



112-2海外研修生活徵件比賽 SHARER × PHOTOGRAPHER

姓名：李長栩

國家：中國

機構/學校名稱：浙江大學



交換/研修學校簡介

浙江大學 ZHEJIANG UNIVERSITY



- 位於中國浙江省杭州市
- 前身為1897年所成立的「求是書院」
- 校旨為求是創新，堅持以人為本、整合培養、求是創新、追求卓越
- 有七個校區包括紫金港、玉泉、西溪、華家池、之江、舟山、海寧，總占地面積7390613平方米
- 首批進入中國211工程和985工程建設的重點大學之一



112-2海外研修生活徵件比賽 SHARER × PHOTOGRAPHER

姓名：李長栩

國家：中國

機構/學校名稱：浙江大學



課程學習(課內)

專業必修課-微生物學與實驗

這門課程中，正課的部分主要是以教授講授ppt為主，在實驗的部分則會透過不同時段分流的方式，讓同時做實驗的人數減少，使每個人都能實際操作，並且實驗的內容為每周環環相扣，透過一個學期的時間，操作了微生物學中分離與判別完整的實驗，扎實的學習到了許多的實驗技巧與方法。





112-2海外研修生活徵件比賽 SHARER × PHOTOGRAPHER

姓名：李長栩

國家：中國

機構/學校名稱：浙江大學



課程學習(課內)

公共通識課-茶與健康

在這門課程當中，教授主要針對茶葉當中所含的各種成分，並且透過文獻探討的方式，告訴我們最新的研究進展與對人體有益的用處，除此之外也有簡單介紹了茶葉的發展史與現代茶產業的近況，是可以清楚了解中國茶葉發展的一門課。

对糖尿病有一定缓解作用的茶叶成分

- 1) 茶多糖与糖尿病的关系。通过对粗老茶降血糖作用的主要成分的分析，初步认为茶多糖就是粗老茶治疗 DM 的主要药理成分。
- 2) 茶多酚与糖尿病的关系。茶多酚在体外试验中发现能抑制淀粉酶、蔗糖酶等酶的活性，对抑制淀粉、蔗糖的分解有一定的效果。理论上能起到延缓血糖上升的效果。在体内试验中，提示糖尿病综合症得到缓解，但具体的机理还不清楚。
- 3) 茶色素与糖尿病的关系。研究表明红茶可通过其有效成分的抗炎、抗变态反应来改变血液流变性，抗氧化、清除自由基等作用，使糖尿病人的主要症状明显改善，降低空腹血糖值、 β 脂蛋白含量，降低尿蛋白、改善肾功能。
- 4) 茶叶的其它成分与糖尿病的关系。除了上述的茶多糖、茶多酚、茶色素有一定的降糖效果外，茶叶中的其它物质对治疗糖尿病有积极的作用。例如茶叶中的维生素 C，能保持微血管的正常坚韧性、通透性，因而使本来微血管脆弱的糖尿病人，通过饮茶恢复其正常功能，对辅助治疗糖尿病有利。茶汤中还含有防治糖代谢障碍的成分：茶叶中的泛酸，在生物体内代谢上的功能形式为 CoA，它在糖类、蛋白质、脂肪代谢中起重要作用，对防止糖代谢障碍有疗效。

公共通識課-實用營養與保健

這堂課是由有專業營養師執照的教授所開設，主要為教大家如何吃得更健康與該如何選擇食物，並且在課程中，進行了為期一周的習慣訓練營，有專業營養師來分析飲食是否均衡與足夠，以此改善自己的飲食習慣。

