

長榮大學選送優秀學生至海外學校擔任交換生
之成果報告書

東華大學學校留學心得

就讀科系/年級：科工系 4B

學生姓名：林○儀

研修國家：中國

研修學校：東華大學

105-2 學期交換(2017.02~2017.06)

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享：

1. 緣起/準備

(1) 交換生甄選準備：

行政契約書、交換生申請表、交換生簡報、歷年成績單

(2) 出國前準備：

我在東華大學期間為2月到6月，2月是冷又起風的天氣，建議穿厚外套、帶圍巾(或穿高領衣服)、手套，3月到4月天氣漸漸變涼，到了4月底就換季了，就可穿著短袖衣服，5月與6月氣候偶爾熱偶爾涼也比較常下雨，建議要帶雨傘(遮太陽或雨)



我的行李為：筆電(課業上需要一台筆電來繳交書面報告，並且要下載好vpn來方便找資料)、金錢(上海飲食價錢跟台灣中北部差不多)、衣物(建議不要帶太多厚衣服，在上海買衣服很方便)、保養品與化妝品(台灣的保養化妝類價錢比上海便宜，建議在台灣買齊帶去用)、大頭照與護照影本(辦理學生證需要)

(3) 簽證之辦理：

台灣護照(坐飛機需要)、台胞證(當地很多地方都需要用到，例如：坐火車或動車)

(4) 接機：

我坐飛機從台北到虹橋機場大概2個小時，當初我有跟學伴說好時間並且跟我約在我下飛機的地方來迎接我，學伴很樂情的接待我坐車到東華大學松江區

2. 研修學校簡介(可就該**研修學校特色**等事項進行陳述)

東華大學有分兩個校區

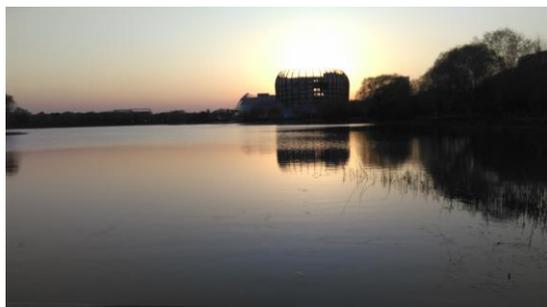
延安校區

延安校區位於地鐵延安西路，離市區比較近，主要屬於管理學院和服裝設計的科系



松江校區

松江校區聚集了上海多所知名高校，而且風景相當的優美，位於地鐵松江大學城再坐公車(3路、18路、B線)，每所學校都相當的大，那邊有七個大學連在一起，以下圖片是松江校區的圖書館，也是那邊的景點



3. 國外研修之課程學習

(1) 選課程序及狀況

東華大學的課程對於交換生可以自由選課，第一周為講解課程與考試方式，之後就開始上課了，但學校會有三個星期的加退選，而通常是第二周老師就不建議在退選了，所以選課時建議在第一周盡快選定自己要修的課程，他們的課程分別 1~8 周或 9~16 周或 1~16 周或 1~4 周上課的時段有長有短，所以盡快的選擇好要上課時間和時段，還有課程有些分校區要看好再去選擇，東華大學兩個校區座車至少要 1 個多小時，所以不建議選擇不同的校區。

(2) 上課情形

東華大學的學生有些會提早幾分鐘就在教室裡選好位子，上課教學方式跟台灣差不多而且每位老師講課都很生動與認真，學生方面，學生上課情況也跟台灣差不多。

(3) 學習成效進行

在東華大學學一些不一樣的軟體與文化，但老師知道我們來大陸不太熟悉一些事，所以老師都會放慢步調或是加強解釋並且多關心來這邊交流的學生。這邊的課程會有很多的作業比較麻煩，但這也是培養我們自己找尋答案的方式。

4. 國外研修之生活學習(可就參加之社團、課餘活動或與當地及其進行分享)

(1) 社團

東華大學有很多的社團可選擇，雖然我沒時間去參加，但我有去看社團的成果發表會，每個社團都相當的出色，對我最印象深刻的是熱舞社，他們請很多外面的學校和一些有名的人與團體，氣氛都相當的好。



(2) 課餘活動

有放假的時候我們會規畫行程離開上海旅遊幾天，並且我開始學會訂房間與動車等，慢慢習慣自由旅行，我建議大家有時間真的要多多走走看看，大陸雖然很大但交通很方便，缺點只在於座車花的時間最久，但都出國了不去多走走很可惜的。



(3)外國學生或民眾之文化交流經驗

東華大學有舉辦交換生歡迎餐會活動，有來自不同地區的台灣人與不同國家的學生，透過這場交流活動，我們互相了解彼此的文化，並且分享人生經驗，後來彼此更熟悉之後我們某天會去彼此的國家旅遊。

