

真理大學交換學生課程

心得報告書

真理大學 學號：AH051788

系級： 英美 3A

姓名： 曾○雯

報告期間	留學國家	交換學校名稱
2018 年 3 月~ 2018 年 7 月	中國大陸	上海體育學院

一、 學業

我去的這間學校是一個體育學校，體育方面自然是不用說，都是有一定的水準，但除了體育類以外的科系，老師以及課程的專業性，一定是不輸體育類的。至於這邊的上課環境，準時，是相當重要的一件事，基本上不太會有學生遲到，如果遲到超過五分鐘，在教學大樓門口，會有專門的同學要求你登記你的學號，才可進入大樓，另外，這邊上課的節奏比真理快，尤其我選課的老師們都屬於嚴格講求效率、進度的人，鐘聲一響起，立即講課，連點名都是在上課前點完的，說到這裡，大家也不必擔心會跟不上進度，基本上，上課的方式以及內容，只要認真聽、做筆記，不要玩手機，都是能吸收、能聽懂的。

此外，有一點要特別注意，大陸這邊選課跟我們台灣不太一樣，他們上課是以週期來算，舉例來說，心理學上課的週期可能是 1-8 週，而英語口語可能是 1-17 週，那在上課時間從第 9 週以後，心理學的課程就已經結束了，也不需要繼續上課了，而英語口語則要從第 1 週上到第 17 週，還有一點，是我到大陸時被震驚到的，他們是沒有期中考的，也就是說，我們的出缺席以及功課比例會佔的很重，但最關鍵的還是你的「期末成績」，所以來交換的學弟學妹們，期末考一定要好好考。

二、 交友與健康方面

我個人認為，台灣人在大陸還是滿受歡迎的，大陸學生都很好奇臺灣人的所有事，聽到我們所謂的「台灣腔」，都會挺好奇的，而我的室友們還叫我教他們用「台灣腔」說話，我很幸運，我的室友們都非常好，雖然他們都是大一生，也都剛進學校不久，但只要我有問題，他們都會盡力幫助我，此外，也因為我的室友們間接認識了其他的大陸朋友，大家也都非常健談、有趣。

至於那些政治敏感話題，基本上，學校同學很少會刻意去刁難你，硬要說的話，在外面遇到的一些長輩，例如，司機大哥或是老爺爺、奶奶、叔叔什麼的，聽到我們的口音，偶爾會來找我們攀談，聊一些政治上的事，但遇到這種情況，其實我們只要聽聽、一笑帶過，趕快離開就可以了。

健康方面，學校裡面有附屬的學生醫院，同學有任何健康上的問題都可以去裡面看診，費用都非常便宜，有一次我的室友皮膚出了問題，去校醫院拿藥膏，只花了人民幣 1 元，此外，3 月份的上海非常寒冷，晚上睡覺，有的台灣同學會穿毛衣、外套睡覺，所以保暖工作一定要做好，不然很容易感冒。

三、 宿舍生活

我覺得我非常幸運，當時因為學校床位不夠，無法讓所有的台灣生都住在一起，所以上海的老師詢問我，是否可以和本科生（大陸學生）一起住，當時也沒想太多就同意了，到了上海，我的室友有 2 位新疆人和 1 位山西人，一開始會擔心融入不進去，但不到一個月的時間，我很快就跟大家打成一片。

我們住的宿舍，他們稱為「女生公主樓」，全校最好的宿舍，全校唯一一棟宿舍，擁有自己的獨立衛浴，宿舍設備：冷氣、電風扇、獨立衛浴、陽台，我住的是五樓，沒有電梯，所以第一天搬行李時，真的可以說是巨崩潰！至於，大陸這邊的宿舍費相當便宜，上體一學期費用為 600 人民幣，但沒有包括電費和水費，學校會給我們一張「校園卡」，你的洗澡、吃飯、喝水、門禁時間過後進出宿舍都是需要這張卡，洗澡熱水是需要錢的，需要把校園卡放置在感應器上，才会有熱水，一般來說，洗一次澡 10 分鐘以內，正常用水量，人民幣 5 元以下，都是夠的。

還有一點，令我非常訝異的是，我們宿舍是全太陽能的，所以剛開始冬天，幾乎天天下雨，那時候沒有太陽，基本上沒有熱水，水溫是溫水近似於冷水，所以一般大陸學生，要洗澡的，都會拿著臉盆或是熱水壺去外面飲水機接熱水，拿回寢室混冷水洗澡。

