

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：國際企業學系 4C

學生姓名：張○芳

研修國家：中國

研修學校：上海東華大學

106 學年第一學期交換 2017.09~2018.01

緣起/準備

想成為一名交換學生的想法，是在大學生涯中給自己的一個目標，在 2016 準備備審及面試，很高興最後能到中國上海東華大學一學期的交換。在準備前往中國期間，需要在台灣準備國際處所需的證件交給國際處並且請旅行社辦理台胞證；上海的冬天是濕冷，我們會多帶保濕產品到中國已備不時之需而且中國的保養品比台灣貴上好幾倍；到中國前得在自己的筆電及手機下載 VPN(翻牆軟體)；必須準備一些感冒藥物或者肚子痛止吐藥等等。上海東華大學的老師會與我們聯絡並在我們到達上海時會有學伴到機場接機，學伴會帶著我們採買一些宿舍必備日常用品及辦理宿舍網路、電話卡、學生卡及銀行卡等等；學生卡是最重要的東西，因為在食堂、洗澡地方或者接水都需要用到學生卡。

研修學校簡介

上海東華大學是教育部直屬、國家“211 工程”重點建設的全國重點大學。東華大學分成兩個校區，一個是延安校區，延安校區是以服裝藝術設計學院及旭日工商管理學院為主；另一校區是松江校區，其餘的學院都是在松江校區，松江校區聚集了多所知名的大學且風景非常的優美，所以有松江大學城之稱。



國外研修之課程學習

東華大學的課程對於交換生可以自由選擇，他們的課程分別有 1-8 周、1-16 周或 9-16 周等等，上課的時段有長有短，所以最好在第二周就確定自己的課表，而且中國大學都是在最後一周期末考，在這期間是沒有期中考，還有有些課程是分校區必須要注意，建議不要選擇不同的校區，因為兩個校區搭車需要 1 個小時多左右。

東華大學的學生都會提早到達教室並且選好位置，幾乎不會有人遲到而且老師都會鐘聲一響起就開始上課，一節課是 90 分鐘之後才會休息 10 分鐘，老師上課教學認真並且生動，會隨時隨地的與同學互動並且同學也會在課堂上發表自己的感想及意見，而且在下課時間，同學都會攜帶自己隨身碟複製老師的 PPT 複習。(東華大學沒有教學互動網這一類的網站，都是學生攜帶隨身碟在每堂課複製教材)

東華大學的老師都很關心交換生，有時候也會請交換生回答問題，答錯了老師也會在課堂上講解自己所答錯的部分並且哪一方面該改進，不懂的問題可以下課時間詢問老師，老師都

會有耐心的指導，這裡的作業大部分是屬於個人作業很少有團體的作業，個人作業可以增加自己的思考而且在期末考上更加得心應手。



國外研修之生活學習

在開學的第三周左右，學校會舉辦社團博覽會，可以去逛一逛並且參加自己感興趣的社團而且有些社團是我在台灣沒有看過的，有非常多的社團可以選擇，只要有任何的活動，社團都會掛布條在橋上面，只要有興趣都是可以參加，布條上面也都會有聯絡的方式等等，而且參加社團可以認識更多的同學互相交流。

在週末的時候可以利用自己沒有課的時間到中國其他省份遊玩，而且自己訂飯店、車票並且計畫行程，可以跟朋友一起遊玩不僅可以深入了解文化而且也能多一份回憶，中國很大，每一個省份地方都有自己的特色文化、小吃等等，我認為有時間真的該出去走一走，這也是我們交換的目的。

在班上會認識同學，有時就會相約一起吃飯聊天，我覺得這是最能夠互相了解兩岸的差異，對於課業、工作或者想法上，而且也能夠結交到很好的朋友，不僅可以擴大自己的交友圈而且有些事情也能詢問更多不同的意見。



國外研修之日常生活

我是在松江校區的；東華大學的學生宿舍離教學樓有一定的距離，所以我都提早 30 分鐘出門前往教學樓或者可以騎 ofo 到教學樓上課，學校共有兩個食堂，第一食堂離宿舍樓比較接近而第二食堂是離教學樓比較接近，學校的食堂非常的便宜，兩菜一湯一飯差不多只要 12 人民幣而且份量視非常的多，學校外面也是有美食廣場但裡面一餐差不多都要 18 人民幣左右。

學校宿舍的公共區域(廁所及浴室)每天都有打掃阿姨打掃，一天打掃兩次，廁所是每一層樓都有，但是公共浴室只有一樓才有，有分成有隔間有門的及沒有隔間沒有門的，而且要洗熱水澡是付費型的，洗一次扣學生卡 2 人民幣，宿舍到 11 點就會熄燈了，12 點就是門禁時間，宿舍房間是沒有飲水機的，所以都要跟阿姨買水(10 人民幣)或者到一樓用熱水瓶裝熱水(0.2 人民幣)。

東華大學松江校區離地鐵有一點距離，得要到大門口搭公車(1 人民幣)到地鐵站，地鐵很多班都可以到達地鐵站所以不需要等太久，從松江大學城搭地鐵到市區都差不多要 2 小時左右，買一張上海地鐵卡很方便，搭公車和地鐵都能用到；如果要到其他省份的話，學校附近有一個高鐵站(松江南站)，可以從這個高鐵站搭到想去的高鐵站或者搭到上海虹橋高鐵站在站內轉站，我認為這可以省了很多搭車時間，不用在特地坐地鐵搭到上海虹橋高鐵站花 2 小時的時間。



費用篇

- 1.學校食堂吃飯每周 100 元*4=400 人民幣。
- 2.宿舍網路一人平均分攤 250 人民幣。
- 3.宿舍電費半年一人 40 人民幣(學校會不定期送電)。
- 4.住宿費用半年 600 人民幣。
- 5.學生卡洗澡一次 2 人民幣、裝熱水一次 0.2 人民幣。
- 6.外賣一次或者到學校大門口吃飯差不多 20 人民幣。
- 7.若要旅遊，開支另計，幾千元人民幣。

此次研修經驗的具體效益

- 1.交到新朋友。
- 2.體驗不同地方的文化及飲食習慣。
- 3.了解兩岸學生的競爭力及學習差別。
- 4.對於中國的地理位置有稍微懂得。
- 5.自我學習能力。
- 6.增加自我的眼界。

感想與建議

這是我第一次到中國，我覺得一切都非常新鮮及特別。剛來到中國的不適應及我所想像的落差，但我很慶幸自己的身旁有很多關心我的朋友，台灣朋友、宿舍的阿姨們、室友們、曾經在台灣認識的中國朋友們及在學校認識的朋友，他們會不定時的關心我並且在特別節日會寄給我月餅讓我感受到在外地的溫暖，讓我慢慢適應這裡的環境並且改變我自己的心態；老師知道我曾經沒有修過法律或者寫作課程，只要我不懂老師都會有耐心跟我講一遍，並且期末考還關心我一切都可以，我很開心在學校遇到很多很好的人事物；在放假的時候，會與西南財經的交換生一起訂計畫旅行並且和中國的好朋友見面玩樂，這些都是我們的美好回憶。在即將交換結束，有些的捨不得，因為在這半年期間，我學會了獨立並且更釐清自己未來想要做什麼，每一次與同學聊天他們都有自己的想法及計畫好每一件事情的規劃最重要的很有自信，這是我該學習的地方。如果有想要交換學習的念頭，就不要猶豫申請，因為會跳脫舒適圈並且享受交換生活，在一次回到台灣會使自己更加的成熟有自信。