

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：航運管理學系四年級

學生姓名：許 O 涵

研修國家：中國

研修學校：中國 上海東華大學

研修期程：108 學年度上學期

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站 <http://www.cjcu.edu.tw/pims>
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：[pims@mail.cjcu.edu.tw](mailto:pims@mail.cjcu.edu.tw)

## 壹、緣起/準備

跳脫自己所在的舒適圈，並在一個不是那麼熟悉的地方學習一個人獨立生活與接觸不一樣的人一直是我所嚮往的生活，而在近年來隨著中國的崛起；在各式各樣的平台上都可以看到各種關於中國是如何的先進進步的討論，於是就也想說藉由交換學生的這個機會好好把握我學生生涯的最後一年，前往中國最先進的一線城市中有魔都之稱的——上海，來看看究竟是否如此。

在準備前往中國前，需要在台灣準備相關證件交給請旅行社辦理台胞證，有了台胞證之後就可以任意的進出中國大陸了；台胞證就相當於是在中國大陸的身分證，並且在中國的實名驗證是非常普遍的一件事；就連要進入景點或博物館都可能需要查驗又或者外出可能會有公安隨機抽驗證件，所以需要好好的隨身攜帶。而台灣的護照雖然在中國境內是不太會用到的，可能會有好幾個月沒用到；但也是要好好保存畢竟回台灣會使用到，且有些景點無法用台胞證實名註冊的時候就可能需要用到台灣護照了。

而在中國必備的銀行帳戶與電話門號的部分，建議是可以先做好大概的功課大致上了解一下就好，畢竟相關的規定是在持續的改變，這部分可以與接送機的問題一起與學伴詢問一下，畢竟剛到上海當地人生地不熟也沒有門號網路，要叫車或大眾運輸工具去學校宿舍安頓也不是那麼容易；如果校區是在松江校區，距離浦東機場開車需要接近2小時車程，而如果搭地鐵的話甚至需要接近3小時，所以建議可以先在台灣買好一張短期的網路卡方便一下飛機聯絡學伴，也在剛到中國時方便也比較容易訪問 Instagram 或使用 Line 與家人朋友溝通聯絡。

上海的冬天是濕冷的，連續下好幾天的雨是非常的常見的，所以可以準備一些防水的外套或鞋子會方便很多；而很多東西如床墊棉被都可以在淘寶上事先預訂好並暫存在宿舍附近的驛站，避免到當地在學校附近的實體店買貴又買差。而在異地生活那麼久，準備好一些個人藥物可以在感冒或水土不服時救急一下，雖然在宿舍區六號樓就有校醫，但是似乎交換學生是無法享受他們的學生價的。



## 貳、 研修學校簡介

東華大學是教育部直屬、國家「211 工程」重點建設的高等院校。前身為創建於 1951 年的華東紡織工學院，1985 年改制為中國紡織大學，1999 年更名為東華大學。東華大學有松江校區、延安路校區和新華路校區，分別位於松江區和長寧區，佔地面積近 2000 畝；學校設有 18 個學院，本科專業 55 個，學科涉及工學、理學等十大學科門類；其中服裝藝術設計學院與旭日工商管理學院是在位於市區的延安校區，其餘的在位於松江大學城的松江校區。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。留學生規模居中國大陸高校第 10 位、上海高校第 1 位。學校的風氣也是相對開放，這點在上過了其他學校的課程之後可以明顯的感受到。

松江大學城位於上海市松江區北通佘山，南臨松江新城，西北銜廣富林村，地理上在上海西南。附近有高速公路 G60 滬杭高速交流道，距上海市中心約為 30 公里，佔地約 8000 畝，是現為止中國規模較大的大學園區。松江大學城內含上海外國語大學、上海對外經貿大學、上海立信會計金融學院、東華大學、上海工程技術大學、華東政法大學、上海視覺藝術學院七所學校。其中七所院校的課程是可以互通的，而松江大學城也是一座沒有“圍牆”的大學園區，這不僅體現在校與校之間沒有圍牆，只是用路樹或河流來劃分邊線，更體現了在大學城內各類資源可以共享；所以到其他學校上課或是遇到其他學校的同學也是很正常的。雖然已經在上海郊區了，但可以說是自成了一個生活圈，附近有大型商場如地中海商場與萬達廣場，影城、KTV 等娛樂也是應有盡有。



