

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：企管系 4 年級

學生姓名：李○瑜

研修國家：中國上海

研修學校：東華大學

研修期程：2019/09/02-2020/01/10

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：台南市歸仁區長大大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：[pims@mail.cjcu.edu.tw](mailto:pims@mail.cjcu.edu.tw)

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少 5000 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)

當長榮說要開始甄選交換生時，抱著試試看的想法，開始準備要甄選的資料，到中國交換生，把學校規定的資料準備好，之後學校會舉辦一場面試，面試的內容，就是做個簡報，簡單介紹所選的交換學校以及如何介紹長榮，還有你為什麼想要去中國交換，你去中國之後你有甚麼計畫等等，不需要太緊張，面試的老師都非常和善的。面試結束之後，就是等待結果通知。很幸運的是，被選上了，就是中國上海東華大學。

出國前的準備，生活用品、藥物、衣物準備齊全，上海的天氣會比較濕冷，禦寒的衣物要備齊，女生可以多準備經期要用的衛生棉、化妝品和保養品等等，這些物品在中國買會比較貴一些。床墊、被子、枕頭等等一些無法從台灣帶過去的生活用品，建議先在淘寶上買，可以請學伴幫你先簽收，因為在實體店面買貴很多。另外在出國前要做好保險，像是醫療險、意外險等等。

在去中國之前，要事先下載會在中國使用的 APP，例如：支付寶、高德地圖、美團外賣、餓了麼、鐵路 12306、攜程等等。中國會用到哪些 APP 可以在網路上多看看，會有很多資訊，並且推薦你下載哪些程式。

在出發去上海時，不要貪快，就走快速通關，學校可能會需要你的出境證明章。抵達上海後，因為我是提前抵達的，所以並沒有學伴接機，但從上海虹橋機場到延安校區是滿近的，搭乘地鐵，要轉一次線，路程大概 40 分鐘左右；如果從浦東機場到延安校區，就要大約 2 個小時左右。延安校區與松江校區建議可以到虹橋機場。

## 2. 研修學校簡介 (可就該研修學校特色等事項進行陳述)

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(圖一)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(圖二)，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。



圖一 延安校區



圖二 松江校區

我讀的是管理學院，位於延安校區，延安校區位於上海市長寧區，交通相當便利，學校外步行 10 分鐘內就有地鐵站(圖三)跟公交站，附近有景點或是商場，搭乘地鐵、公交或是走路都能到。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，學校餐廳有兩棟，分別是第一食堂以及第二食堂，分別有三層樓，選擇非常多樣化，比起外面的，學餐便宜又好吃。



圖三 延安西路地鐵站

### 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)

當任交換生，要先去了解長榮對於學分面上有沒有限制，長榮是需要選到 9 學分，需過 6 學分，要注意的是，回國後是否有學分需要抵免的，並且要避免修到同類型的課程。東華大學的選課為開學後的兩週為加退選週，因此可以利用這兩週的時間，先去聽聽不同的課程，以及了解每堂課老師所要求的評分標準。特別的地方是，有些課程是一週有四堂課(但只有兩學分)，但只要上 1 到 8 週就結束課成了，而有些課程則是 9 到 16 週，也就是從第 9 週才開始的上課，甚至也有課程是從第 11 週開始上課的，然後上到第 18 週才結束，因此在排課時要注意上課的週次，在銜接時是否會衝堂的現象。有一些老師的考試時間並不會按照課程結束的時間進行考試，假設課程第 16 週結束，考試時間有可

能安排在第 17 週，可以事先詢問老師考試時間的安排。

在東華上課時，學生都會提早到教室，幾乎不會有人遲到，而且有很多學生都會帶筆電去上課，使用電腦作筆記，在上課期間，老師會跟學生互動交流，學生也都會很積極，並且主動詢問問題。下課的時候，學生也都會去詢問老師問題。學生會攜帶隨身碟，複製老師的教學 PPT，因為東華沒有教學互動網，所以要自己去複製 PPT，通常老師都會把 PPT 放在講台裡的電腦。東華大學延安校區的一節課的時間為 45 分鐘，休息時間為 10 分鐘，第一節課是從 8 點整開始上課的，而延安校區(圖四)與松江校區(圖五)的上課時間是完全不一樣的。這兩個校區距離是比較遠的，搭地鐵要一個小時要 30 分鐘，如果有課程是在不同的校區，要好好的安排，學校是有安排往返兩個校區的接駁車，可以詢問校方或是學伴。

