

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：企業管理學系 4 年級

學生姓名：伍〇鵬

研修國家：中國大陸

研修學校：上海東華大學

研修期程：106 年下學期

1) 緣起/準備

交換生甄選準備

對了到中國大陸交換生的要求不高，只要把所需要的檔和資料準備好，之後學校會舉辦一下面試，就是做一個簡報，介紹學校，學系，即將想交換的學校和學系，對於這次交換有什麼期許等。報告完了，就等學校通知結果，我很榮幸的，就被選上了，到上海東華大學。

出國前準備

由於一些生活用品，如床墊，床套，枕頭等，在實體店買是貴比較多的，推薦提前在淘寶上買，聯絡學伴簽收，或學校代收，這樣比較便宜。另外，東華大學並不提供學生保險，所以出發前要自行購買，醫療保險和人生安全保險。

簽證辦理

注意自己港澳通行證到期日，18歲前5年一換，18歲後10年一換，香港人護照不用帶，因為在大陸只看你通行證，當然如果交換期間要出國，就帶著吧！

接機

由於第一次到上海，在一日陌生的城市，真的需要一個熟人帶一下，因為上海真的很大，提前聯絡好學伴，提供你的航班資訊，最重要的電話卡要開通漫遊，能打電話或者上網才可以聯絡到對方，不然兩個陌生人在機場中，互相找人，太難了，在機場買電話卡是最貴的，所以開通漫遊比較好。

2) 研修學校介紹 上海東華大學

東華大學（Donghua University）簡稱“東華”，地處中國上海，是教育部直屬、國家“211工程”重點建設的全國重點大學，國家“雙一流”世界一流學科建設高校，首批入選111計畫、卓越工程師教育培養計畫、國家大學生創新性實驗計畫、中非高校20+20合作計畫、國家級大學生創新創業訓練計畫、國家建設高水準大學公派研究生專案，入選“2011計畫”牽頭高校，是教育部“援疆學科建設計畫”40所重點高校之一，是全國首批博士、碩士、學士學位授予單位，是高水準行業特色大學優質資源分享聯盟成員、全國首批來華留學品質認證院校、首批上海市創新創業教育示範校、全國創新創業典型經驗高校、首批全國深化創新創業教育改革特色典型經驗高校、全國工程碩士研究生教

育創新院校、全國畢業生就業典型經驗高校、全國高等學校畢業生就業工作先進集體。

學校創建於 1951 年，時名華東紡織工學院，由交通大學紡織系等華東、中南、西南高校的紡織院系合併而成，1985 年更名為中國紡織大學，1999 年更名為東華大學。學校已發展成為以工為主，工、理、管、經、文、藝等十大學科協調發展的有特色的教育部直屬高校。在 2016 年世界大學學術排名中，東華大學躋身世界 500 強，名列中國大陸高校第 34 位、上海高校第 6 位。

截至 2018 年 8 月，東華大學有松江校區、延安路校區，分別位於松江區和長寧區，占地面積近 2000 畝，建築面積 78 萬餘平方米，系“上海市花園單位”。留學生規模居中國大陸高校第 10 位、上海高校第 1 位。

3)) 國外研修課程學習

東華大學選課比較早，像 3 月開學，2 月就開始可以選課，所以要和自己的學伴好好的溝通一下，以免錯過了選課時間，一些比較好的課一般都很搶手，像陶瓷課，全校搶 50 個名額，雖然交換生可以修全校的課，可是還是要約先到先得原則的。另外，還有一點要注意，東華有兩個校區，一個在長寧區，一個在松江區，兩者距離 2 小時公交車時間，因此建議只選一個校區的課就好了，不要兩個都選，不然每次來回就要花你 4 小時，看你是不是感覺值得了。最後，東華大學分校區，長寧區是設計，服裝學院和商學院，其他學院就在松江校區了，根據自己的專業選好校區，再選課吧