## 參、 國外研修之課程學習

在中國大陸可以感受到當地的同學都是非常認真在學習上面，每天一下課都泡在圖書館直到圖書館閉館的大有人在，如我兩個中國大陸的室友平常日總是要等到 10 點圖書館閉館才能看到他們回來宿舍；而在參觀過不管是松江校區還是延安校區的圖書館也都是佈滿了各種 K 書用的書桌，每次經過都是一位難求。

東華大學的課程分別有 1-8 周、9-16 周或 1-16 周等，上課的期間有長有短，而且中國的大學大部分都是在最後一周期末考，在這期間是沒有期中考的；但可能有些老師會在其中安排一些小考可能會需要注意一下。在中國有一個很特別的現象是同學們大部分都會在課堂開始前 10 分鐘左右就到教室佔好位置；而從宿舍前往教學區的教學樓又要步行約 10 分鐘，所以在上課前可能要預先計算好時間提前做好規劃。另外還有一個是在課堂上可以觀察到的是同學們大多數都會準備平板電腦或筆記型電腦，方便在課堂上做筆記並且隨時查好相關資料。許多課堂上老師會習慣提出一些問題讓同學們在下一堂課的開始做一些自發性的分享，這點我是覺得好值得學習的。

## 肆、 國外研修之生活學習

在一次因緣際會和東華的老師推薦下，知道了一個叫做上海台胞協會的組織每年都會舉辦許多活動給在中國大陸讀書的台生，很幸運的報名上了一個兩天一夜山東體驗活動，這些活動大多都不需要報名費，活動中可以認識許多其他也是來自台灣的同学，有些甚至是在中國大陸長期生活讀大學的，並且認識的大家也就像是活動中所說一樣都是來自上海各個頂尖的高校選拔出來的學霸，對我們這些剛去上海生活的學生也提供了很多的建議和協助；也讓我們在異鄉能夠聽到熟悉的台語，並一起唱歌聊天也是個很難忘的體驗。台胞協會不只在學期初舉辦新生活動，在聖誕節也辦了耶誕晚會餐敘，在每一次參加時都能感受到台胞協會用心的提供了如此多的資源給我們台生，建議未來到上海讀書的學弟妹或同學，可以多多了解留意看看這方面的資訊，參加這些活動一定會有很不一樣的收穫。

既然都來到中國一定就是要多出外看看中國大陸的豐富的山水風景與深厚的人文景觀，剛好因為是大四交換，在課業上相對比較沒有壓力，而這次在中國大陸交換想要多走走看看、多認識各種面向的中國，看看是不是如在媒體上所說的如此光鮮亮麗。中國的電子商務非常的發達的，你幾乎可以靠手機軟體中的兩大巨頭微信或支付寶其中一個 APP 處理完生活上所有的問題，從最常見的掃碼支付、叫車叫外賣，到外出旅遊的行程訂購或是機票火車票的搶購都是可以在一個手機軟體中完成的。其中在交換的這半年內我先後去到了杭州、桂林、陽朔、濟南、南京、西安、咸陽、華山等城市感受到了各種不一樣的中國，也許在歐洲是不同國家間旅遊非常的方便，而在中國只要橫跨了不同的省分幾乎像是出國的感覺，各地有不一樣的方言、吃著不一樣的也有著不一樣的風景，像是上海就是近代老上海的近代人文，而西安就是中國唐朝以前的首都可以看到從秦朝到隋唐的文化古蹟，而桂林則就是真的是風景明媚，山水是真的甲天下，也在旅行途中與各式各樣的人接

觸並認識了許多新朋友。

## 伍、 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)

我所在的東華大學松江校區是位在上海西郊的松江大學城內，而東華的宿舍主要是分配在二期學生宿舍，出了宿舍門在穿越橋後走路大約在 5 分鐘內就是文匯路了，在文匯路上可以滿足一些基本的生活需求如超市與餐廳應有盡有，只是可能在生活用品方面選擇較少並且較貴；但在每天必須的食物上面，倒是選擇較多的約 15 人民幣就能解決一餐。而宿舍我是被分配到 6 樓，還好在抵達時有學伴協助我將行李提至六樓；在宿舍裡面普遍是要到一樓才有熱水供應的，所以洗澡必須到一樓使用校園一卡通，一次是扣 4 元人民幣，很剛好的宿舍一樓的浴室在我到達的那幾天剛好是整修好，是有如游泳池更衣室的隔間與置物櫃的，但其他宿舍可能就是較古早味的公共澡堂。在飲用水的部分是需要在一樓宿管阿姨處進行購買，一桶是 11 元人民幣；但需自行提至房間，如果需要熱水在一樓也有熱水機，但一壺是大約 0.2 人民幣。