真理大學交換學生課程

心得報告書

四、 校園內、外生活 (Ex 學生活動、街道歷史巡禮、文化慶典體驗、交友情形、上課學習情形等…)

在上體，校內學生會組織許多自願者的活動，我當時參加了上海科技館自願者的活動，去科技館內當一天的志工，當時負責兒童館，管理場內秩序等工作，在休息時間可以自由遊玩館內的設施，算是一個挺特別的經驗。

交換的這一學期中，我去旁聽了一些課，其中一堂叫推拿課，後來聽其他老師說，那堂任課老師是在國內推拿界，有名大師的徒弟，上課時，都是以實際操作為主，講一些很實際且非常用的手法、功效。除了這個課，我還去旁聽了一堂心理諮詢與方法，上課時，老師帶領我們模擬心理諮詢時，與患者的互動方式，教我們和患者說話的話術，聆聽的反應以及對予患者的同理心等等。

關於正課，我選修了一堂申奧老師的口譯課，令我印象深刻，老師是一位相當專業的口譯員，上課相當講求節奏，講課也都非常有條理，教授的內容也都非常有用，第一天上課就訓練我們快速記憶的能力，隨後還訓練我們快速記筆記，課堂練習會播放國家官員的演講影片，中英兩種版本，短短三分鐘的影片，不斷地訓練我們口譯方面的能力，我個人認為，難度是有的，課下的準備與練習是必要的，但這過程，絕對是受益良多。

另外，我還上了一堂英語口語課，我是跟大一一起上課，這一學期，中途因為各種原因換了許多老師，有遇到澳洲、英國以及南非的老師。雖然一直換老師，但能在一學期碰到各式各樣的英語口音，也是很難得的，從中也能體會到，不同國家的老師，會有不同的教學風格以及口音。

五、 透過留學生活所學到的專業心得 Ex(主修經營學，從日常生活購物當中了解文化接待顧客之禮儀、服務方式、物價水平、服務精神與態度、與人溝通的模式、打招呼方式、電視新聞重要時事、參觀企業等…請以自身經驗出發，舉例說明)

在上海生活的一學期中，我是深深愛上上海這個城市了！大陸科技的進步，令我為之驚艷，出門在外，一台手機，基本上，就夠了，吃飯、打車、叫外賣、淘寶、餐廳點餐都可以用手機付款，甚至街上賣水果的阿公阿媽，又或者是夾娃娃機，全部都可以用支付寶付錢，生活機能也相當便利。

另外，我特別喜歡大陸學生的自信，聽說他們從小學校就有訓練課堂發言和台風，我之前有去面試一些學校的活動，和大陸學生一起面試，就能深感自己的不足，每個人都非常有自信，講話的聲音以及眼神，絲毫不怯場，談吐也都非常有條理，最有趣的是，每個人面對眼前的機會，那種渴望獲得機會的眼神以及全力爭取的態度，大家全力展現自己的優點，向面試官推薦自己，這些是我在這裡交換一學期中，最大的感觸，同時經過那次面試後，我也時刻體醒自己，一定要培養自己的自信和態度，向他們學習。

六、 其他 (開心的、不愉快的、不懂的經驗分享，任何想分享的部分都可。)

來上海交換，遇到的事大多都是開心的事，但我的一個朋友在捷運上，手機被偷走了，而且當時的情況還是人很少的捷運，她是放在自己外套的口袋，在台灣我們都很隨手地把手機放在衣服口袋裡，也都不曾注意過，至從那次事件後，我們出門手機都會拿在手上，或是放在褲子前面口袋，用小包包壓著，並且隨時檢查手機是否還在，所以出門在外還是要非常小心。

另外，前一陣子，滴滴打車出事次數相當頻繁，後來我們都會盡量多人一起搭乘，晚上盡量不要單獨打車，或是改用美團打車，上海基本上治安是很好的，但出門在外還是要多加小心。

最後，如果要去其他城市玩，一定不要相信網上旅遊 app 上的好評，覺大部分都是假的，當時我和我的朋友在馬蜂窩 app 上訂購了「臻品旅行社」的內蒙古私人司機兼導遊行程，整個行程上都安排相當不合理，安排的司機導遊也都非常不專業，而後公司的處理態度也不是很好，所以如果要出去旅行，如果可以的話，最好自助遊，免得在旅行社上花了冤望錢。