

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

上海東華大學留學心得

就讀科系/年級：科工系 4B

學生姓名：陳○

研修國家：中國

研修學校：上海東華大學

105-2 學期(2017.02~2017.06)

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少 3000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

1. 緣起/準備

甄選準備時先去國際處，詢問有哪些國家可以進行交換，又有哪些交換條件，在思考過後我選擇了中國的東華大學進行交換，我會選擇中國上海是因為中國在國際的地位日漸提升且中國人口眾多競爭激烈，可以磨練一下自己的抗壓能力，也能使我開闊眼界，準備時我對東華大學進行了詳細的了解，最後選定了中國最熱門的電子商務作為我的專業目標，並將自己的動機以及學習規劃想好，做成 PPT 並報告給師長聽。

在進行交換前，我先對上海這個城市做了一些了解，查詢了當地的天氣，以及一些當地的生活方式和習慣，接下來就是訂機票，因為我們這次開學時間比較早，大約是在過完年一個禮拜左右就開學了，所以我比較上網查詢機票的價格，目前網上廉價航空很多，但由於我必須在半年往返，故還是選擇比較大的航空公司長榮航空，再確定完航空公司後，就要選定往返的時間，我們這屆畢業典禮的舉辦時間在 6 月 10 日，故將回來的機票時間暫定為 6 月 9 日，因半年機票享有約前後一周的改票時間，所以也不會因臨時改變舉辦時間而使機票錯誤，來返大陸的簽證很簡單只要台胞證就好了，我因本來就在中國生活很長的時間故沒有需要再辦理台胞證以及護照。接下來就是準備出國需要用到的日用品以及衣物，因為上海緯度較高且過去的時間正處上海冬末，故需準備比較保暖的衣物如羽絨衣、毛衣、衛生衣褲等等。再來就是準備一些必要的藥物以備不時之需，因為中國水土不服還是要將腸胃藥感冒藥等常見藥物備妥。在 2 月 16 日出發當天，有先跟上海的學伴聯絡大致的抵達時間，等登機時再跟學伴講是否有延誤，等我到了約在哪裡見面接機也有先講好避免沒遇到人。

當天我到達上海因飛機延誤已經是八點快九點了，還好登機前有先跟學伴溝通才不至於讓對方等得太久，接著我們跟學伴碰頭就坐車回東華大學在延安區的校區，因為到的時間已經接近十點了，又沒有老師可以問，所以在宿舍區外面等學伴找我的宿舍在哪，當晚的溫度只有 3 度，還好當天有穿多件衣服保暖不至於感冒，等一個多小時才找到宿舍，所以奉勸如果搭晚上班機同學要先連絡學伴先幫你拿好宿舍的鑰匙才不會等很久。搬進宿舍還要買棉被、床墊、蚊帳、臉盆等等生活用品，要跟當地人一起去採買比較好，才不會買錯東西。生活用品搞定就剩下在東華生活中必須要完成的工作就是辦卡，在東華大學是跟中國銀行合作的，在當地中國銀行辦卡比較好，但中國現在辦卡都需要有手機門號，所以還要先去中國聯通電信辦一隻手機門號，然後再去中國銀行開戶辦卡，辦理完成後再去學校辦理學園生活卡，生活卡只能在學校內消費，是在食堂吃飯的必需品，一周吃飯約兩百人民幣左右可以將錢先存進卡內再使用；生活卡僅僅是在學校內使用，如出校門購買學生票這些需要使用學生證，跟台灣不一樣要注意。還有中國的銀行卡是可以綁定支付寶的，而支付寶在中國的普及度非常高，除了網購以外還能叫外賣、坐計程車、騎共享單車等等。非常好用所以真的要綁定一下比較好，可以享受在台灣所沒有的便利，但綁定過程比較繁瑣，可能需要學伴的協助比較好完成。