松江校區的宿舍離教學樓有一定的距離，所以要去教學樓上課與食堂都需要走路大約 10 到 15 分鐘，還有共享單車也很方便，同樣有了當地門號和帳戶就可以開通，在上海及校園內我們都用「哈囉單車」，一個月好像只要付十幾塊人民幣，真的非常划算！有了共享單車，就不需要買自行車啦，而且在別的城市也都可以騎。只是有時候上課尖峰時段車會被大家騎光要走遠一點去找車騎。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，學校食堂吃飯非常的便宜，差不多只要 10 人民幣就可以解決一餐而且份量視非常的多，例如外面賣 10 人民幣的蔥油拌

麵在學校食堂中只賣 4 人民幣，又或者水餃一份也只要 10 元內。東華大學松江校區離最近的松江大學城地鐵站有一點距離，得要搭公車(1 或 2 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，在上海上海市交通卡很方便，搭公車和地鐵都能用到，如果是使用蘋果手機，可以在手機的錢包內直接進行購買加值非常方便；要到其他省份的話，學校附近有一個高鐵站松江南站，可以從松江南高鐵站搭到上海虹橋高鐵站，比起搭地鐵到上海虹橋高鐵站花費 2 小時的時間還要轉公車，這可以省了很多搭車時間，大約在內 40 分鐘就可以到達(到松江南的地鐵大約 30 分鐘加上 10 分鐘的高鐵)。



## 陸、 費用篇

	每周	每學期
餐費	45 元 * 7 = 315 元	

水費	飲用水每周一桶 10 元 & 洗澡熱水 4 * 7 = 28 元	
宿舍電費		半年一人 40 元 (學校會不定期送電)
電話費		中國聯通校園沃派 一年 99 元
來回機票		3000 人民幣

總花費加上旅遊支出大約剛好是出入境中國大陸的所能攜帶的限額 20000 人民幣

### 柒、 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 1 認識新朋友
- 2 體驗中國大陸大學生生活
- 3 了解兩岸學生的競爭力及學習差別
- 4 體驗不同地方的文化及飲食習慣
- 5 自我學習能力
- 6 增加自我的眼界
- 7 更加了解中國的文化

### 捌、 感想與建議

剛來到中國雖然會有些的不適應及與所想像的落差,但很慶幸自己選擇了相對與台灣較為接近的上海,在上海菜普遍都偏甜,人們也是相對較為的城市化文明;而在上海的活動上也認識了很多

新朋友，讓我慢慢適應並且改變我自己的心態；我很開心在學校遇到很多美好的人事物，也學會了如何與不同立場的人們打成一片而不是堅持自己的己見，在即將交換結束要離開前，反而有些的捨不得，畢竟在這半年的期間發生了太多太多令人印象深刻的事情了，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。在參加各項課外活動時，認識了各式各樣的朋友，在和他們交流時，了解了每個人在同一件事不同的價值觀和角度，顛覆了不同以往的思考邏輯和方式，也讓自己對很多事情的觀點有所成長，相信這對即將踏入社會的我會是一個很大幫助，接下來就帶著些得到的養分繼續邁向人生的下個階段。在這邊也認識好多朋友，如果可以希望之後還有機會再來，雖然機會渺茫，離開後非常懷念這邊的生活。真正去到中國後，才發現他們的科技水準以一種飛躍的方式進步，消費能力也是與日俱增，成為市場爭先攬絡的對象。它已不只能在經濟、能源上掌控局勢，更能將其影響力擴及外交和軍事上，對整個亞太地區乃至國際格局產生極大影響。

中國雖然乍看之下與我們隔著海峽遙遙相對，並不直接影響我們的生活。但其實，它早已在不知不覺間緩慢滲入我們的日常。從身邊朋友紛紛到對岸求學，系上優秀學者被挖角，再到家人希望我之後去那工作。我們可以發現世界如此狹小，而在面對現實這道門前時，總處處可見中國的身影。也因此，儘管當今兩岸之間仍存在很多問題，但我想不管怎樣，我們都需要正視我們的鄰居已經崛起，並拋棄過往因厭惡而排斥與其交流的態度，嘗試去了解他們，如此方有可能在這樣艱困的處境下，找出台灣的未來和定位。