4) 國外研修生活學習

在東華大學生活課外活動還是很多，但你要認識人，有人如你介紹，不然也只能每天到處逛上海，或宅宿舍了，在大陸生活人脈很重要的。我很榮幸，有認識香港朋友在東華讀書，所以被介紹到上海時裝周，負責接待明星，真的，第一次和明星混了一天，這體驗真不是什麼人都能有，我發現明星和我們也沒差，有時候一些外面的形象，都是裝出來的，我負責的明星比較不好相處的，不過也相處了一天，也算一個不錯的體驗吧！當明星的小跟型。其次，東華大學也很一些畢業班的服裝表演，就是走秀，當然也是有朋友幫助，才會知道時間和地點，有些更要工作人員帶進場點的。最後，東華大學還有自己的服裝周，叫環東華服裝周，也是很值得一去，我去當自願者，管理現場秩序，當然也能看走秀和走秀的背後，準備，預習，表演，結束，環東華時裝周長達一星期，都可以報名去看看，當自願者還是觀眾，都值得一去，不過觀眾票不容易拿到就是了。

5) 國外研修之日常生活

住宿:

東華大學宿舍費相當便宜，好像是 120 一個月，所以宿舍環境也很一般，首先洗手間是一條河，所以只有一個拉水位，每次別人沖水，你都要很小心，其次洗手間沒有門，所以都會被看光光。再者是洗澡間，也是公共的，一樣是沒有門，加上衣服存放櫃，在門口，所以洗澡一定會被看光光，如果有其他男的，色性大發，那你要小心了，最後宿舍唯一有優點就是有一個小陽台，可以曬衣服，所以就是沒有烘衣機了。因此，推薦想去東華長寧校區讀書，交換的朋友，請在上海找好房屋，或者是申請東華大學留學生宿舍，好像是 1000 多一個月，宿舍是一天留最多時間的地方，這筆錢不能省的，所以我後來都搬到 4 星酒店住了 2 個月。對了，宿舍的食用水和電，上網 wifi 都是要另外付錢的。

交通:

東華大學長寧校區比較小，用不上什麼交通工具，都是用腳走就好了，最遠的教學樓也不用 20 分鐘就可以走到，真的不想走的話，可以申請一下公享單車，20 元一個月，有小黃車和摩拜，看你喜歡騎那款。因為長寧區在上海的市中心，所以去玩交通也是比較方法的，學校走出去，15 分鐘就有地鐵，可以通向全上海，所以在長寧校區，交通不是一個問題。

飲食:

東華大學有兩個食堂，分別是第一食堂和第二食堂，兩間食堂都離得很近，比較有差別的是第一食堂中式菜比較多，有 2 層，第二食堂外國菜比較多，有 3 層。學餐都是用學生證結帳，所以學生證要定期充錢。另外，食堂都有政府補貼，所以價錢在 10 到 20 左右一餐，在上海來說叫便宜了。當然，天天吃食堂也會覺得要換一下口味，就可以點手機外賣，例如美團外賣和餓了麼外賣，這兩個我經常用，有每天特價菜，所以價錢也在 15 到 30 左右，也是十分便宜，當然朋友聚餐就要到外面吃飯了，可以要看美團看一下，有沒餐廳做套餐特價，例如 4 人套餐，特價 199，6 人套餐 349 的，或是最後結帳用美團買單，都是會 8 到 9 折，總之用手機結帳優惠多多，別傻傻的用人民幣結帳就對了，中國人買單都不用人民幣，只有外國人才用的。



東華大學第一食堂-午餐

6)費用篇

住宿費：約新台幣 8148 元

*計算方式說明（是否含水電瓦斯...等）：

住宿=600 人民幣

水費:400(買飲用水) 人民幣

洗澡:2 元*30 日*4 個月=240 人民幣

電費:100*4 個月=400 人民幣

Wifi:300 人民幣

生活費：新台幣 41310 元

*計算方式說明(餐費、上學交通、通訊...等)：

餐費:20*3 餐*30 日*4 個月=7200 人民幣

通訊:100*4 個月=400 人民幣

交通:20*4 個月=80 人民幣(共)

