

# 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	張家維	學號	110611113
就讀本校系所	企業管理學系(所) 三 年級		
研修學校	東華大學	研修系所(學程)	工商管理學院
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

最初會想申請交換是因為在上一學期，看到許多人去不同地方交換與分享他們在那邊一切的學習和生活，後來想一想好像也不要一直待在金門，如果有機會可以去申請到大陸看看，體驗不同學習方式與文化，想必是非常有意義的一件事情，也藉由不同的環境，改變自己而使成長更迅速。

在很早聽說過一句話就是離開「舒適圈」，在同一個地方待久了你就會只想保持原有的樣子，而看不見自己還差地遠，讓自己不要習慣現有的人、事、物，他們並非你想像中的長久，當然既然選擇要離開原有的生活了，交換回台灣本島這個選項就必須先刪除不再考慮中的範圍，雖然有外國交換的機會，但因本人語言上的缺乏而沒有資格進行交換，想當然把重心放在與我國最近的大陸交換為首要，從小時候，大人們常常說大陸有多麼落後，一直到現經許多人跟我說現在並非你所想像的那樣，讓我產生更多的好奇心，在交通方面上也較為方便的，從金門就有小三通可以到達廈門，再從廈門轉動車、飛機，在車資價錢上也較為彈性，在大學中，能夠有這樣子的體驗，對我來說實在是太幸運了。

既然決定了要去大陸做交換學生，那在一開始校內選拔就對大家來說非常重要，這個是第一個門檻，如果校內都沒有上，那後面的就別談了，我考量到我的系排名較非前端，所以就先把一些 985 的學校先刪除，而先選擇 211 的學校，如果你的排名稍微後面一點的，我個人建議還是可以去選擇一些沒有教育部認可的學校，因為能夠去交換就算沒有學分，你在那邊會學到的東西並非是你能夠想像的，所以別要因為他沒有教育部認可就放棄你的機會，最後在公布大家的排名時，我很榮幸的上「上海\_東華大學」。

### 二、研修學校簡介

上海東華大學是 211 工程的重點大學，它的前身是著名的紡織大學，共分為兩個校區，一個是在延安校區他主要是商學院、服裝設計與紡織學院為主，而其他學院是在松江校區，延安校區較靠近上海市中心，在那邊你可以體驗到上海較繁華的街道與人潮的擁擠，生活機能也相對的方便，而另個校區則靠近郊，雖然離市中心大約一小時的車程，但在松江地區有七所不同大學所組成一個巨大的大學城，在那一個大學城裡也並不會有不便利的感覺。

### 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)

選課方面一開始東華大學老師會傳錄取通知郵件給各位，裡面有你的帳號密碼登入學校系統，那在選課時，千萬要注意上面的時間，但大概分為兩個時間點，第一個時間是在還沒開學前的一個禮拜就開放選課，跟開學後也有開放一到兩個禮拜的選課時間，東華大學的課程與在金門大學的略有不同，有分 1-8 週、8-16 週、1-16 週，可以跨領域學習，但有一個很嚴重的問題在選課時，注意那堂課要在哪個校區上，如果你選到不同校區你就要有心理準備，每次上課要花 1 個多小時的車程，而東華大學也沒有退選的，所以你修了就要修完。

東華大學也有比較特別的要注意是，要登入東大的網站，要先登入一個 VPN 才能進入，那操作方式，在錄學通知裡面也有詳細的流程，如果還有問題可以找之前去過的學長姊來教，要記得在出發前先登入過一次，以免到那邊發生沒辦法登入的情況。

### 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)

注意錄取通知書上必須要到校的日期，建議的時間點是平日早上或中午抵達上海，像要去辦手機與銀行可以馬上辦理，我一開始沒注意到這點選擇禮拜六晚上到，結果一到那邊什麼事情都沒辦法處理，沒網路沒有銀行卡只有現金相較的不方便，還有在還沒有開學時你會有帶你的學長或學姐會先用微信聯絡你，假如你要禮拜六日抵達上海的話，我建議你跟那邊的學辦通知，請他幫你先去拿學生證去幫你充值些錢，因為你在學餐吃飯與洗澡需要用到那

