

# 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	蘇怡文	學號	110511452
就讀本校系所	運動與休閒學系(所) 三年級		
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 107 學年第 1 學期起至 107 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	6 學分		

心得內容(1000 字以上，請附照片 3 張以上)

### 一、緣起

在還沒轉學到金門之前，台北的學校雖然也有交換的機會，但金門大學能夠選擇的地區有很多，也因為距離對岸很近，有更多到中國大陸交換的機會。2018 年我很幸運的申請到上海東華大學秋季班的申請，這次珍貴的經驗讓我能夠利用旅行以外的方式體驗另一座城市，在前往上海之前，就有許多專欄報導在說中國的學生競爭很激烈，所以這一次去也是想多交一些當地的朋友，多多跟他們學習，也跟著他們體驗道地上海的生活。

### 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：1.是教育部直屬的重點大學 2.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 3.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，兩大校區都各有特色，選擇交換的校區為松江校區，除了設計與管理學院位在延安校區，其他院系都在松江校區，學校以習近平新時代中國特色社會主義思想為指導，堅定貫徹黨和國家的教育方針，以立德樹人為根本，依法自主開展人才培養、科學研究、社會服務和文化傳承創新，為國家、上海和行業的經濟建設和社會發展提供人才和科技支撐。

### 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)

大陸的課程不一定是上完 1~16 週，可能是 1~8 週、9~16 週、12~18 週都有可能，開學後的三週都是加退選時間，所以可以先去旁聽自己有興趣的課程再選課，選課時也會有很多課程在另外一個校區，所以在選課上就要特別注意，兩個校區之間的车程至少都要花上 1~2 小時，所以如果選了另一個校區的課程可能會讓你趕車感的很辛苦。和金大不一樣的地方在於他們沒有期中考，也沒有其中加退選，所以選課要好好思考。上課的部分，我去旁聽了英語專業的課程都是全英文的上課，包括學生提問、回應老師都是用英文做溝通，但老師也會用其他易懂的單詞再說明一次，我想目的是為了讓語文能力較差的同學也能夠利用課堂精進英文，而課程內容也不至於聽不懂、跟不上，不用太擔心會跟不上上課的內容。他們的期末考也跟金大不太一樣，是學校統一安排時間，在不同的教室進行考試，去交換當然不只有上課，課餘時間可選擇搭公車到學校附近的景點走走，如果你不想跑去太遠的地方，在松江校區裡面還有電影院，運動中心等，讓你就算不走出學校，還是有很多娛樂活動可以做。

#### 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)

住宿的部分，我是被分配在舊式的宿舍，一個學期是 600 人民幣，四個人一間，學校宿舍跟相較於金大女宿空間小了許多，所以如果是本身東西很多的人，可能會覺得有點擠，與金大最大的不同是一棟宿舍只有一樓有公共澡堂，都是有隔間有門的，但有些浴室會沒有熱水或者故障，所以很常會需要排隊。松江校區有兩個學生餐廳，用學校統一發的一卡通，儲值以後，吃飯時就可以用這張卡在食堂刷卡扣款，在學校都會一直需要使用這一張一卡通，從洗澡用的熱水，到喝的飲用熱開水都會是用一卡通儲值刷卡扣款，如果學餐吃膩了還可以用外賣軟體把想吃的東西叫到宿舍外，交通的部分，建議可以購買交通卡，不管搭地鐵或是公車都很方便，在學期結束也可以退款。學校對面就有公車站牌，大概 3~5 分鐘就會有一班公車，公車會經過的地方也很多。有很多當地的同學都覺得上海的食物偏甜，我個人沒有很喜歡甜，所以在飲食的部分一開始沒有很習慣，不過幾天習慣過後，就覺得上海好吃的美食真的好多啊！我在出發之前是一個完全不吃辣的人，但因為在上海認識了四川的同學，開始練習慢慢吃辣，這是在飲食部分很大的一個突破。

#### 五、 文化交流經驗分享

上海本地的活動有很多，在我交換的期間還碰到了上海旅遊節，在那個時候有很多門票會打對折，或者免費，上海有很多排行在 5A 級的景點，例：野生動物園、迪士尼、東方明珠塔、上海科技館等，也去了北京、內蒙古、蘇州、杭州，尤其上海這樣國際級的城市，交通方便，科技迅速發展，出門只需要一支手機，就能全部搞定，上海物價相對來說高一點，手機支付讓花錢變得像刷卡一樣較無感，所以在金錢上的運用也得控制。出門在外最怕的就是弄丟重要的證件，所以在出去玩的時候，也要更注意隨身攜帶的物品，才能體驗生活之中，放心享受、快樂學習。

#### 六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

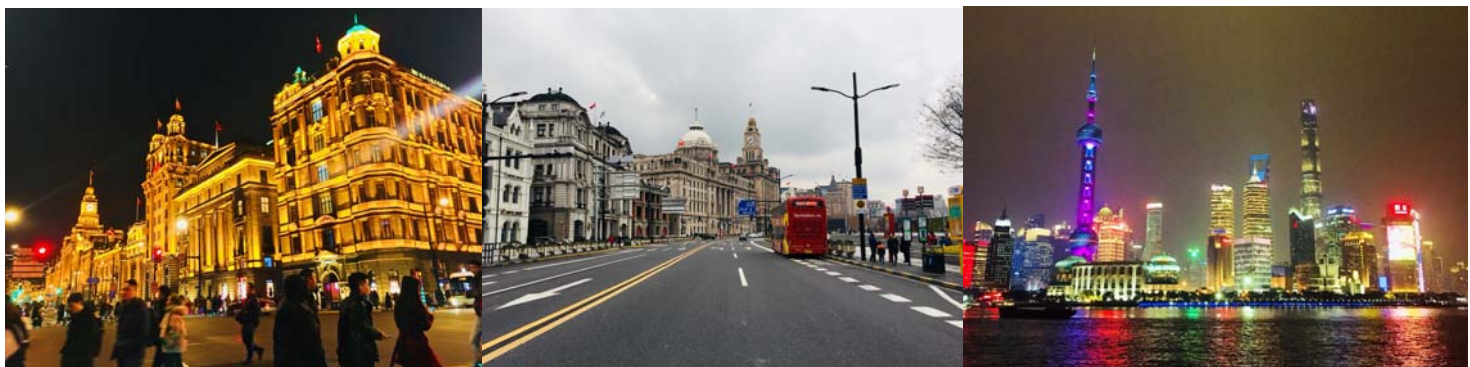
1. 結交來自世界各地的朋友。
2. 學習獨立。
3. 學習安排自己的時間，可以到各地旅遊增廣見聞。

#### 七、 其他綜合感想與建議

獨立自主是交換的核心，不管有伴沒伴都好，出了國，就必須對自己負責，出了狀況家人、學校可能都無法給你最即時的幫助，在交換的過程中也讓自己練習在事情發生時保持冷靜，遇到突發狀況也讓自己培養勇氣及判斷的能力，除了學校的課程，如果有時間不妨到各地看看，會有許多意想不到的收穫。

#### 照片一覽：

上海：







內蒙古：



東華大學松江校區：



\* 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)