城市是比較高的，但是松江已經算是郊區，所以還蠻舒服的，大學城的物價也是學生比較負擔得起的。

(三) 交換小旅行 (交通、住宿)

交換生活免不了來趟小旅行，以下這些 app 都可以提供很多資訊供出遊前查詢準備，可以先下載下來多比價，「去哪兒旅行」、「攜程旅行」、「馬蜂窩旅遊」，另外「支付寶」上也能訂購車票跟機票。景點跟特色美食都能在「小紅書」和「大眾點評」上找評價，「大眾點評」上也能團購優惠券，有些折扣很大就可以省下不少花費。

出門旅行一定要養成攜帶學生證跟台胞證的習慣，大部份觀光景點都是實名制，出示學生證即可享有半價優惠，可以省下不少錢。

住宿方面除了要注意投宿飯店是否為三星旅店外，還要注意台灣人是否可入住，如果店家沒有特別標示，一定要打電話過去確認，以免到了當地之後臨時找不到住宿的地方。



上海·徐家匯



上海·泰晤士小鎮



上海·七寶



上海·東方明珠



蘇州·蘇州博物館



蘇州·獅子林



蘇州·毛肚酸辣粉



蘇州·拙政園



蘇州·潘玉麟糖粥

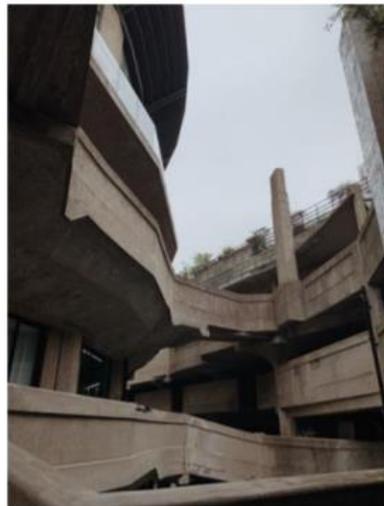
(四) 上海景點推薦

在上海有很多地方能去，大部份都是人造建築、網美打卡景點，像是 1933 老場坊、

顧村公園，這兩個地方不僅僅能拍照，還是有內涵的地方，除了東華大學對面的上海對外經貿大學，如果是下學期交換的話也可以去顧村公園賞櫻，顧村公園的特色除了櫻花還有一個很大的摩天輪，粉色摩天輪搭配櫻花拍起來真是一絕，絕對可以留下一個浪漫的回憶。



上海·顧村公園



1933 老場坊

六. 研修之具體效益(請條列式列舉)

- (一) 開闊視野，看到更多關於這個世界的面貌
- (二) 體驗文化差異
- (三) 規劃事情能夠更全面
- (四) 獨立

(五) 更瞭解自己想要什麼，對未來的規劃有幫助

七. 問題與建議

「好的學伴帶你上天堂！」，如果遇到不負責任的學伴務必趕緊通知負責交換生的老師，請他幫你換學伴，有學伴帶著，熟悉環境會更快，也不會像無頭蒼蠅一樣在偌大的校園亂闖，辦理一些手續也會快很多！剛到上海的時候，或多或少都會心慌，這時候好的學伴會起到安撫的作用，在那裡他就跟家人朋友的存在是一樣的，日常生活遇到問題也可以請教學伴，他們都會幫助你。

微信在大陸是不可或缺的！一定要把負責交換生的老師加進聯絡人，在學校遇到緊急狀況才可以找到人求助。

八. 其他綜合感想與建議

一學期的交換時間很快就過了，一定要好好把握，不要耍廢度過。上海玩的跟吃的都很多，小紅書跟大眾點評也很好搜到評價，自己評估能力跟路程，善用上海的地鐵跟公車這些公共交通工具，可以學到很多也可以看到更全面的上海。

學伴的課通常很滿，所以跟你相處最長時間的是室友，跟室友的關係處得好也非常重要，回到宿舍會有家的感覺，而且心裡會覺得有依靠。

或許剛到一個新環境會很心慌，覺得孤獨，但過渡期後會舒緩很多，也會漸入佳境，學期末，要跟室友和學伴道別的時候真的會依依不捨，因為他們就像家人般的存在，一學期說長不長，說短也不短，好好把握相處的時間，不要給自己留下遺憾的機會。

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