

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

上海東華大學學校留學心得

就讀科系/年級：資訊管理學系 4 年級

學生姓名：鍾○晋

研修國家：中國

研修學校：上海東華大學

105 學年度第一學期交換 2016.09~2017.01

### 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)

一個 32 吋行李箱加上一個手提行李袋(如左圖)。因為這次交換的時間是 9 月-1 月因此帶了許多冬天的厚衣服，但建議到當地買厚衣服比較保暖。還特別是女生，如果習慣用哪些保養



品乳液之類的建議從台灣帶過去比較好，因為大陸的關稅比較重，所有我們在台灣使用的品牌在大陸都會貴上幾倍。去之前一定要在手機載好 VPN 翻牆軟體，不然到大陸那邊會比較難跟家裡或是學校連絡。簽證方面去大陸是使用台胞證，新版的台胞證是一張卡跟以前不一樣以前是像護照的樣子，要先辦好護照才能辦台胞證，台胞證要交給旅行社才能辦，所以可以連同護照也一起給旅行社辦比較方便。大陸學校那邊都會派一個學伴專門接待每個人，她們通常在出國前一個月就會聯絡上你，她們也會帶你去辦宿舍網路、學生卡…

等的生活大小事的學伴。但自己還是要積極告訴學伴說要辦什麼東西，通常到了之後要先去辦銀行卡、學生卡、宿舍網路、電話卡。學生卡最重要，因為那裡吃學餐是要用學生卡才能吃，到洗澡地方也是要用學生卡才能洗澡，因此學生卡非常重要。

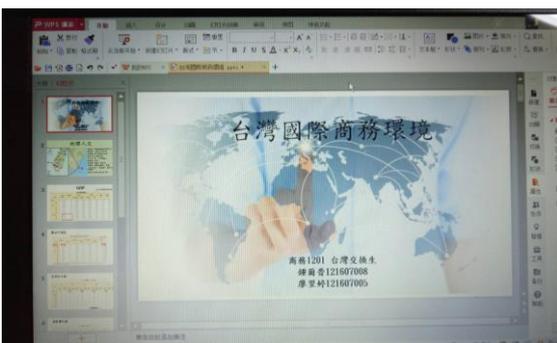
### 2. 研修學校簡介 (可就該**研修學校特色**等事項進行陳述)

我選擇的校區比較多服裝設計和管理的課程，因為東華大學前身是紡織學校因此她們學校走服裝設計和模特的人數比較多，走在學校路上時常會感覺自己得苗小一方面是大陸人多學生多一個下課就超多人，另一方面則是模特各個都很高，因此覺得自己很矮小。為了體驗她們學校的特色因此我也選擇了一些相關的課程像是時尚服裝發布組織、中外美術史、國際商務、電子商務…課程來修。

### 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)



特別介紹時尚服裝發布組織，這個課其實就是在一個服裝發布會後面所要安排得挑選模特、模特服裝的分配、舞台及地點得找尋、來賓的位子安排…等。一個非常有趣的課，但是作業量相對的也很是比較多的。每周都有作業老師也都會有講評。期末的大作業是由平常的各個小作業累積完成，從中學習到許多技巧。



修課的老師都對我們很好，也常讓我們分享和她們做交流，像是國際商務課的老師讓我們準備了台灣的國際商務環境和大家分享。大陸的學生們上課都沒什麼在滑手機，面對老師的提問也都很勇於表達自己的想法，老師問問題也都會有人回答。大陸學生真的非常積極。

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)



上面左邊這張照片是由學伴帶我們去的，第一天到達上海的晚上就到上海最著名的景點去參觀。而右邊那張照片則是第一次坐到大陸所謂得動車。



(左圖)大陸所有的交通運輸地方都很大，光是高鐵站一號和二號地方就隔很遠。



(右圖)這是上海老街，大陸真的很多人，走到哪裡左右都充滿人。



這張照片是和室友們一起到蘇州玩所住的青旅，老闆娘十分客氣剛好去的時候是中秋節，我們自備台灣月餅過去和他們分享老闆娘還請我們和茶一邊喝茶一邊交換不同地方月餅吃起來的口感。晚上老闆娘更帶我們和其他旅客去騎腳踏車夜遊蘇州。在那邊也認識了各地的青年一起玩桌遊一起分享家鄉好吃好玩的事情。一個很特別的回憶。

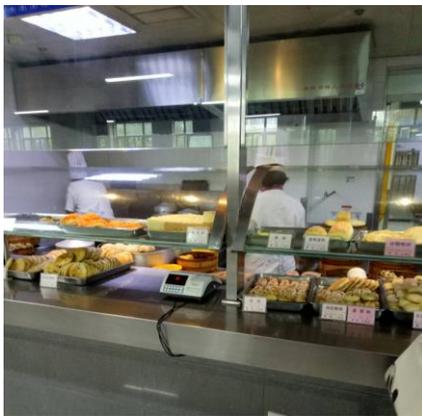
那邊也認識了各地的青年一起玩桌遊一起分享家鄉好吃好玩的事情。一個很特別的回憶。

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)