生活用品:1500 人民幣

機 票：新台幣 10000 元

旅遊費用：新台幣 90000 元

娛樂(聚餐,電影,咖啡廳,ktv): $1500*4=6000$ 人民幣

購物(淘寶): $1000*4=4000$ 人民幣

合計： 194458 新台幣

7) 研修經驗的具體效益

- 1 認識新朋友
- 2 體驗大陸大學上課
- 3 參與上海時裝周
- 4 接待明星
- 5 上海實習
- 6 接待官員
- 7 與管理層人員聊天 (總裁/總經理)
- 8 帶領一個實習團 (36 人)
- 9 參訪中國各大企業 (阿裡巴巴, 唯品會, 高姿化妝品, 麥當勞中國上海總部)
- 10 一個月的背包客 (由上海出發, 蘇州, 武漢, 洛陽, 嵩山少林寺, 西安, 華山, 鹹陽)



上海外灘

8 感想與建議

我這次到上海交換，主要分為 3 個階段，分別是學校生活，實習生活，背包客生活，以下分別析述：

學校生活

這次交換，我有一半的時間都在校園裡，東華真的一間不錯的大學，因為交換生可以修全校的課，所以我都選一些感興趣的課，記得一開始的時候選了 20 多學分，我真的是一門課的去聽課程簡介，但有一半因為老師要求太高，或者是香港人不可以選，退掉最後只有 14 學分，現在想想也滿後悔的，所選的課真的有點少了，因為東華修課，分 2 段，第 1 段是 1 到 8 周，第 2 段是 9 到 18 周，所以有些課到第 8 周就結課了，有些課在第 9 周才開始上課。我前 1 到 8 周還好，一周有 4 天的課，一天一門 2 到 3 小時，滿輕鬆到，可到了 9 到 18 周，我一周只有 2 天課，所以我一星期有 5 天假，真的，不知道每天如何去打發時間，所以有一周 2 次 ktv，看 2 次電影等，我最狂一個月唱了 8 次 ktv，看了 4 電影。或許真的太悶了，因此有了後面的實習生活。不過，這一段的大學生活是我最輕鬆，也是最難忘了，現在回憶起來，真的很快樂，我還去參加了一個短片電影拍攝，當了一次副導演，因為拍電影喜歡了導演，在拍完電影後，還追了 2 個月，可惜時間不夠呀！學期完了，那女生就回家了，所以算失敗，如果交換有 1 年就好了，我深信，我會追到那個女孩的。總結一下校園生活，有努力讀書，有平淡的宅宿舍打遊戲和追電視劇，有瘋狂的 ktv，有甜蜜的看電影和咖

啡廳溫習，我對這段大學生活是我讀 4 年以來最棒的，我不後悔參加這次的交換生，只有一些遺憾，一學期真的太短了，轉眼就完了，真的建議學校將交換時間提高到一年，或許我的很多遺憾，一些還沒來得及做的事，還沒來得及說的話，都可以完滿了。但想現在想一下，這是不完美，卻是我心中的小美好。

實習生活

因為後面 9 到 18 周要上的課太少了，所以我就找到一個實習工作，由 6 月到 7 月，為期 2 個月的實習，負責帶領由香港科技大學到上海實習的 36 名學生，主要工作是負責學生與實習公司的溝通，提供醫療助理（帶看醫生），準備活動（迎新晚會，討論會，研究會，歡送晚宴等），帶領企業參訪（阿裡巴巴等），到總裁或總經理家庭出席活動，接待官員等。這兩個月的實習說長不長，但我真的學到了很多東西，一個人帶 36 個人真不是一事簡單的事，我由溝通能力一般，需要別的管理人員幫助，到後來我可以一個人管理一團，真的是一個很大的成長，或許我管理並不出色，但上級要求我帶領整團要出席的活動，要做的事，我都可以完成。我透過這次事實，發現我是一個比較喜歡溝通的人，我將來的工作，也會向這方面發展。另外，因為這次實習，認識了現在的老闆，所以在台灣上學之餘，也可以邊工作，多點實戰經驗。我是一個很多不足的人，但一發現不好的地方，我會去改，面對工作，如果我能今天完成，那我就不會拖到明天，別人願意給我一個機會，我會盡我全力，不讓他失望。對於未來工作，世界這樣大，我希望去走走。

