

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

東華大學留學心得

就讀科系/年級：科技管理學位學程三年級

學生姓名：陳○玕

研修國家：中國

研修學校：東華大學

研修期程：一學期

## 一、緣起/準備

在上大學以來，一直都期望自己能夠藉由學校的交換機會，到不同的國家體驗不同的文化、了解不一樣的學習環境，升上大二後，並計畫在大三上學期時一個學期的時間到中國交換。為了讓自己能更了解中國的文化，在大二那年的九月也參加了2017台灣高等院校青年學生山東修學之旅，到了山東與當地的學生有所交流，也觀察到許多文化之間的不同，像是中國的學生在求學階段因為競爭者學生很多，因此同學之間都非常努力，競爭非常的激烈，跟臺灣學生學習的風氣很不一樣，同學們在與外賓對談時也不畏懼，講話的臺風非常穩健等等，成為我心目中學習的目標。從一開始的校內報名，自傳、簡歷的準備、以及第二階段的口頭簡報徵選到確認錄取，要懂得如何展現自我，不僅要多上網查一些即將要去國家的歷史人文等等，也要知道如何介紹自己的學校和國家。在出國前的學期末，上海東華大學的老師開始與我聯繫，通知開學日期以及確認抵達上海的班機，也分配給一個在校的大二本科生作為我的學伴，有了學伴的聯絡方式後，有任何問題都可以請教學伴，而我的學伴也在我抵達上海時到機場接機，並帶領我到學校辦理一些相關註冊手續，甚至還帶我到學校附近的商場購買一些學校買不到的生活用品，也陪我到附近的銀行、通訊行辦理開戶及當地電話號碼等等，對我非常的照顧，雖然自己一個人到上海，但在學伴的陪伴下，使我不會感到慌張無助。

## 二、 研修學校簡介

東華大學前身為中國紡織大學，在上海分為兩個校區：延安西路校區跟松江校區，延安西路校區是管理學院與服裝學院，其餘的學院全部都在松江校區，而我讀的是管理學院因此在延安校區。延安校區位於上海市市中心，交通相當便利，學校外步行 10 分鐘內就有地鐵站跟公交站，課餘時間若想去附近景點或是商場溜搭，搭地鐵、公交都能到。延安校區因為位在市區，因此佔地並不大，但麻雀雖小五臟俱全，學校內學生宿舍有十幾棟，讓每個學生都能有四年住宿的保障；兩棟各三層樓食堂，選擇非常多樣化，便宜份量大又好吃。如果不小心錯過了用餐時間，食堂以外還有一個教育超市，有一些微波食品、關東煮以及各種生活用品，急需的話到教育超市基本上都買的到。學校裡還設有一個快遞驛站，裡面有 10 排的自動化智能取件櫃，所以不管是朋友寄給你的包裹，或是在淘寶上訂的商品都會直接送到快遞驛站，驛站的人員會一一將包裹放入智能櫃，之後手機就會收到取件碼的簡訊，輸入取件碼櫃子打開後就可以拿到包裹了！真的非常方便！



### 三、 國外研修之課程學習

出去做一個交換學生，最重要的事情莫過於選對課程，在回台灣後能夠抵免學分，才不會造成學分不夠而影響畢業的窘境。而在東華大學中相對於本科生，交換生因為需要抵免學分的關係，在選課方面校方都盡量讓我們選上要修的課程，開學的一到三週都是加退選的階段，因此可以利用這三週的時間先去聽聽不同的課，以及了解每堂課老師所要求的評分標準是否符合自己。而比較特別的地方是，在排課時需要注意有些課程可能是一週有四堂課（若是兩學分），但只要上 1-8 週就結束了，而有些課程則是 9-16 週，也就是第 9 週才開始的課程，因此在排課時要注意週次銜接時是否會有衝堂的現象。中國地大人多，競爭力極大，不管是國中、高中階段的競爭壓力更不用說，上了大學之後，大家依然非常的用功，在課堂上，同學們踴躍發言，台風穩健並不畏懼，也很有自己的想法。在考試方面，有些老師偏向以思考型申論、問答題為主，需要將自己的想法完整的呈現、表達出來；而有些老師則是以上課的課本、投影片等等教材中的內容為主的是非、選擇、填空為考題，相對起來是較容易的，但一般來說考試範圍都很廣很多，一定要提前規劃好複習的時間。而這個學期中，我有選擇了一門有趣的通識課程叫做「表演藝術素質訓練」，課程中老師以訓練身體的肢體語言為主，以及人與人之間有效的快速溝通與交流，在遊戲互動中學習到平常我們不容易注意到的小細節，很特別的一門課！



#### 四、 國外研修之生活學習

這次到上海不僅希望能夠多認識一些朋友，也希望能在參加社團組織中了解到在不同的文化下，組織是如何運作，因此我參加了兩個不同的社團，分別是職業發展協會和自己最有興趣的音樂社。

職業發展協會是屬於校內較學術性的社團，經常會邀請一些企業家來演講，或是校內各學院優秀的學長姐來傳授一些經驗，也會與一些企業接洽並詢問能否有企業參訪的機會；在職協的組織中，社長與兩位副社長是大三的學生，各分部的部長與副部長們是大二的學生，而其他的社員都是大一的新生們；組織內辦理活動時，各部皆輪流選出兩位大一的同學成為該活動的負責小組，而大二的學長姊則是成為輔助及給建議的角色，活動內容、流程等等主權皆交給負責小組自行安排，最主要是希望同學能透過自主學習、以及團體發揮創意的方式使每次的活動能有不一樣的創新，也能讓同學在準備活動的過程中親身體驗並從中學到許多課本上不會教我們的事情。



