

※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(可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)
- 2.研修學校簡介(可就該研修學校特色等事項進行陳述)
- 3.國外研修之課程學習(可就該校選課程序及狀況、上課情形、學習成效進行陳述分享)
- 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他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享)
- 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)
- 6.費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)
- 7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)
- 8.感想與建議

剛上大學時，知道能跟外的學校作交換生很開心，就查了下長榮有跟哪些學校做交換，本來想去英語系國家做交換，不過因為科工系的專題在四上，意思是如果交換的學校沒有類似的專提課程，這樣回國可能會延畢，所以最後才選擇了中國的學校東華大學管理學院，東華大學有兩個校區，一個在市區，一個在郊區，想說市區比較方便，而且比較會教的老師也都在市區的校區，最後選擇了在市區的旭日工商管理學院。

去中國之前，除了要有護照之外，還要辦理臺胞證，在那邊台胞證比護照更重要，過去中國大陸前一個禮拜，那邊的學伴會利用微信問我坐幾點的飛機，在我到機場後，因為上海機場繁忙，所以基本上都會延誤一個小時，接到我時也很晚了，如果搭地鐵會很多人，所以我們就搭計程車，從上海浦東機場到學校約 40 分，一路上可以看到一些上海的燈火景色。

東華大學是教育部直屬重點大學，國家“211”工程重點建設高等學校，是中國首批有博士，碩士，學識三級學位授予權的大學之一。東華大學堅持走“觀念興校，學術興校，管理興校”發展之路，以“海納百川，追求卓越”，致力於建設“國內一流，國際有影響，有特色的高水平大學。

旭日工商管理學院跨越經濟和管理兩大學科類，設有工商管理系，會計學系，經濟系，信息管理系，電子商務物流係，會展與旅遊管理系。學院建有時尚與創意經濟研究所，旭日管理研究所，技術經濟管裡及，行正管裡九個碩士點，管裡科學與工程，氣葉管裡兩個博士。學院還注重產，學，研結合，與 IBM，旭日集團等著名集團企業建立“學，企”聯合辦學的模式與實踐基地。學院始終把培養學生綜合素質尤其是培養學生的創新能力和實踐能力放在學生工作的首位，通過激發學生的潛能，貫徹“以人為本”的育人理念，努力培養面向 21 世紀的人才。

在學校我選了 ERP 系列，數據庫及應用，旅遊文化和科學飲食與健康，因為電子商務在中國很熱門，例如淘寶等，所以就選擇了有關這些的課，儘管數據庫及應用和 ERP 系列有早八的課也要選，上了早八的課程後，發現他們的到課率非常的高，不像我們，早八的課有時很少人來聽課，因為缺了一堂課就少聽了很多東西，所以幾乎每個人都會去上課，也很認真地聽課，沒有人趕在課堂上睡覺，加上講課的老師也很會講，很生動，容易吸引同學，上課效率就很高。ERP 系列是一個上機的課程，利用”用友 ERP”來做課堂上的練習，讓我們練習一個工廠的買賣運作，能更了解工廠是如何運作，能達到”做中學”的效果。旅遊文化；剛好我是第一次到中國，比較不了解中國，這課程講了很多關於中國人文建築的歷史與文化讓我很快地認識中國，也比較熟悉中國的建築，修這堂課是很有用的。科學飲食與健康可以讓我在中國生活時知道哪些能吃哪些最好不要吃，平常時也知道那些東西是真是假，還有講到如何減肥才是健康的。當上完這幾個課程發現對我真的很有用，因為

能跟研究所做連結。

剛到中國時，第一件事情就是要去辦理手機的 sim 卡，這樣之後才能去銀行辦理戶頭，還需要用到台胞證，所以台胞證要收好，千萬不能掉了，不然會很麻煩。在學校也需要填寫手機號碼，這樣學校才能聯絡到學生。