2. 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。

學校創建於 1951 年，時名華東紡織工學院，1985 年更名為中國紡織大學，1999 年更名為東華大學。

截止 2014 年 4 月，學校共轄三個校區，分別位於上海松江區和長寧區，占地面積共近 2000

畝，校園環境宜人，系“上海市花園單位”。學校擁有 5 個博士後流動站、7 個一級學科博士點、24 個一級學科碩士點、6 個專業學位碩士授權類別、17 個工程碩士授權領域、56 個本科專業。在校學生 30000 余人，其中本科生近 15000 人，研究生 6000 余人，各類留學生 4000 餘人。

學校秉承“嚴謹、勤奮、求實、創新”的優良校風，以“崇德博學、礪志尚實”為校訓，推行“一切以學生的全面發展與成才為中心”的教育理念，以國際化的辦學視野和嚴謹求實的教學管理，面向全球培養德才兼備的高質量專門人才。2006 年，學校獲得教育部本科教學水平評估優秀。學校不斷深化學分制改革，對全體學生實行“建立在通識教育基礎之上，寬口徑、柔性化的專業教育”；對學有餘力的學生實施“因材施教，分層次的個性化教育”；並在完善學分制的基礎上，推行按專業大類招生、培養的教育模式，學生在校學習 1 至 2 年後可在專業大類內自主選擇專業（方向）。我校藝術類招生享有與獨立設置藝術院校同等的自主權，並獲得本科招生自主選拔錄取試點。

2007 年，學校啟動“高等學校本科教學質量與教學改革工程”。入選國家教學名師 1 人，國家級教學團隊 4 個，國家級實踐教學基地 3 個，國家特色專業項目 10 個，教育部雙語教學示範課程 3 門，國家級精品課程 12 門，“國家大學生創新性實驗計劃”項目 110 項。學校首批試點“卓越工程師教育培養計劃”，2011 年，8 個本科專業和 6 個研究生層次學科領域開始實施。學校成為“全國工程碩士研究生教育創新院校”之一，功能材料、能源與環境系統工程為國家級特色專業，紡織工程、材料工程為“全國工程碩士研究生教育特色工程領域”。近年來，學校有 8 篇論文入選“全國百篇優秀博士學位論文”，5 篇獲得提名，優博論文總數列全國高校第 30 位。在國際大學生程序設計競賽、美國大學生數模競賽、挑戰杯中國大學生創業計劃競賽、全國大學生電子設計競賽、中央電視台 CCTV 杯全國模特大賽、上海市發明創造三鎗杯競賽等重大競賽中多次獲得特等獎、金獎或冠軍。畢業生就業狀況態勢良好，2009 年，在麥可思全國 211 院校就業能力排名中，東華大學名列第 25 位，並榮獲當年“全國高等學校畢業生就業工作先進集體”、“2011-2012 年度全國畢業生就業典型經驗高校”等榮譽稱號。



圖 1 為延安路校區正門



圖 2 為延安路校區花朵美景

3. 國外研修之課程學習

上海東華大學選課比較不像長榮大學那麼自由，選課的學生人數也常常是滿的，所以選課一定要對課程有所了解，在選課之初要先問問學伴看看課程是否如自己想像這樣，因為我是電子商務專業而我的兩個學伴都是商管專業，所以我只能請教生活輔導員一些關於專業的問題，經過一定了解，最後還是選定關於數據庫相關的課程，並且在生活輔導員的推薦下想與老師做進一步的溝通，最後老師也同意可以先來旁聽一周，在第二周再進行加退選。最後有幾門課因上課人數太多，所以才作罷，而有的課也因需要上前置課程才能選修才能選(因為我們是下學期來的，而很多前置課程都開在上學期)，所以最後能上的課程也並不多，在旁聽完一周對電子商務這個專業也有了一定的了解，並對想選甚麼課程有了看法，最後將想選的課程給國際處的徐曉冬老師，再進行加退選的處理，期間需要常常與老師以及國際處溝通，需要有耐心常去督促，與台灣相比十分麻煩。

