

真理大學交換學生課程 心得報告書

■ 真理大學 學號： AH011352 系級： 英美四B 姓名： 廖 OO

報告期間	留學國家	交換學校名稱
104 年 9 月 ~ 104 年 1 月	中國大陸	上海體育學院
1. 學業 <p>在大陸，上海體育學院以體育項目來說，是數一數二頂尖的學校，然以其他學科來說，也不遑多讓的屬於中國實力堅強的二本大學中的重點學校。在台灣，真理大學嚴格來算算是私立大學中較不明顯的一顆星，所以當初在申請上海體院時的學業程度的差距就讓人躊躇了許久。我在大一至大三的期間將大部分的學分數都修得差不多，所以大四在上海交換學生時顯得較沒有畢業學分門檻的壓力，再加上本科系畢業沒有專題報告要煩惱，在上海體院我們又可以自由地、不分科系的選全校所有課程來選修，自然的我就以自己有興趣的科目去選修課程。雖然我是英文系的學生，我卻也對運動有著極大的興趣，在上體選了一門課叫做“運動生理學”，這是在我們學校，即使運動管理學系也上不到的課程，學期才過了不到一半，我已覺得這堂課讓我獲益良多，他們專業的師資以及課堂上課的氣氛，著實地讓我體會到兩岸上課時規範的差異，這也算是一種文化的衝擊吧！在這裡上課會被周遭同學認真的氣氛所感染，會比在真理大學的教室裡念書上課時更起勁！</p>		
2. 交友與健康方面 <p>因為這次我們四位同學：陳丹鳳、羅偉倫、楊怡蕙以及我自己，在台灣的時候就已經是非常要好的同學，常常在課餘時間也會有許多交集，自然在大陸相處下來更能彼此照顧，在外地，我們更團結，更懂得如何保護彼此、並且包容彼此。除了台灣同學，我在選修的課程的班級也結交到了一些合得來的同學，其實大陸人跟台灣人並沒有太大的差別，我們都屬於黃皮膚、操的也是一口普通話，有些人可能對大陸人有偏見，在我看來，每個人的本質都是善良的，不要因為一顆老鼠屎而壞了一鍋粥。這些同學也很喜歡台灣人、並且對台灣文化深感興趣，我總是叫他們一定要去台灣玩一玩看一看，體會兩地的差異有多麼奇妙。我們同學陳丹鳳的爸爸是在大陸昆山開設工廠的台商，叔叔在得知我們到大陸交換學生之後，對我們照顧得無微不至，常常開車帶我們四個同學到處去玩，秋天時還帶我們去有名的陽澄湖吃大閘蟹，多了一位長輩照顧的感覺，讓我們感覺到無比的窩心及溫暖。</p> <p>在台灣時新聞常常報導大陸的食物要慎選，否則很容易吃到黑心的食品，實際上到這裡將近兩個月，在吃的方面我覺得都算是滿安全的，只要把持著一些基本知識，例如路邊攤要審慎考慮在嘗試，除此之外學校裡的學生餐廳都是滿安全的，營養方面也都很全面的顧及到，一天的營養在學生餐廳都可以攝取到，雖然口味是有點鹹。</p>		
3. 宿舍生活 <p>初到上海時，一得知我們的宿舍在七樓的第一反應是：哇！風景一定很好！我們壓根沒有想過這麼高的樓房會...沒有電梯...不過我們倒是適應滿快的，大約兩個禮拜就習慣了每天上下課以及吃飯都要爬七樓，就把它當作一種訓練、運動。這裡的宿舍雖然每個月的住宿費很便宜，一個月 150 元人民幣，卻有些令人覺得不方便的規定，不過我們能理解這些規定的制定是爲了宿管科方便管理，並且是有安全顧慮的，例如，在房間內不可以使用吹風機，吹風機一整棟樓只有在一樓大廳設置兩個，所有的同學要吹頭髮只能到一樓大廳去吹，對於住在七樓的我們覺得真是不方便。我們被分配到的這間房間剛好是沒有空調的房間，在上體，房間要裝空調需要學</p>		

