

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

中國上海東華大學留學心得

就讀科系/年級：土開系 4B

學生姓名：朱○靜

研修國家：中國

研修學校：東華大學

## ※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）

**緣起：**身邊其他同學都在準備公務員考試不然就是為了畢業後進職場做準備，那時候的我對未來還是很迷惘，不知道畢業後要繼續讀書還是去工作；在老師建議之下利用一段時間出去看看走走，順便想一下自己的未來規劃。

**交換生甄選準備：**關於備審資料的準備，請系上的老師提供相關的經驗協助我一起安排讀書計畫，也請高中英文老師幫我教改我的英文自傳，過程中學長提供一些面試技巧和回答重點。

**出國前準備：**因為國外沒有健保看醫生很花錢，所以要攜帶自己習慣的常備藥，還要準備維他命，保持平常身體健康和精神狀態良好；收集一些當地新聞媒體資訊可以比較快融入他們的生活和了解他們的生活習慣。

雖然去的國家是中國沒有語言的隔閡，但希望在那邊可以認識更多的朋友大三下學期開始上英文課，增加外語能力。

**簽證之辦理：**大陸只需要準備台胞證就好了，不用額外申請其他的簽證。

**家人溝通：**多數家庭都會支持小孩做這樣的決定，但我們家裡很反對，覺得這樣會打亂接下來他們安排好的事情，中間透過數次溝通都沒有辦法改變父親的想法且得到支持，這是整個過程中碰到最大的困難。透過老師的幫忙，教我如何說服，如何證明，如何談判……，才軟化了父親的態度。如果碰到這樣的事情，自己想清楚立場想法，然後堅持住，尋求身邊其他長輩的協助最後的結果會比原本更好。

### 2. 研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）



東華大學分成延安校區和松江校區兩大校區，自然學習的重點也不一樣，我填選松江校區雖然在鄉下但因附近有其他六所學校一起組成松江大學城，也為這樸實的校園生活增添許多笑聲。

在東華大學的老師都很和善熱情，除了提供課業上的幫助對我們的生或也是很照顧的，校方也有很多學社團和體育活動賽事可以參加，這些大大小小的活動除了讓學生可以多元化學習發展，也讓我在這麼短的時間對東華大學這所學校產歸屬感。

東華大學學生在許多運動項目上有傑出的表現，其中攀岩就是之一，利用在那邊的時間也有去體會該項運動。

東華大學松江校區是非常清幽的，一年四己有許多布一樣的變化，夏天有荷花春天有櫻花，柳絮因風起這句詩也能在校園體會的到，這是個非常有意思的校園。

松江校區的魅力，不是五光十色繁華都市的樣貌或便捷的生活機能，在這邊更可貴的是人與人之間的互動，和別間學校的學生一起上課一起出去玩一起分享生活和歡笑。



### 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)

**選課程序及狀況：**配合東華大學的選課時間，那時候人在台灣對學校的一切狀況不是很了解也沒有學伴的協助，所以只能為之前的學姐請他們提供意見協助；等到了大陸和當地學生交流之後再利用加退選的機制去調整課表。

**上課情形：**因為校很大所以要提前半小時從宿舍出門，太晚到教室後排位置都會被搶光，所以要早一點到，

在教室感受不到學生的學習壓力，但一踏進圖書館就可以看到很多認真的同學在複習功課，學生也會善用學校提供的資源，自修室、平板等.....常常都被預訂完。

**學習成效進行：**出外靠朋友，對他們的考試制度不熟悉所以要和大家當好朋友問一下老師都怎麼出題？有沒有考古題？筆記可不可以借我？放學可以教我嗎？在那邊的學習我是靠著旁有在旁邊的協助，沒有辦法自己獨力完成，那邊的同學都很熱心願意幫助我，也會跟我分享去網路那些平台找相關資料幫助學系更有效率。

#### 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)

上了一門課較成功之道，那堂課強調團隊合作和溝通，剛開始其實很不順利，來的人都是想要混學分不在乎要學甚麼，在幾個禮拜的交流和溝通，漸漸和組員有默契和信任，在會後也順利的完成老師要求的項目，非常開心；我們想了一個主題幫助外國人了解中國飲食文化透過自己動手包水餃，增加印象和趣味。