本学期没有设置上课时间的课程见页面下方。延安路校区：

上午 第一节 8:00-8:45 第二节 8:55-9:40 第三节 9:55-10:40 第四节 10:50-11:35  
下午 第五节 13:30-14:15 第六节 14:25-15:10 第七节 15:20-16:05 第八节 16:15-17:00 第九节 17:10-17:55  
晚上 第十节 18:30-19:15 第十一节 19:25-20:10 第十二节 20:20-21:05 第十三节 21:15-22:00

圖四 延安校區上課時間表

松江校区：

上午 第一节 8:15-9:00 第二节 9:00-9:45 第三节 10:05-10:50 第四节 10:50-11:35  
下午 第五节 13:00-13:45 第六节 13:45-14:30 第七节 14:50-15:35 第八节 15:35-16:20 第九节 16:20-17:05  
晚上 第十节 18:00-18:45 第十一节 18:45-19:30 第十二节 19:50-20:35 第十三节 20:35-21:20

圖五 松江校區上課時間表

#### 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)

課餘時間，我有去參加東華的校園招聘會，了解一下，東華大學的學生畢業後的事如何求職的，有很多場，每一場的都會爆滿，常常會搶不到位置。招聘會的內容是會介紹公司、以及他們的營運狀況等，還有對於剛畢業的學生生涯規劃以及薪資的標準(圖六)，而學生積極的發言以及帶著準備好的履歷表只要對他們的公司有興趣，在結束的時候把履歷表繳交給公司。



圖六 「波司登」招聘會

來到上海，要逛逛有名的外灘，是一位在東華認識的朋友，帶我去的，可以乘坐無軌電車，就在東華大學的附近，從外灘可以看到東方明珠塔(圖七)，沿著黃浦江岸邊走一走，欣賞外灘獨特的異國風情。還可以買船票，遊黃浦江，沿途會經過外灘、陸家嘴、東方明珠、租界建築群，可以看到上海中心大廈、金茂大廈、環球金融中心等等上海觀光必遊必看景點。



圖七 從外灘上看到的東方明珠塔

還有去「上海野生動物園」(圖八)，可以用學生身分買到學生票，是成人票的一半，很划算的。裡面可以體驗《投餵體驗》(圖九)，可以看到斑馬、熊、老虎、獅子等等。還可以觀看一些有趣的表演，像是百獸山表演場、海獅表演館、動物競技場以及跑狗場。還可以近距離欣賞剛出生不久的小老虎，還可以親自餵食大象等等。有很多親自體驗的項目，很值得去一次。



圖八 上海野生動物園門



圖九 投餵體驗-熊嘴饒了

#### 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)

學校附近就有地鐵站和公車站，所以不管去哪裡都很方便的，可以搭地鐵做一站到「中山公園站」往龍之夢購物公園方向走，商場裡面就有一間家樂福了，有缺甚麼東西都可以去在這裡買。從校門口走出去，會有影印店、便利商店、還有一些小餐廳，生活機能還不錯的。

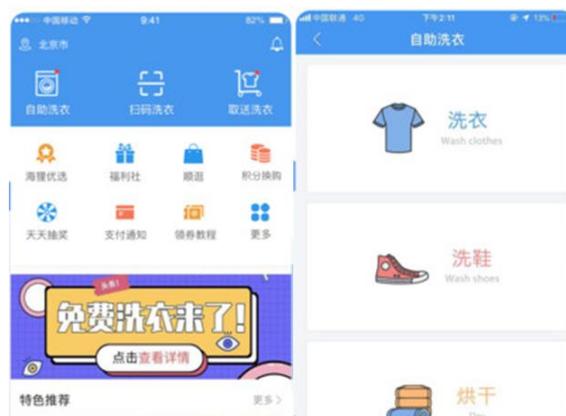
我是住在第二宿舍(2宿)的7樓，沒有電梯的，所以在搬行李的時候要很小心的。一間宿舍有4人，床鋪在上面，下面則是書桌和衣櫃(圖十)，房間內附有廁所以及洗手檯，但洗澡的地方則是在1宿一樓，熱開水是在2宿的1樓，洗澡以及裝熱開水都需要使用學生卡，一次為2元人民幣。



圖十 宿舍環境

洗澡的環境要做好心理準備的，因為浴室是沒有門的，只有隔板，並且不是很大，建議可以買盆子以及提籃，裝洗澡所需的用品。吹頭髮也是在一宿一樓，所以洗澡的時候也要把吹風機帶下去，吹頭髮是有專門的地方，盡量不要在房間內吹頭髮以免有跳電的危險。