張卡才能夠使用，學餐不接受現金與微信支付的，洗澡方面也只能夠使用卡片才能，這點很重要請注意，要不然會像我一樣完全沒辦法自理，在補充一點學生卡充值時間點都只有在平日 11 點後，學生卡很重要也誤用丟。補充：在出發前可以把一些百元鈔換成小面額的，一開始沒有銀行的話，用現金支付對方比較可以找的

出來，要不然你很多東西都不能買。

時間比較早到也有好處，你的一些生活用品才可以買的到，相較的比較方便些，本校區的地鐵是延安西路站，如果需要買一些生活用品的話，搭乘地鐵 3、4 號線到中山公園，那邊有很多商區可以進行購買，想要有紀念意義的話你可以在地鐵購買上海的地鐵卡片，需要 20 元人民幣的押金換卡片再進行儲值。

還有到那邊你會用到選多程式，如果你不是 IPHONE 手機的話，你可以能到那邊你的商店會沒辦法下載一下台灣的程式，建議在出發前把 VPN 都先下載好，也提醒因為在大陸有時一些節慶，VPN 會沒辦法運作，下載時把看到的 VPN 都備好以防不時之需，在大陸旅遊、吃飯、購票，也有許多不同應用軟體可以處理。

推薦給你們幾個：

1. 支付：微信與支付寶（因為有時會有折扣的關係，來決定你的支付方式）
2. 社群：小紅書、QQ(有些老師會以這個來進行連絡或資訊傳達)、Weibo
3. 地圖：百度、高德



4. 搜尋軟體：百度
5. 外賣軟體：餓了嗎、美團外賣（這兩個是必備的，有時同一家店卻因為軟體不同價錢和折扣不一樣）
6. 打車：滴滴打車、美團打車
7. 旅遊購票：大眾點評（必備的）、支付寶（因為台灣人沒有大陸身分證，有些購票從這邊買不需要填寫就可提前買票）、攜程旅行（也很多人用這個程式）
8. 地鐵圖：臺北（這個很方便台灣與大陸的地鐵圖都有，也會不斷更新）

## 五、文化交流經驗分享

在這一次交換的體驗與學習到許多，在全方位成長，比較重要的一點覺得是在人際關係上的擴展，原本只待在金門大學的話，與大陸學生交流的機會相對來的少，在這一次的交換，我也遇見形形色色的人，不只有大陸當地的學生，更有許多來自世界各地的交換，在一些課程中，透過分組報告的方式，老師也會強制每組都必須有一名以上的外籍生，經過這樣的方式讓我也認識到來自越南、印度、韓國、日本的學生，還在要多參加社團活動，也可以讓你認識到許多人，尤其是當地人，他就會帶你去些觀光客都很少知道的隱藏版的美食，在大陸也會不定時舉行些交換生交流會，我覺得那些有機會一定得參加的活動，像我們這次是去到山東濟南，大家一起參與活動的人都是來自台灣或者是本科生(台灣人在大陸讀書)，這個交流會不是死板板的學習研討會，而是主辦方會帶你們四處玩，而且全程的費用都不需要支付，晚上的飯店也不是隨便找的都是相當好的，這個活動我非常的大推，但因每次名額都會有限制自己要把握好機會，不是每個人都可以參與的。

後來就因為這個活動讓我在大陸的交換多添了色彩，過完這個活動我們不像一些活動就鳥獸散了，因為大家都在上海不同學校做交換，所以我有時候會跑到其他學校跟朋友一起上課，有些課程在原本學校並沒有開放的課程，而因為這個機會有榮幸能上到，在假日我們也會相伴出遊，我還記得有次我們自己找了一間別墅開派對，大家一起烤肉做飯、唱 KTV、打麻將，別有一番風味真的讓我意猶未竟，每個人的感情都慢慢的昇華，真的很意想不到有這個機會相遇大家，到現在我們回到台灣，還是每天不斷



在群組分享今天的趣事，在這一次的交換中，真的讓我體驗到許多，也讓我明白自己是多渺小，在同年紀，有太多人比我還要的厲害，回到了台灣花點時間規劃自己的未來，如果再有機會，我還是會再去交換一次，這個體驗實在是太完美。