在積極爭取之下也當上了組長，有更進一步學習的機會，參加老師提供的課外輔導，透過玩樂學習怎麼當領導者，怎麼和組員溝通.....，大家也會在這個時間提出組內的問題，互相想辦法解決，長個過程下來自己成長了不少也成熟了許多，注意到當一個領導者要多累，更多的時候要冷靜去分析卻要感性的表達出來，這堂課就是做中學，學中做的有趣通識課。



參加了一個社團叫 i-life，那個社團有這搭學程美學校的學生也有留學生，平時大家沒事就是聚在一起聊天分享生活，假日會一起出去玩參加很多活動，生活上碰到問題他們也會熱心幫忙，在社團裡面認識到了幾個非常要好的朋友幾乎每天都黏在一起。有的時候也會接待一些外國人，當他們在上海旅遊的地陪。

shama 和 ruhama 非常親切，他們不會讓在異鄉的我們感到都單寂寞，會照顧我們。這兩張圖，一張是我們去迎接新朋友帶他們在上海轉的第一天，另一張是平常社團大家聚在一起分享和玩樂的

照片。

之前去新加坡玩的時候認識了幾個紹興人，兩年的時間沒有見面他們還是一樣熱情，這讓我相信其實和大陸人當朋友也是可以真心對待的，這段期間也是很常去紹興體驗未開發純樸的活。

平常的晚上或假日下午我喜歡去參加 party，以前在東莞讀書認識的一群朋友他們喜歡辦 party，所以沒事的時候就是和他們一起完或是一起去找好吃的東西。

中間去了一次北京，第一次體驗夜車，也是地一次當沙發客，我的沙主是一個香港人他來北京讀書，在北京的 10 天都是他陪著我東奔西跑，可是我的手機被我遺忘在捷運上，所有的回憶還來不及被記錄就被弄不見蠻遺憾的。



#### 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)

**生活環境、住宿：**我只有一個室友，他是從南投濟南大學過去當交換生的女生，少了當地人的陪伴在陌生的環境剛開始難免顯得格格不入，還好有熱情的樓管阿姨在旁邊幫忙指導。學校附近很多好吃的，如果懶得走路校門口也有公車可以搭，蠻方便的，但過了幾個禮拜之後就都叫外賣了，因為便宜而且又方便。

**交通：**一般學生的交通以大眾運輸為主，在校園的話就騎自行車或電動摩托車為主，但還是不少學生會自己開車的，一般短程我們都是搭滴滴或 uber。

**飲食：**飲食方面沒有適應的問題，本身甚麼都愛吃也願意接受新的東西，所以沒有撞牆期。

#### 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)

食：200\*30(天)

衣：700~900(四個月)

住：150\*4(月)

娛樂：2000\*4(月)

交通：{150(地鐵)+uber(沒算)}\*4(月)

生活日用品：2000

電話費：50\*4(月)

#### 7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

清楚明白自己的未來發展

願意努力學習

交了新的好朋友

責任感變重

#### 8.感想與建議

帶著開闊的心胸，去體驗一場不一樣的生活。

來這邊在課本上我沒有學到太多，本來就是想利用這個機會好好的去外面走走看看交新朋友拓展新視野，的確達到了目的，這次的上海交換學生也帶給我很大的衝擊，看著他們當地人是多麼努力的為自己未來努力學習，自己有點慚愧，回首過去三年半的大學時光，原本還蠻自豪的那些作品成績在那邊根本不敢拿出來和他們相提並論。大部分的人都希望成功，所以他們很努力，外地到上海學習的學生也都努力把握機會，就是希望畢業後留在大城市工作有更好的發展，相比之下的自己，根本差太多了比不上。

在旅行途中認識的大陸人普遍都很友善和熱情，沒有刻板印象中的那麼壞和沒有文化素養，透過自己的親身經歷，對大陸的進步和改變有深刻的體悟，也期許自己未來可以更努力且創造出自己的價值不被他們而取代。