背包客生活

這是一場旅行，也是一場挑戰，一個人，一個背囊，一個行李箱，由上海到鹹陽，蘇州，武漢，洛陽，嵩山少林寺，西安，華山，鹹陽城。

第一站，蘇州。蘇州離上海很近大約 30 分鐘左右，因為很卻一直都沒機會去，所以就成了我背包客的第一站。上有天堂，下有蘇杭，真的不是騙人的，蘇洲的老街，古鎮，還是天下第一的園林，把我這個香港人深深的迷倒了，推薦山塘街，拙政園，平江路，同裡古鎮等，我在蘇州才留了 4 天，覺得不夠，蘇州真的大，有名的地方多，建議走一篇 6 天 5 夜比較好。我有很名點沒去，獅子林和周莊鎮的，都是十分值得去的，最好別選暑假去，人多又熱，冬天去園林看下雪，真的像回到古代了。



蘇州城牆

第二站，武漢。武漢是大陸是一線城市，交通十分方便，因為想看武漢大學和黃鶴樓，所以到就這了。到了武漢就去了武大 可能因為沒人帶遊覽，我只是騎單車，轉了一圈，武大是很大的，但我看不出美在那種，有中國最美大學之一的稱號，之後我去了東湖，東湖說湖，卻很大，我騎單車，到其中一個終點，騎了4小時，之後受不了，坐公交回去住宿的地方，都花了2小時 不過東湖真的美，騎單車風吹過來都是涼的，推薦一去。之後第2天，去了天下第一樓「黃鶴樓」，關於黃鶴樓的詩詞很多，現在這座已經不是昔日詩人寫的大唐黃鶴樓，大宋黃鶴樓，大清黃鶴樓了，而且遺址復修的，在同一個地方，登黃鶴樓，遙望遠處看到的是和古人不一樣風景，卻有相似的感受，這麼多首寫黃鶴樓的詩中，我最欣賞的是崔顥的：