5. 國外研修之日常生活

(1)交換學校之生活環境

東華大學松江校區從宿舍到教學樓相當的遠，學院樓跟教學樓彼此都在不同區域，而且學校有兩個食堂，一食跟二食都隔的相當遠，東華大學是大學城裡最大的學校，裡面主要是有一個湖，所以每天去學校都要繞著湖邊走，每天都像是健身一樣，來這裡身體變得很健壯。



(2)住宿

我在東華大學松江區宿舍費為 600 人民幣一學期，宿舍裡面是一個房間有四張床，通常交換生會跟交換生一起住，宿舍跟台灣學校的差不多，我宿舍位於 9 號樓 4 樓，樓層不高但那個位子外面可以看到學校的風景，而且晚上的美景很漂亮。關於洗澡的部份，有些學校會限制幾點沒熱水洗澡，但松江區 24 小時都有，然後跟台灣不太一樣的地方是有些浴室是沒隔間的，所以一開始很不敢去那邊洗澡，後來勇敢的洗過一次就漸漸習慣了，還有洗澡是要插學生卡才能洗，是使用付費型的，但洗澡需要額外收費，洗一次 2 分鐘 2 塊人民幣。每天晚上 10 點 42 分左右會熄燈，所以務必帶自己的檯燈，宿舍 12 點為門禁時間，宿舍沒有飲水機，所以要花錢買水或是去樓下刷學生卡買熱水。



(3)交通

東華大學松江區位於地鐵比較遠，需要坐公車才能到，但公車班次很多所以不用擔心搭不到，建議如果一天搭乘超過 18 人民幣就買一日票的比較便宜，但如果沒有超過的話，建議買個公交卡，公交卡的好處是刷一次卡在半小時內坐公車免費，而東華大學延安區一下地鐵延安西路走一小段就到學校了比較方便。

(4)飲食

一開始來上海飲食很不習慣，東華大學那邊食物都偏辣與鹹、份量都相當多，但時間讓我慢慢的習慣那邊的口味了。常常在路上會看到台灣甚麼標題的食物，而且五十嵐在大陸叫做一點點，如果看到五十嵐不要懷疑那是假的五十嵐。學校附近的水果很便宜尤其是草莓，但草莓農藥很多不要吃太多而且不能放太久要現買現吃。因為我有去北京玩，我認為北京食物跟台灣的味道差不多，而其他地方都比較重口味比較要去適應。



6. 費用篇

一開始住宿舍棉被床被等日常用品都要自備，建議不要帶太多東西去大陸，很多東西都是買得到的，我在日常用品花費大概 600 人民幣左右。吃的方面，學校食物費用比較便宜，早餐費用 5~8 人民幣，午餐與晚餐 8~15 人民幣，學校外面價錢貴比較多至少要 10 人民幣以上，水果的話有貴的有便宜的，像是草莓一盒 15 人民幣，但在特價時是 2 盒 15 人民幣。如果想去一些景點玩的話，大陸很多的景點都需要門票至少要 10 人民幣，公車部分就是 1 到 3 人民幣，通常 1 人民幣居多，如果有要去旅行離開上海最好可以住青年旅舍，它的價錢比酒店便宜，而且迷路的時候或不想搭地鐵可以坐計程車，它的價錢不貴。大陸人都是用淘寶買東西，而且學校淘寶取貨很方便又便宜，所以很多的學生或大陸人沒有不會使用淘寶的。

7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- (1)對於上海城市的環境更多認識
- (2)對於旅行有很大的收穫與經驗
- (3)體驗到不同地方的文化方式
- (4)能了解兩岸學生對於台灣的看法

(5)對於中國的地理位置有很大的認知

(6)鍛鍊出自我學習能力

8. 感想與建議

我來東華大學是因為系上學長的介紹讓我有了一份好奇心,於是我立馬去學校報名參加交換生的活動,很慶幸地讓我報名成功,在我還沒來上海時,很多的家人與朋友都很關心我去交換的事,但我都沒做甚麼功課關於大陸的事,我就迷迷糊糊甚麼都不知道的情況下就在今年的2月16日到達了上海,一開始去上海有學伴幫我,接我機、帶我去辦手機號碼與銀行卡和學生卡等,我真的很感謝這位學伴,在做這些手續那天其實很不順利,時間太緊湊導致很多店家都關門了,於是我們隔天才辦好東西。隔天其它來東華大學的交換生紛紛地住進來,交換生分別從台灣來的包含我有4位、還有一位是從香港來的,我們雖然科系不同但我們時常玩在一起,像是放假時我們會去上海走走玩玩與參加學校活動,幾乎上海的景點都去過了,於是我們開始往外跑,我們去了蘇州、杭州、北京,我學會了訂飯店、車票,學會了很多在台灣沒做過的事,我在台灣是一個很不出門都是家人幫我打理好的環境下,去了上海才發現,做事情不難只是自己太過於懶善、太過於依賴身邊的人,所以我了解到人一定要有自信、想做甚麼就勇敢的去做不要懷疑自己。