

# 國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

## 心得報告

姓名	李○蓓	學號	
性別	女	就讀本校系所	資訊管理系 四年級
研修學校	同濟大學	研修系所(學程)	文化產業管理
研修學校獎學金補助經費	0	實際教育部/本校補助經費(領取者填寫)	0
實際花費金額 (新台幣)	學費：中興學費 學雜費：無 住宿費：666RMB (大陸交換-宿舍類別： <input checked="" type="checkbox"/> 一般生宿舍 <input type="checkbox"/> 外國學生宿舍) 生活費：10 萬 來回飛機票：14000 合計：12 萬		
國外修讀學分數	9 學分	薦送學校採認學分數	
實際出國日期	2018/09/06	實際返國日期	2019/01/23

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張，至少含上課照片 1 張)

### 一、緣起

在台灣的分已經修得差不多了，在大四這個比較自由的時間，參加學校的交換學生計畫，一方面希望藉此了解兩岸文化差異，一方面能體會隻身在外地的生活，於是以一個自由的身份，沒有學分壓力，修了與自身科系截然不同的文學院的課，在上海展開為期五個月的冒險。

### 二、研修學校簡介

上海同濟大學，有兩個校區，分別是位於市區的四平路校區，和座落上海郊區的嘉定校區。在上海排名第三的大學，僅次於復旦、上海交大，而同濟大學的土木及建築是其招牌，世界級有名的。我是到四平校區交換，位於上海的十號線地鐵上，到南京東路及東方明珠只要三十分鐘。

### 三、國外研修之課程學習(課內)

研修課程：珠寶鑑賞、現代文學、中國戲曲欣賞、藝術攝影、心靈與藝術成長

我在同濟研修的課程大都是人文類別，上課方式大都是用 P T T，且因為上海資源豐富，有很多課外參訪的機會，像是中國戲曲欣賞課，老師會給我們戲曲演出的票，我就在上海看了我人生第一次京劇，珠寶鑑賞課也有到上海珠寶展參觀學習。

另外，這裡的學生上課大都準時，在上課前十分鐘八成同學都就座了，發表意見方面也是非常積極，大陸申請研究所都會看學校平時的積點分數所以多數學生都很努力爭取。教材方面，不同於台灣大都會買原文書，學校會自己編輯出版，所以剛開學時，學生都會在學校書店排隊買教材。



- 中國戲曲欣賞，請到六小齡童老師來講座

#### 四、國外研修之生活學習(課外)

交換過程中，自己心理素質的成長是最明顯的。如何生活在一個人生地不熟的上海，每一天都是學習。心中都會默默的觀察這裡學生與台灣的不同，在結交新朋友的過程中，能與不同類型的人交流對生活的看法，而每一趟旅行，也是成長，在旅程中遇到的好人，看到的美景，都在充實心靈。

從前總覺得，在學習的過程中，大家總是關注考卷上的分數，逐漸迷失在既定的公式與定律中，對書本上的知識失去信心。但經過這次的各地的自助旅行，感受到前所未有的踏實，在交換期間，去了稻埕、濟南青島、南京、香港澳門、烏鎮、黃山還有杭州，親眼見證世界的遼闊，給了自己滿滿的正能量。

#### 五、研修之具體效益

- (1) 接觸自己科系外的領域
- (2) 體會當地生活方式
- (3) 走出舒適圈結交新朋友
- (4) 文化交流
- (5) 旅行
- (6) 獨立性

## 六、感想與建議

### — 感想

- 稻城 2018/09/26~2018/10/02
- 烏鎮 2018/10/14~2018/10/16
- 濟南青島 2018/10/18~2018/10/23
- 黃山 2018/11/19~2018/11/21
- 澳門香港 2018/12/27~2019/01/01
- 南京 2019/01/06~2019/01/07
- 杭州 2019/01/13~2019/01/15



• 稻城的五色海

旅行的回憶，是我這半年來最大的收穫。在稻城，海拔四千公尺上拔涉六小時，為了五色海，因為高原含氧量少，每喘一口氣，都很吃力，真實體驗了身體的疲憊，親眼見識了海子肅穆的美；在黃山，一整天大霧散去後的日落雲海，爬山途中來自陌生人的鼓勵及問候，感受到運氣及緣分；從青島到上海的十二小時長途巴士，巴士上的克難還有廁所的味道；旅行的所見所聞，帶來的感動都是真實而強烈的衝擊，每次冒險，是探索世界，同時也是探索自己。