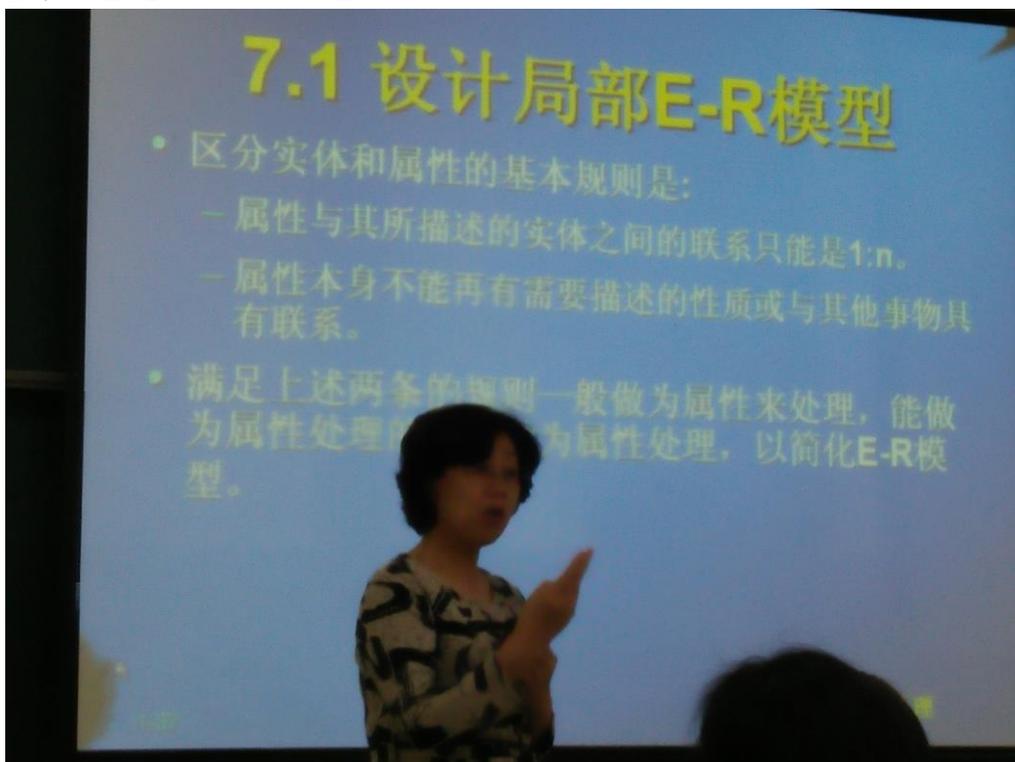


圖 3 為東華大學 數據庫應用與管理課程劉玉教授上課狀況

4. 國外研修之生活學習

在東華大學修學期間，與電子商務同學有許多互動，他們對台灣的大學生活也相當的好奇，在經過彼此互相溝通了解後，發現上海的同學生活也不是我們想像那麼單調，也是有許多課後活動，比如說唱歌、逛街等等，但是對於課業的要求也比台灣的同學來的高，上海當地的同學每日讀書的時間都相較台灣的長，也比台灣的同學對未來有計畫，可能也因為大陸一胎化政策的影響，故大學生比較有就業壓力，也對學業比較有責任感。