训练营规则

"TLC体重管理助手" 小程序：完成三餐打卡和运动打卡，可获得积分

◆ 饮食打卡：将每餐饮食拍照并在小程序进行打卡

完成一餐可获得3积分，完成三餐打卡可获得10积分

◆ 运动打卡：记录每日步数或者运动情况

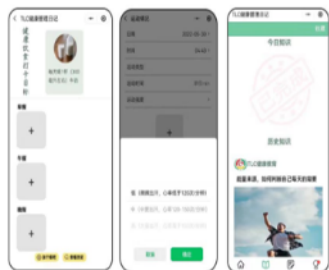
• 6000步-7999步获得3积分

• 8000步-9999步获得5积分

• 10000步及以上获得8积分

• 运动时长 \geq 20分钟，并且上传照片获得3积分

◆ 健康教育：每日推送健康教育内容，可进行收藏和分享





112-2海外研修生活徵件比賽 SHARER × PHOTOGRAPHER

姓名：李長栩

國家：中國

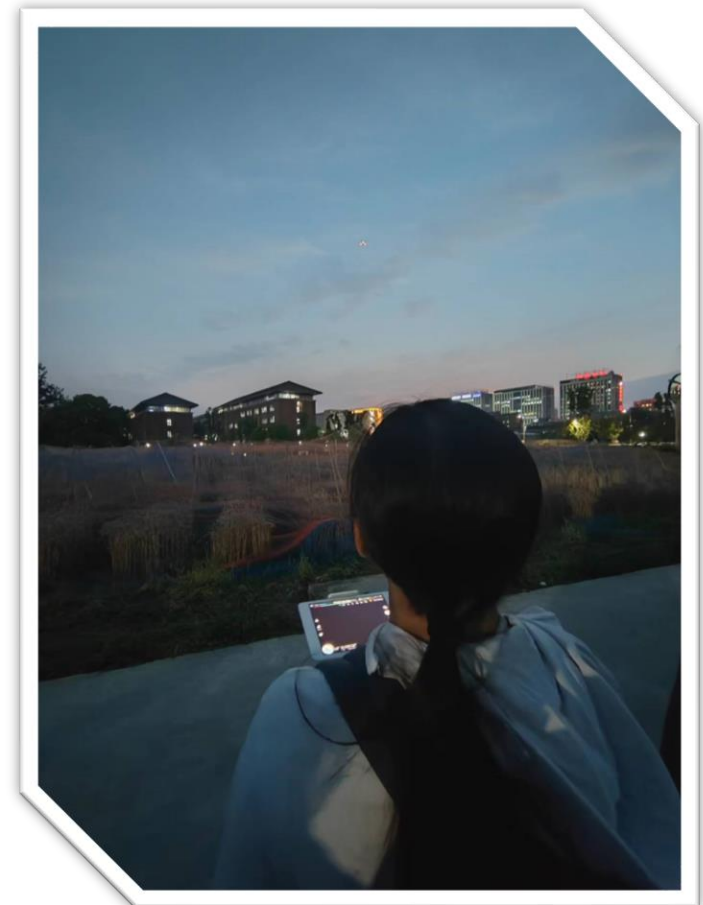
機構/學校名稱：浙江大學



課程學習(課內)

公共通識課-農業綠色生產與糧食安全

這門課程當中教授主要透過每節課介紹一個主題，關於農業目前的發展近況與全球目前所關注的重點，除此之外也有教授一些關於作物模型該如何應用與預測的方式，也實際展示了目前無人機在農業領域上的使用與研發進度，是一堂兼具實用與知識的課程。





112-2海外研修生活徵件比賽 SHARER × PHOTOGRAPHER

姓名：李長栩

國家：中國

機構/學校名稱：浙江大學



生活學習(課外)

校內交通

交換所在的浙江大學紫金港校區，整體校園真的非常大，從我宿舍到系館有將近2.3公里左右的校內路程，因此有以下幾種交通工具可以給大家參考使用。

- 共享單車
- 共享電動車
- 小型巴士(小白)
- 校內公車





112-2海外研修生活徵件比賽 SHARER × PHOTOGRAPHER

姓名：李長栩

國家：中國

機構/學校名稱：浙江大學



Oia
興大國際處
INSTITUTE OF INTERNATIONAL AFFAIRS

生活學習(課外)

校內活動

有許多不同種類的活動可以參加，除了基本的社團以外，還有像是音樂會演出、電影路演、龍舟學習體驗等等，都可以自由報名，各項運動設施與場館也很齊全，可選擇的種類相當多元。

在交換期間最讓我印象深刻的就是學校請了中國其他城市的大學主廚來烹飪當地的特色菜，並且為期短短三天的在不同食堂當中供應，造成了空前的排隊盛況來品嚐不同地區的美食。





112-2海外研修生活徵件比賽 SHARER × PHOTOGRAPHER

姓名：李長栩

國家：中國

機構/學校名稱：浙江大學



生活學習(課外)

校內飲食

在本次交換的紫金港校區中，總共有八棟食堂十幾個不同美食風味的用餐區域，包括了各式風格不同地區特色的食物供學生們挑選，價格也相當的平易近人，主要的支付方式為使用校園卡儲值刷卡或手機掃碼付款。



