

靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至 411family@gmail.com
- ◇ 411 遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名		日期	115 年 3 月 10 日
班級/學號	行銷(原企管系)		
研修管道	<input checked="" type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input type="checkbox"/> 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	中國/上海大學		
研修期間	114 年 9 月 至 115 年 1 月 <input checked="" type="checkbox"/> 一學期 <input type="checkbox"/> 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共__158200__台幣 (學費__30000__元、機票__12500__元、住宿__5700__元、交通__元、膳食__元、保險__10000__元、其他生活費__100000__元)			
2. 在國外研修時的住宿是 <input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭			
3. 學校 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__4__堂課、共__13__學分			

※心得報告--1,500 字以上，包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)
5. 其他心得或建議
6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用，本人需在照片內，請另外附檔)
7. 短影音(3~5 秒，請另外附檔，以下為範例)

我選擇的是中國的上海大學，校區是在寶山校區，也就是主校區，也有另外兩個校區，是看你的院系在哪裡，辦文件的地方都在寶山。學校離市中心大概地鐵30分鐘不算遠，建議第一次去中國的人可以去上海，或者是一線城市，不然會蠻痛苦的。

成績確定可以交換後，要準備的東西沒有很多，繳給靜宜或是交換學校的資料大部分411網頁上的簡章會有，真的沒有很清楚的就問老師，資料要確保在期限內繳交。在確定在哪所學校之後需要先去旅行社辦台胞證，問一下對方學校的老師什麼時候開學，辦完就可以去買機票和保險了。

在選課的部分，上海大學有規定只能選自己選的那個院系的課程，選課時間快到了上大的老師會在微信提醒，課程內容其實不會跟臺灣的課程差太多，只是內容會比較多也比較難一點，所以建議不用選太多門。中國人上課普遍也蠻認真的，老師上課比較喜歡問學生問題，同學或老師對臺灣學生可能也會比較好奇，有些老師會問一些敏感問題，不要認真回答自己的立場，帶過就好。

會有學伴，但提供的幫助大部分在前一個禮拜而已，我遇到的是，其他時間是不會有任何關心，但有問題還是可以去問。

考試的部分只要平常上課都有去聽，然後考試前有稍微準備過，老師通常不會太刁難，但裸考還是會被當，如果交換生有活動或是偶爾請假，老師也不太會刁難。

住宿

在寶山住算蠻舊的，我住的地方是南區，其實有比較新的宿舍，但不知道為什麼沒有給交換生住，不過一天10塊人民幣，當作一個暫時住的地方勉強就能接受。宿舍的引用水和浴室是要刷學生卡的，洗澡也是不一定要插，但就是沒熱水冬天會冷死。我們的宿舍是公共的浴室和廁所，雖然基本上每天會有人打掃，但是整體乾淨程度要看那層區域的學生公德心，有潔癖的可能就去別樓上就好，以上都是南區，其他地方不確定。另外我雖然是分到四人間，但有兩個是大四都去實習，剩下和我住的也是臺灣交換生。

伙食

在那邊吃東西都比較油也比較鹹，上海偏甜口，我個人蠻快可以接受的，我大部分在學校的時間都是叫外送，外送很便宜；學校也有很多間食堂，大部分不會那麼重口。上海大學附近也有蠻多吃的，學校附近有一家烤冷麵，一定要吃，叫鐵板雞架什麼的，其他的可以慢慢探索。我覺得飲料比臺灣的好喝很多，愛喝芒果的一定喝喜茶，愛喝鮮奶加茶的推薦霸王茶姬和茉莉奶白，霸王茶姬>茉莉奶白。個人是每天一杯，回來前一天兩杯。

交通

因為是住在南區，離上課的地方大概要騎腳踏車六分鐘到，但共享單車使用的

人很多，所以需要提早出門，交通可以說是算守規矩，但也可以算交通地獄，我在學校裡面被騎很快的電動車撞到，建議是自己小心一點。沒怎樣但會一直按喇叭，會守規矩的大部分不是為了安全，是因為會被罰。

天氣

上海的天氣其實算還不錯，不會像南部一樣濕熱，也不會像北方那麼冷，我是上學期去的，但是大概一個月就開始變涼了，其實去的時候衣服不用帶太多，因為網購很方便，很快就到了。

交友

我在學校通常是和我的臺灣室友一起上課吃飯出去玩，原本選擇中國是覺得語言相通應該可以交到蠻多朋友的，但去了之後會發現，大家的想法和習慣差滿多的，可以自己體會。但是只是說深入的可能會比較困難，大部分的人還是蠻友善的，在學校有遇到什麼小困難，隨便問大學生，他們也是蠻熱心的。

活動

我們在學校的期間，那邊的港澳台交換有辦一個在上海一日遊的活動，根據香港籍的本科生說是算經費多一點的了。學校還有給我們資訊是上海台聯的活動，會參加的幾乎都是臺灣交換生、在中國長大的臺灣人，基本上是拿臺灣護照的人，後面還有問我們去看滬劇的節目，活動都蠻好玩的，如果算是愛社交的人，基本上是可以真的交到朋友的，而且都是免費的活動，可以多參加。

一開始去要先辦那邊的門號，不管是學校、外賣系統，或是網約車等，很多東西用手機門號比較方便。床簾、床具也都可以在那邊買就好。去中國會需要vpn，我用過最好用的是快連，便宜又好用不會卡。上面可能有些說的東西蠻可怕的，但可怕的大部分只有那些，如果是為了體驗不一樣的生活環境，很建議去，雖然遇到一些不好的事但也沒有後悔過，人總是要體驗一些新的事物，我自己會想交換是因為想換個環境，確實在整個交換期間，除了第一個禮拜的不適應，其他時間大部分都很開心，很自在，而且那邊也有很多好吃好玩的，吃喝玩樂也便宜，如果是有經濟考量，但也想見世面的人，推薦。