### — 心理建議

當初咬牙決定脫離在中興三年的舒適圈，到外地生活一學期的決定，雖然過程中有笑有淚，但我不後悔。建議在來交換之前，一定要再確認自己的目的，像我的目的是「體驗生活」，但過程中好幾次感到內疚，因為好多來交換的同學，胸懷大志，修了很多課，或是找實習，大陸本地的學生們，在校園中也總是汲汲營營的樣子。像我沒有給自己任何壓力，有時候會覺得自己太頹廢，所以我也在空閒時間上網學習了一些軟體，也寫日記記錄生活跟心情，充實日子不虛度時光。



另外，剛開始到上海時，難免覺得無助，宿舍比中興的差很多，洗澡也要到澡堂，上網要翻牆，尤其是剛來第一天，在上海沒有手機號碼，也沒有帳戶，然後又是陰天的時候，真的是會懷疑人生。想跟之後要來交換的同學說，沒事的，剛開始都是徬徨的，在自己鼓起勇氣邁出第一步後，就能感受到屬於自己多采多姿的交換生活。

- 每次上課必經的路，剛來的時候很茂盛，但天氣變冷後，梧桐樹的葉子就慢慢掉光了。秋天的時候，地上就有很多梧桐葉，很漂亮。

- 行李準備

### 1.衣服鞋子

酌量攜帶，有缺什麼可以在淘寶買。我覺得一定要帶的應該是一件保暖的羽絨衣，如果想去比較冷的地方玩，就可以不用在這邊買。

### 2.各種證件

台胞證、護照，最好用手機翻拍起來，因為如果真不幸弄丟了，還可以拿手機的照片出來。

### 3.電腦手機充電寶

大陸是用羅馬拼音，所以大陸的電腦沒有注音，如果您想用學校圖書館的電腦打字的話，頭會很痛。

### 4.網路、翻牆軟體

極為重要，通常學校會安排巴士到機場接送，所以到那邊勢必要跟學校的人聯絡，還有跟家裡報平安，所以建議在台灣先買好網路，在台灣買好的網路已經具備翻牆功能，但還是記得要先熟悉翻牆軟體，不然像我這種網路成癮的人剛開始就蠻崩潰的。

現在台灣電信可以直接上網買漫遊，不用換sim卡，我是買pigwifi七天4G，這是要換sim卡的，至於翻牆，中興有自己的V P N，連wifi翻牆會比較順，用手機4G翻是龜速。

### 5.可有可無的雜物

像我就帶了隱形眼鏡、茶包、鳳梨酥（可以送學伴）、文具、保養品、藥品

- 到大陸後要購入的物品

我是搭同濟的接送巴士到學校的，一到學校，我學伴（志願者）來找我，給我學校一卡通，他們洗澡跟學堂吃飯都用這張，就像學校裡的悠遊卡的意思。但有的學伴，那天不會出現，所以有很多同學有共用學伴的情形發生，也有人自食其力，所以建議事先要跟自己的學伴聯絡好，或是找到小夥伴，那天比較不會慌。

### 1.床具

學校超市都會賣，也可以選擇到離學校比較近的超市。床墊、枕頭、被子、床套被套枕頭套，同濟教育超市都有賣。

### 2.檯燈

### 3.洗澡用品

### 4.延長線

### 5.洗衣籃、洗衣袋

### 8.手機號碼、帳戶

首先，你必須要有大陸手機號，再來，才可以在大陸開戶，我是在富邦開戶，最後，你擁有了手機號碼、大陸網路、帳戶，就可以啟用支付寶、微信支付，開始進入無貨幣的生活。

### 8-1手機號碼

有中國聯通，還有中國移動，學生方案超級便宜，一年份，一個月20G網路，也有通話功能，總共100RMB!

## 8-2開戶

我在外灘的富邦開戶的。台灣也有富邦，所以日後要用比較方便。

## 8-3寬帶 (wifi)

路由器可自己帶，也可以在學校買，我記得我們寢室，買了一年份的網路，加上路由器，一個人130RMB。同濟的校園寬帶有一個月的試用版，因為開通寬帶也要三天，可以去申請一下免費試用版。

## 9.空調

要開空調，要跟學校租遙控器，一個人要200RMB租一學期。

補充>>吹風機，暖爐，快煮鍋是宿舍不能用的。