一開始到宿舍時，覺得宿舍的走廊很陰暗也有一點臭味，因為每一間房間的廁所是靠走廊這一側的，所以就會有一些臭味，樓梯口也有學生堆的一些垃圾，宿舍整個環境不是說很好，好像第八宿舍就比較乾淨，其他比較老舊的宿舍就沒有那麼好，房間裡也沒有洗澡的功能，所以要第一宿舍的一樓洗澡，要洗熱水也必須先去儲值錢，然後熱水的錢從裡面扣。房間的冷氣和電費也必須從卡裡面扣錢，所以雖然宿舍一學期的費用只有人民幣 600 折合台幣約三千多塊，但因為熱水費和電費都要自己去儲值，也要花很多錢。東華大學延安路校區有兩個食堂，第一食堂有兩樓，一樓大多是自助餐，也有中華小吃；例如小籠包、豆漿、肉包、油條等，北方麵條，二樓有韓式鍋巴飯，也有一盤一盤的小菜，還有麻辣燙，一二樓都有賣飲料的小吃攤，三樓就是餐廳，像我們港澳台交換生的聚餐就是在那裏吃的，有學伴、老師和負責港澳台的老師，第二學期交換生大約只有十個人，總共只有二桌，東西是一盤一盤的也比較精緻好吃，但價錢就較貴，所以通常不會去三樓吃。第二食堂賣的就比較少，只有四五個攤位，有小火鍋、自助餐小菜還有一些麵類的產品，種類較少選擇，所以大多我都是在第一食堂用餐。早餐第一食堂也是有較多的選擇，有粥、麵、豆漿一些中式的早餐，而第二食堂只有一些東西，種類也較少。總體來說第一食堂的東西好吃種類也很多，比較不會吃膩，比長榮大學還要較多選擇，學校裡還有一間教育超市，類似我們的超商，有賣一些生活用品，洗衣精、洗髮乳、沐浴乳等。學校外面也開了很多小吃攤。

交通方面，上海有很多共享單車，手機裡有支付寶，就可以利用支付寶的芝麻點數來做擔保，不過須要先繳訂金，外國人大多都是騎 ofo 牌的俗稱小黃腳踏車，因為不用實名認證，而其他的腳踏車就需要實名認證，所以外國人就不能騎，ofo 共享單車的訂金是人民幣 99，等要回國時再贖回來。上海地鐵也有十幾條了，目前也還在增加中，而延安路校去就有 3 號線可以到達，站名叫延安西路站，從浦東機場坐 2 號線就可以轉 3 號線到學校了，學校門口也有電聯車，可以到外灘附近去觀光或吃小吃，很方便，學校下一站中山公園站，有百貨、家樂福，平常時可以到那邊去購買需要的用品。或跟朋友去那邊逛街，也是不錯的選擇。

“支付寶”就是中國的線上支付應用程式，辦理程序是先要用中國的手機號碼再去辦一個戶頭，把錢存進去那個戶頭，支付寶要跟那個戶頭綁在一起，須要從支付寶裡扣錢，支付寶會從那個戶頭申請錢，之後再輸入密碼，這樣支付寶就可以拿到錢後再支付我要給錢的應用程式或人，支付寶在中國每一個地方大多都可以用，例如有淘寶和一些商店，也可以與人之間的交易，是個很方便的應用程式，所以在中國不需要帶很多現金在身上，只要帶一隻手機就可以買東西或吃飯。還有一個手機應用程式在中國也很方便，就是” DD 打車”，平常時在路上比較難叫到計程車，這時利用 DD 打車叫計程車，馬上就有計程車答覆你要來接你。還有叫外賣的應用程式，例如：美團外賣、餓了沒等，如果不想吃學校的東西，看了外面覺得很好吃，可以用那種應用程式叫外賣，GPS 定位到自己的位置，叫甚麼東西可以送到你的位置，不用出去外面自己買。中國的物流也很快，在淘寶上買東西，不管有多遠，最多兩三天就會送到手裡，所以學校的代收置物櫃都是滿滿的，因為學生都會在網上買東西，懶得出去購物。這些應用程式在中國一定要下載的，生活很方便，不然在中國會很難生活。