左圖則是辦宿舍用品到住的宿舍內，因為住7樓沒有電梯不論是剛到的時候搬30公斤的行李上去或是搬宿舍用品都非常的辛苦，但聽當地學生說這棟宿舍是最好的了因為房間裡面有上廁所的地方，但洗澡仍要到一樓澡堂洗，而她們的澡堂雖然有隔間但是卻是沒有門的，因此到了大陸交換的學生真的是要好好先心理建設一下特別是衛生環境上。

建議如過壓力大會難上廁所的學生可以準備整腸的藥，另外一些自己個人藥品也要帶齊全畢竟自己在外身體健康很重要。



(圖一)



(圖二)



(圖三)



(圖四)



(圖五)



(圖六)

圖一是她們的學餐，每道菜都有不同的價格，很像我們這裡的自助餐，她們一份的量是很多的女生的話經常兩個人吃一份學餐的套餐，但學餐的菜經常是冷掉的。

圖二是我們的宿舍是全校宿舍裡房間最大的而且廁所在房間裡的，雖然浴室不在房間裡。

圖三是她們的操場，他們的操場無時無刻都充滿許多人，老的小的都有，特別是足球，他們很喜歡踢足球。

圖四這個阿伯每天都會在學校門口賣烤地瓜跟炒栗子，不要看他這樣，他還可以用微信和支付寶支付呢。

圖五是我覺得他們校園很美的一條路，整排都是落雨松很美而她們學校最多的樹則是梧桐樹，校園內的桂花更是長得跟樹一樣大，桂花季時那個桂花香依舊記在腦海中。

圖六這是從我們宿舍外看出去的風景，宿舍旁邊就是地鐵，交通很方便但是每天早上6點就會被地鐵叫醒，這是空氣好的時候拍到的，上海空氣經常不好，空氣有時候糟糕到建築物都看不到。

#### 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)

- a. 學餐早餐豆漿+油條=5 塊人民幣，早餐普遍在 8 塊人民幣至 10 塊人民幣內
- b. 午、晚餐學餐的話一道菜大概 5 塊或 6 塊人民幣、肉的話大概要 7 塊人民幣，飯的話則是看你吃多少買多少最少就是兩毛飯，兩毛飯的量大概就是台灣外面吃的小碗飯。普遍吃一餐下來大概要 16 至 17 人民幣。
- c. 外賣通常都要 20 塊人民幣起跳，一次的配送費則是 9 塊居多。
- d. 交通部分，上海有地鐵卡，地鐵卡還可以用在計程車和公車上時分方便，上海地鐵遠的最貴一趟好像 6-8 塊人民幣，公車則是不分路程一趟一律 2 塊人民幣在上海郊區的公車則是 1 塊人民幣。計程車起步價大約在 12-14 人民幣之間。
- e. 宿舍用電的部分則是要看宿舍的用電量冬天使用暖氣省點用得話一個月一個房間要 40-50 人民幣(可以和室友平分)
- f. 洗澡用水的錢洗一次預扣 2 塊人民幣，看你使用多少就扣多少錢，多退少補的概念
- g. 手機充值費用一個月 30 人民幣(可以從微信中付款)

#### 7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

1. 體會到競爭力不足的原因
2. 大陸學生真的普遍都比我們積極許多
3. 台灣學生的 ppt 報告目前仍比他們好許多

#### 8. 感想與建議

到了大陸大概最難適應的是他們的食物以及不排隊插隊的習慣，食物真的很鹹也很油，而且外面的湯很多都是味精調出來的，而且會把滾燙的熱水直接倒入塑膠碗中，健康觀念還沒有像台灣這樣有意識。很像幾十年前的台灣，路上經常有標語說：隨手丟垃圾，步要隨地吐痰。但她們的進步是可以看到的，在交通建設上十分便利，街道落葉經常有人清掃。她們午餐時間跟晚餐時間也跟我們比較不一樣，吃飯通常是 11 點開始吃 12 點到學餐是只剩下剩菜而已，晚餐吃飯時間則是 5 點，如果是吃學餐的學生比較要注意她們的學餐時間。

大陸那邊插對的問題仍比較嚴重點，不論是在學餐買飯或是去外面買票什麼的插對的問題都會出現。到了大陸其實有很多自己的時間，可以有很多可以運用的時間，想規劃到外地玩得或是跟當地學生互相交流的機會都是有的，但是比起熱情起來，台灣仍較熱情，記得剛到學校，沒有校園地圖找不到要去的處室跟教室，路上問當地學生大多數都不太停下來理你，根據觀察大該是因為他們外面路上經常有推銷和發傳單所以養成了不太停下來讓別人問問題。但在要離開東華的時候他們已經做了許多新的校園地圖和指標，所以以後這類問題應該比較不會發生。

去到那裡的課堂，真的要好好表現我們自己的能力，以 ppt 來說，他們那邊包括老師，ppt 報告上的內容和字就像幾年前的台灣報告一樣上面都是滿滿的內容，有標題也有內容，字體大小也是不大。所以台灣的學生去報告時會比較受吃香。