昔人已乘黃鶴去， 此地空餘黃鶴樓。

黃鶴一去不復返， 白雲千載空悠悠。

晴川歷歷漢陽樹， 芳草萋萋鸚鵡洲。

日暮鄉關何處是， 煙波江上使人愁。

想感受一下的話，可以來武漢黃鶴樓。另外，義大利風景街，也很值得一去，有很多電影和電視劇都在那裡取景，在風情街，彷彿穿越到北歐，有很多各國特色的建築。



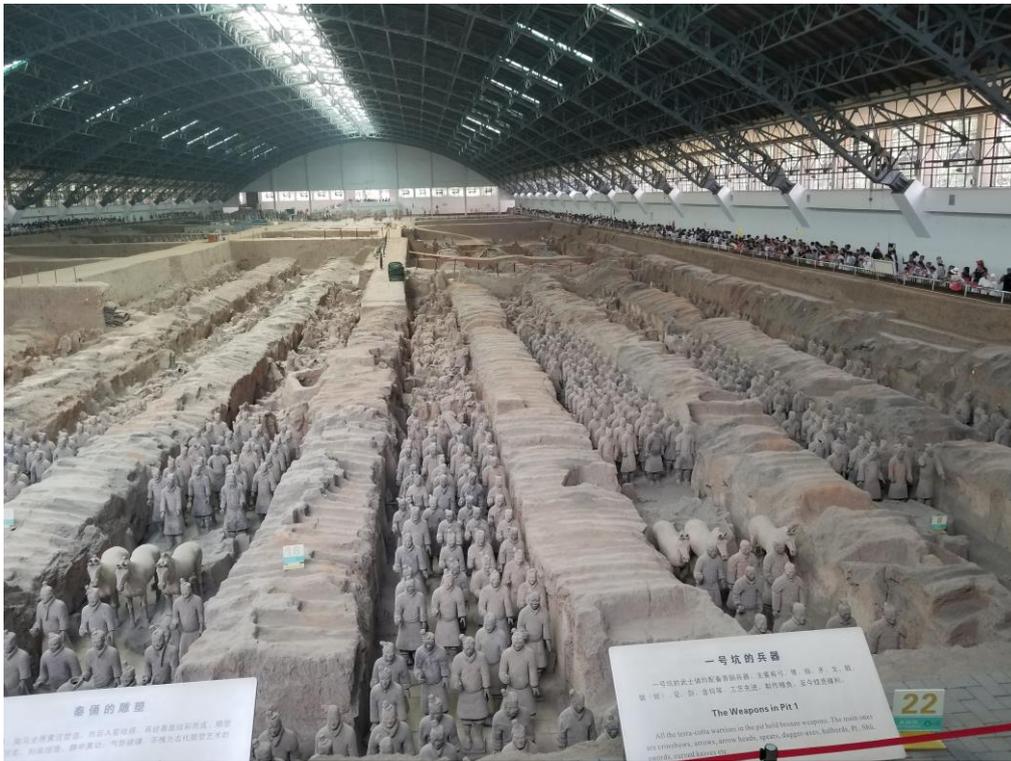
黃鶴樓

第三站，洛陽。中國四大古都之一，在武周時期被封為神都，在洛陽流傳一句話，請問古今興廢事，請君來看洛陽城。我在洛陽去了龍門石窟，天堂，萬象神殿，麗景門，白馬寺，洛陽博物館等。最令我印象深刻的是龍門石窟，可以說是震撼，超過十萬尊佛像，全部都由手工刻成，歷時數千年前人的努力和信仰，都展示在我們的眼前。其次是天堂和萬象神殿，兩個景點是算在一齊的，是由武則天當年遺址重建，雖然都是現代仿古建築，但也能想到當時神都的盛世。再者是白馬寺，中國第一座佛寺，是第一的千年古剎，連我這個不信佛教的人，到了也會去拜拜。最後，洛陽很近嵩山少林寺，所以我也抽了一天去，一天的時間不多，所以只能大約看一下，就要走了，也有點遺憾的，如果有機會的話，真的要兩天一夜，或者住上一星期好好的感受一下，為什麼會說，天下武功出少林。在洛陽留了8天，連少林寺，我覺得已經可以把洛陽好好逛一遍了，當然如果對少林寺有興趣的，可以另外加時間了。



少林寺

第四站，西安。12 朝古都長安城，因為很喜歡大唐，所以一直都想來關中走一走，也是因為長安，所以才會有這次的背包客，我在長安留了 12 天，結果都沒有把想走的地方走一次，但基本在長安近市區有名的景點都走一次了，如大唐芙蓉園，大慈恩寺，長安城牆，華清池，兵馬俑等，都很值得一去。但世界 8 大奇蹟兵馬俑和華清池，一直要請導遊講解，不然根本不懂在看什麼，我這次是報一天遊，大約是 20 多人，一個導遊，結果是照顧不了我們的，很多文物，遺址都是兩句輕輕帶過，所以推薦來參觀的最好一家人一個導遊，想知道什麼就可以好好問，別像我像白來一樣，什麼都聽一點，但我想好好瞭解大唐和大秦歷史的。其次，華山離長安很近，也可以去看一下，金庸筆下的華山論劍，在中國有句話叫看完五嶽不看山，真的看完華山之後，對其他山都沒興趣了，不過因為在華山上消費太高了，所以我都是當天來回的，所以沒能將華山走一圈，所以推薦大家要存點錢，在華山留上 3 天，真的在華山走一遍，華山上空氣真的很好，10 幾度，有些霧，真像仙境一樣。完了 10 天的長安遊，就出發去鹹陽，結果因為台風，在機場留了兩天。



西安兵馬俑

差不多一個月的背包客，卻比我這 22 年都活得真實，這段記憶我永遠的都不會忘掉，如果有機會希望畢旅，能去雲南，新疆，西藏走一次。