個人特別推薦銀泉食堂二樓西北風味的麵食與旁邊速選區的烤鴨卷，真的便宜又好吃。



112-2海外研修生活徵件比賽 SHARER × PHOTOGRAPHER

姓名：李長栩

國家：中國

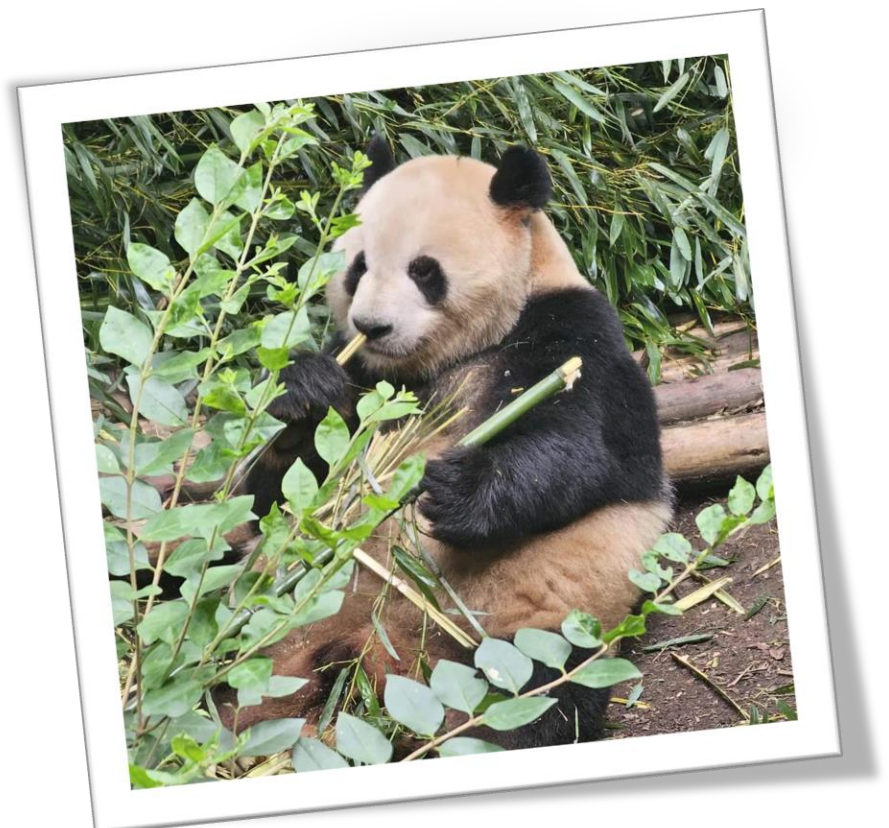
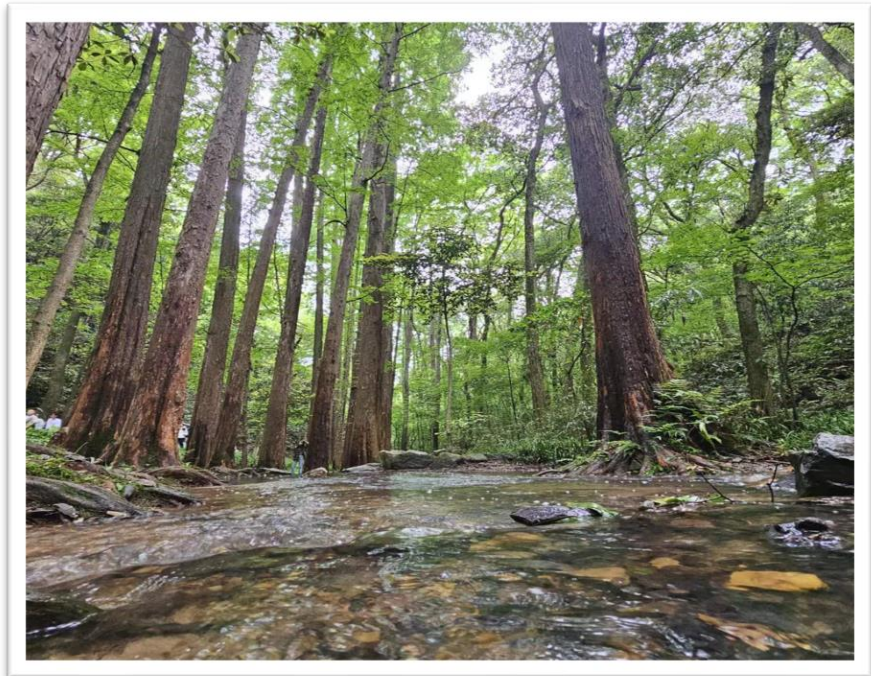
機構/學校名稱：浙江大學



生活學習(課外)

旅行

除了平時在校內的學生生活以外，也利用的許多課余時間走訪了學校的所在地杭州與其他的城市，像是上海、成都、武漢等，每個城市都有著自己的特色，不管是食物、語言或是大自然景觀，都獨一無二且有不同的風土名情，令我有不一樣的感受與體驗。





112-2海外研修生活徵件比賽 SHARER × PHOTOGRAPHER

姓名：李長栩

國家：中國

機構/學校名稱：浙江大學



Oia
興大國際處
OFFICE OF INTERNATIONAL AFFAIRS

感想與建議

透過交換的一學期，讓我了解到在同齡年間不同的生長環境下，所擁有的不一樣的思考方式與觀念，也認識到了中國大學的教學環境與氛圍，跟自己印象中的樣子既有相似之處也有不同之處。

而這半年期間也是人生第一次有非常多的空閒時間可以自己利用，讓我有時間沉澱自己，想清楚未來想走的路。

最後很感謝有機會在大三下來到浙大交換，讓我能遇見不同的人、看見不同的風景，拓展自己的視野，並且想清楚自己的未來。