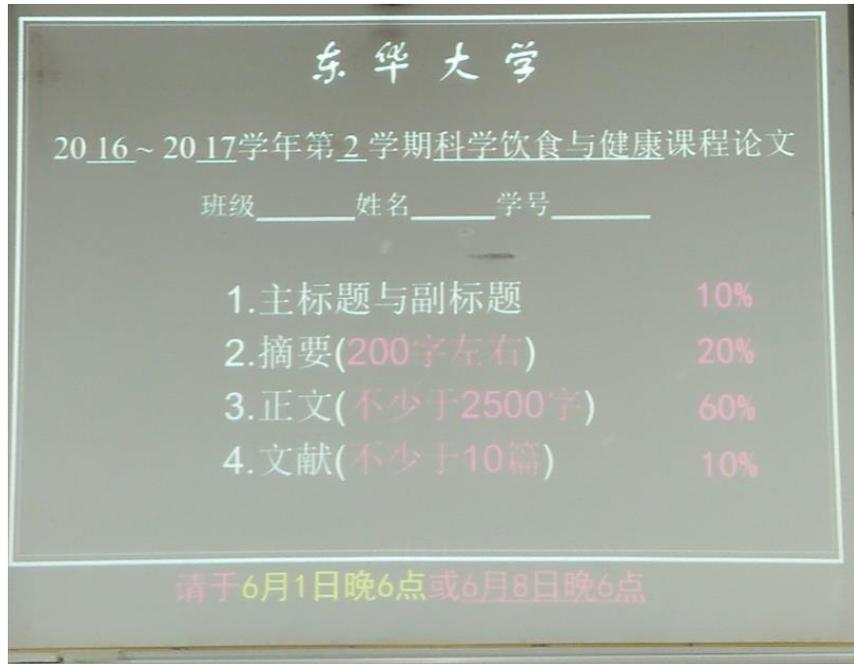


圖 4 為東華大學 選修課程的平日作業

5. 國外研修之日常生活(請務必就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述)

東華大學延安校區交通十分便利，地鐵四通八達要去哪裡都可以到的了，但是計程車就比較貴一點，一般起步價約為台幣八十元，但因上海地區遼闊從一個地方到達另一個地方十分費時，如果搭乘計程車可以減去出行的時間，但是就必須付出高昂的車費，平均出行約為兩百台幣左右，若遇到塞車還必須增加時間與車費，十分不划算。在吃的方面，上海算是一個大雜燴，上海當地菜色比較清淡偏甜，跟台灣比較接近，很好適應，但上海還有許許多多不同地方的菜色，例如：川菜、湘菜、粵菜等等，都值得嘗試一番，但還是必須注意飲食健康，少去吃路邊攤，避免吃壞肚子得不償失，還是在學校食堂吃飯比較安全。在住宿方面，因為我們住在學校宿舍，所以沒有多大的負擔，但是出遊去其他地方玩住宿費還是很貴的，因為台灣人很多飯店不能登記入住，故只能住三星以上的飯店，上海市區住一晚約為三千台幣左右，若是假日還須提前利用網路訂票，且最好避開假日出遊避免人潮擁擠，也減少額外開銷。



圖五為上海工業展展示新型機械手臂

6. 費用篇

學校食堂吃飯 每周 200 元*4=800 元

電話費 一個月約 250 元

出遊飲食費用 一個月約 800 元

出遊交通費用 一個月約 350 元

宿舍電費 一個月約 100 元

住宿費用 一個月 150 元

一個月一共開支 2450 元

若要出上海旅遊，開支另計，可能會高達幾千元人民幣。

7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

1. 獲得新的朋友。
2. 增加眼界。
3. 了解對岸的學習環境。
4. 了解對岸的競爭壓力。

8. 感想與建議

在上海交換學生這段期間讓我受益良多，讓我了解了世界的變化，也讓我見識了中國的崛起，跟同學們相處的日子了解了對岸同年齡層的青少年在想些甚麼，也讓我交到許多不錯的朋友，也跟東華大學的老師聊了很多關於中國教育方面的事，這些總總經歷使我覺得這次交換實在非常值得，也希望學校能組織更多的同學對世界各地進行交換，但有點不方便的就是選課方面，因為兩岸的選課時間有所差異，但也沒有直接登陸東華大學的網頁進行選課，還需透過 VPN 來進行，十分麻煩，希望能有所改進。

備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）