3 號線是到學校的路線，整條線都是人民幣 4 塊錢，有些路線會按照做了幾站來算錢，有些線是一整條都是一個價錢。到上海要買一張上海地鐵一卡通，因為有時賣票站會有很多人，這時一卡通可以讓我們省很多時間。剛到學校時，學伴會帶我們去辦東華大學學生卡，之後再去第一食堂的二樓儲值，要注意儲值室有沒有開，因為學校的食堂只能用學生卡付錢，不能用現金支付，食堂一餐平均約人民幣 10 塊，就可以吃飽了，韓式鍋巴飯人民幣 15 快就可以吃到了，外面就要 20、30 起跳了，所以在學校吃東西比較便宜，而學生卡也很重要，因為如果卡不見了而裡面還有錢是不能要回來的。搭計程車有分大小車，大台起價人民幣 16 塊，小台起價人民幣 14 塊，從學校坐到迪士尼樂園大約人民幣 120 塊。從浦東機場可以坐磁浮列車到龍陽路站，用一卡通搭乘可以優惠，利用當天的機票搭票也有優惠，搭乘時間只有 9 分鐘，列車上會有很多外國人嚐試搭乘磁浮列車，可以省很多時間搭地鐵，也可以不用人擠人，但是還要轉搭地鐵才能到達學校。不過在上搭地鐵是很方便的，或是轉搭公車或到達目的地後騎共享單車，說真的還比台灣方便很多。

經過一學期的在中國生活，真的要推翻沒有去中國的台灣人，不要再想中國的建設有多落後，中國一線城市說不定還比台灣每個城市還要先進。例如：上海

1. 交通地鐵已經快要 20 條了
2. 想吃的東西都可以叫外賣
3. 百貨公司也很多間
4. 中國物流很多間也很快
5. 市區的環境整容也漂亮
6. 學校裡的學生也比我們用功許多

研修期間，家人也有來找我，我們利用五一假期去了蘇杭遊玩，就連蘇州杭州也都比我們的城市還要進步。只能說他們的建設真的比我們都快。

從小都在台灣的學校讀書，第一次到國外做交換生，雖然是到跟我們說一樣的語言，比較容易適應，但生活方式還是大有不同，中國人口眾多，所以不管到什麼地方都會有很多，讓人感覺地方狹小，但是因為土地也很大，所以需要走路的時間也很長。去中國讀大學，也可以感受他們大學生的讀書想法，加上老師也跟我們聊了很多的事情，說了他們知為什麼會比較用功，是因為他們對自己的期待很高，所以趁現在能學東西就學東西，在社會上才能賺到自己的目標，中國的學習風氣是很濃的，在那邊跟他們一起讀書會讓我們想要跟著讀書，這一點我想我們應該多多學習，以後在社會上也才不會被欺負，也能跟他們有競爭。



東華大學松江校區教學大樓



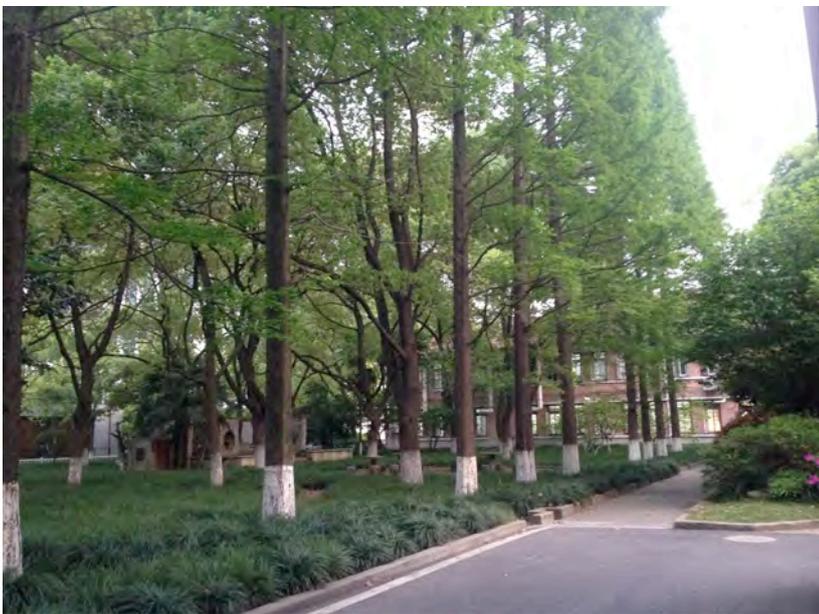
東華大學延安路校區延安西路門口



東華大學延安路校區新華路大門



東華大學延安路校區新操場



東華大學延安路校區



東華大學延安路校區上課照

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）