洗衣服則是需要下載一個APP—「海爾洗衣」(圖十一)，這個程式可以看到學校的洗衣機和烘乾機的位址，也可以看有哪些洗衣機是處於可以使用的狀態，需要綁定你的銀行卡與手機，找到你使用的洗衣機，會在洗衣機面板上顯示驗證碼，輸入之後選擇要洗衣服的模式，洗衣價格在1~4元人民幣。



圖十一 海爾洗衣APP的畫面

宿舍裡面的網路，是需要自己去辦理的，可以比較三大電信的方案，有中國電信、中國移動以及中國聯通，通常的是一年合約，費用可以與室友平分。冷氣機需要繳交租賃費，一學期為400元人民幣，電費則是另外計算的。覺得每次裝水需要到一樓太麻煩了，可以租一台飲水機，租金為30元人

民幣，一次購買 20 張水票(圖十二)，一張水票為一桶 20 公升水，當需要叫水時，打電話就會有人送到房間，很方便的。



圖十二 水票

中國的外賣是很發達的，當你吃膩了學生餐廳，就可以點外賣，有兩個程式分別是美團外賣和餓了麼。跟室友一起點，平分包裝費以及配送費，但外賣只能送到宿舍樓下，不能送到房間的，就跟外送人員說「放在鐵杆上」，在自己下去拿，或是與外送人員見面拿也是可以的。

學校裡還設有一個快遞驛站(圖十三)，位於體育館旁邊，距離第二宿舍很近，裡面有 10 排的自動化智能取件櫃，在淘寶上訂的商品都會送到快遞驛站，將包裹放入智能櫃，手機就會收到取件碼的簡訊，輸入取件碼就可以取貨了，或是可以下載一個程式叫做「菜鳥裹裹」利用掃描二維碼也可以快速取貨，是個非常方便。不管你是要寄貨或是收貨都是在這個驛站處理。



圖十四 菜鳥驛站(快遞驛站)

#### 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)

- 學校食堂吃飯每月 600 元\* 4 個月= 2400 人民幣(只能使用學生卡)
- 宿舍網路四人平分一人 50 人民幣
- 冷氣租賃費四人平均 100 元人民幣
- 宿舍電費半年一人 50 人民幣(使用學生卡付費)
- 飲水機租金 30 元人民幣，水票錢 20 張四人平分 75 元人民幣

- 住宿費用半年 600 人民幣
- 洗衣費用每月 30 元人民幣\*4 個月=120 元人民幣(需下載海爾洗衣 APP)
- 洗澡一次 2 人民幣，每月 70 元\*4 個月=280 人民幣(只能使用學生卡)
- 外賣或到校外用餐每次約 30 人民幣
- 出外旅遊，大約幾千元人民幣

## 7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

1. 中國的學生對於學習態度是很值得我們學習的
2. 中國的物價方面，覺得比台灣高一點，像是進口的保養產品
3. 宿舍方面，覺得長榮的宿舍真的很好，會有電梯的
4. 學會自主獨立，處理各式的問題
5. 體驗到不同的當地文化
6. 透過旅行，會有很大的收穫和體驗

## 8.感想與建議

來到東華大學交換大概有四個多月，體會到很多，雖然講的都是國語，但我有時候聽太不懂，口音的問題，文字我也都看得懂，但我卻不太會寫，因為中國使用的是簡體字，有些名詞也都不一樣，像是「影印」→「打印」，真的是很奇妙的感覺。

在出去遊玩，會自由行或是跟團，自由行，要做好功課，像是車票盡量提早買好，當天買，會有沒票的問題，去前往搭車時，最好是提早抵達，過安檢時，會需要一些時間的，千萬不要把時間算的剛剛好，雖然現在可以使用台胞證刷卡進入站台，但可能是系統還不太穩定，常常都會有問題，需要拿買票憑證給站務人員看，才能通過。住宿方面，在訂房時要注意台灣人是否能夠入住，可以打電話確認，因為有些酒店是無法使用台胞證辦理入住手續的。很多景點都要買票才能入場，因為網路上訂，要使用中國的身分證，台胞證是無法訂票的，就需要去現場買票，可以買學生票，會便宜很多，但自由行常常會聽不到景點的講解，如果要聽講解了話，就需要在另外花費了

跟團，我都是使用攜程 APP 預定的，就不用擔心車票、住宿、門票的問題，在參觀景點的時候，導遊會進行講解或是會安排景點的講解員，這是跟團的好處。

其實來到中國會有害怕是正常的，獨自來到一個完全陌生的地方，離開舒適圈，學習獨立自主，剛來的時候會遇到很多問題的，但不要害怕開口，學伴、老師人都是很好的，可以多詢問。無可避免的是會問到有關於政治問題，但不必跟他們做口舌之爭，就聽聽就好了。