而音樂社，則是學校內娛樂性社團中，最熱門也被學校評為五星的社團之一。讓我覺得特別的一點是，想要參加音樂社不是想要參加就可以參加的，開學時必須跟著新生們一起參加面試，面試時需要準備自己唱一首歌或是專長樂器的一段演奏，面試過後會以簡訊或電話的方式通知錄取，在面試過後，我留在社辦與幹部們聊了一會兒，聽到他們說許多人在面試時回答「為甚麼想進入音樂社？」這個問題時，會回答：「不僅可以認識志同道合的朋友也可以繼續練樂器。」他們就會覺得，我們並不是給你來練樂器的，而是要有心願意一起創作音樂、玩音樂的夥伴。聽完讓我覺得他們真的很用心的在經營這



個共同的“興趣”，而不只是純粹玩玩的“社團”。參加過幾次的活動後，真的讓我大開眼界，一個人同時會好幾種樂器在這個團體中好像並不稀奇，也有各種不同的樂器高手，有二胡、Beatbox、長笛、鋼琴吉他爵士鼓等等的更不用說了，唱歌好聽的更是專業，甚至也有學長姐畢業後在校外開了專業的錄音室，也歡迎在校音樂社

的學生到錄音室創作屬於自己的歌曲。這讓我覺得與台灣學校中“玩玩就好”的社團有很大的不同，他們並不會因為社團而忽略了課業，反之，他們也不會因為課業而遺忘了自己對於興趣的熱誠與初衷。

除了社團以外，我與同為交換生的室友們，常常規劃假日一起到不同的城市旅遊，我們去了上海周邊的杭州、蘇州、無錫、南京到北京、哈爾濱與西安的大同和太原。從一開始連訂車票高鐵、動車都不知道怎麼下手，到最後一起規劃了長達十天的自助旅程，過程中遇過許多不一樣的問題，像是旅程中有人感冒生病，有人腳扭傷，或是在光觀地區的出租車收不合理的車費，甚至笨笨的被兩日在地旅行社騙很貴的行程卻吃住得很差等等，雖然這些都不是在我們的預想之內的事情，但我們想辦法解決，也讓我們在一次次的旅程中更謹慎更懂得怎麼保護自己。



北京 天安門廣場



北京 慕田峪長城



嘉興 烏鎮



南京 南京總統府



哈爾濱 中央大街



山西 大同 懸空寺

## 五、 國外研修之日常生活

在東華大學，台灣交換生的宿舍是與當地本科生相同的，宿舍樓裡沒有電梯，大澡堂在一樓有隔間但沒有門，所以到那後自己買個浴簾吧！洗澡時需要用學生卡一次是 2 元人民幣，洗不夠的話就要再刷一次繼續洗；飲用水的部分是要到一樓刷學生卡用保溫瓶接熱水，費用是一次 0.2 元人民幣，或是要到教育超市買大罐的礦泉水；平常在學校食堂吃飯的話也只能用學生卡刷，所以學生卡是非常重要的！大部分我都是一次去儲 200 元用到快沒了再去儲。學校食堂的價錢很便宜，份量也很多，如果是自助餐的話三樣菜跟飯大約是 15 元人民幣以內，除了自助餐也有其他非常多的選擇，一開始吃真的覺得又鹹又油不太習慣，但如果叫外賣或是到校外吃飯的話，因為是在上海，所以大部分都要到 30 元人民幣左右，為了省錢也方便還是在食堂裡找到自己能接受的餐點跟口味，到後來也慢慢吃得比較習慣了。

天氣的部分我是在 9 月到 1 月去的，上海跟台灣一樣濕度很高，夏天也還是非常熱，但到 10 月底就開始比較明顯的降溫，有時候可能下完一場雨後，隔天就會降到十幾度，12 月的上海是濕冷，大陸的同學們說：濕冷是就算溫度不低，但卻冷到骨子裡。一開始的我並不以為意，但到真的降到 5 度同時又下著雨時，真的感覺穿再多都沒用一樣，就算才五度，但體感溫度已經像是在零下了！這次交換很幸運的碰到上海下了兩場雪，有同學跟我們說上海已經好幾年沒下雪了，今年來下了兩場真的很幸運！天氣雖然是濕冷，但因為氣溫還是比台灣低，所以保濕類的保養品還是不能輕忽一定要備足，畢竟在大陸買化妝品跟保養品的價錢都快要翻倍了呢！



## 六、 費用

- 學校食堂吃飯每月 400 元\* 4 個月= 1600 人民幣
- 宿舍網路四人平分一人 250 人民幣
- 宿舍電費半年一人 300 人民幣
- 住宿費用半年 600 人民幣
- 學生卡洗澡一次 2 人民幣、裝熱水一次 0.2 人民幣
- 外賣或到校外吃飯每次約 30 人民幣
- 聚餐聚會每次約 60~100 元人民幣不等
- 旅遊開支另計，幾千元人民幣

## 七、 此次研修經驗的具體效益

1. 融入當地文化，了解不同的相處之道
2. 增加自主學習能力
3. 提升自己獨自面對困難時的能力與抗壓性
4. 提升策畫旅行的能力
5. 看到自己更多的不足，使自己進步
6. 學習在不同環境下，調整自己的心境與步調
7. 更懂得知足惜福

## 八、 感想與建議

這四個月的交換讓我真實體驗到，雖然說著相同的語言，但不管在生活習慣、上課的風氣、社團組織的型態等等各種細節都有很多的不同，而在體驗文化的同時，沒有對與錯，我認為若能將所看到的好學習起來，並且保有自己的文化，活出獨特的自己，這才是我們出去交換最大的收穫。在大學的四年裡，透過這個機會出去看看更大的世界，換個環境，是訓練自己也更認識自己，對於未來也有更多新的方向與想法。