真理大學交換學生課程

心得報告書

生自己出錢買來裝設，因為這裡的學生一住就是從大一到大四畢業，剛好我們上一個使用這個房間的同學可能都不想花錢裝空調，所以我們到時候在冬天很冷可能會沒有暖氣可以用，希望不會很難受，再過一個月才會知曉。我覺得在宿舍住得滿舒服的，一個房間四個人，三個人是我們台灣人，還有一位是從雲南來的同學，很幸運的是，她是個非常好相處的人，又非常客氣，我們宿舍的氣氛經常是和樂融融的，常常下課回來會發現自己座位的桌上會多了一些零食或水果，都是室友分享的！我們住的這棟樓是E樓，是上體學生口中所謂的“公主樓”，原因是因為所有宿舍裡面，只有我們這棟樓裡的每間房間都有獨立衛浴，其他樓他們都是一層樓共用一個廁所及淋浴間，淋浴間還是只有冷水的，所以其他樓的同學通常都會選擇到宿舍區的公共澡堂洗澡，到那兒才有熱水，只是唯一的缺點就是所有人都必須坦承相見。從今天暑假開始，我們E樓就開始在施工加裝太陽能熱水器，在最近的十月底總算是完工了，我們才算是真正可以不出房間就洗到熱水澡，否則房間裡的浴室原本只有冷水，必須要提著大水桶到五樓或是一樓打熱水，提到房間混著冷水變成溫水用勺子洗澡。

4. 校園內、外生活

在大陸，令我們震驚的事有許多，舉些例子來說，現在台灣的大學應該很少需要上課班長喊：起立、立正、敬禮的吧？在大陸這是同學們在上課之前必做的事情，我想這個禮貌的規範目的是為了提醒同學該進入認真上課、尊重老師的行為。另舉一個兩岸差別很大的例子，在台灣我們早上上課，總是先到早餐店外帶了豆漿三明治，才進教室開始邊上課邊進食。在大陸，這種事情絕對不可能會發生，更不用說我們連午餐、晚餐都可以在教室完成。這裡的學風整頓的非常有規矩，學生也每一位都很自律地遵守，教室就是一個學習的場所，不能有別的用途。

到了上體，主要負責接待我們的事務組的毛老師，到了目前，國際事務組已經策劃了兩次出遊，一次是帶我們所有的國際交換生，包含韓國、德國、捷克、日本以及台灣的學生，一起去東方明珠旁的高級自助餐餐廳，俯瞰著上海外灘夜景聚餐；一次是帶我們去蘇州的周庄一日遊，學校從一早集合用遊覽車將我們集體載到景點，請了一位導遊帶我們認識周莊這個古色古香的城鎮，人家說，上有天堂，下有蘇杭，漫步在周庄著實的能體會到如此的情境！

我們四個同學，也非常愛到處去遊歷，在上海，大眾運輸相當的方便，尤其是地鐵，他們的地鐵系統方便如台北捷運系統，高鐵及火車也相當方便，我們抱持著趁著年輕有體力及時間，努力去探索這片大陸的精神，到處去探索新的景點，我們甚至已經規劃好冬天要去北京看雪！

5. 透過留學生活所學到的專業心得

在上體，我修了一些跟自己興趣相關的課程，英語口語課是由外籍教師來授課，小班制的上課方式讓所有同學都可以跟老師有最直接的互動，老師的名字叫David，來自加州的哥倫比亞裔美國人，每堂課他都會規劃活動，讓我們小組討論，當然所有溝通都必須用全英語完成，他最希望傳授的是讓同學不要害怕開口說英文，最終目的是能流暢的用英語溝通。另外有一門課叫做保健推拿，我會選修這門課是因為，學成了回去可以好好的孝敬父母，幫助他們放鬆身體好好養老，這門課主要是以實際操作來學習按摩手法，每次上課我們都會複習上一堂教的手法並學習新的按摩手法，平時運動完自己也可以幫自己按摩放鬆。

真理大學交換學生課程

心得報告書

因為大陸的進口關稅異常的高，導致所有非國產的物品售價都較台灣高很多，民生用品例如洗髮精在台灣可能一百出頭就能買到很好用的，在這裡的超市可能要三百塊才能買到一樣的產品，食的方面如果都待在學生餐廳，其實是非常非常省錢的，一餐可以在大約 50 元台幣以內就能吃到三樣菜加一大碗白飯，如果到外面的餐廳吃飯的話價位當然就相對會高許多。以交通來說，這裡的公車按次計算每次只要兩塊錢人民幣，可能是因為國營的關係所以大眾運輸的費用都可以很便宜。

到了大陸才深深體會到台灣的服務業真的做得很到位，這裡的服務生不怕你去客訴，對客人都直來直往的，有時候甚至會讓人覺得有點沒禮貌，例如去逛街買衣服，衣服從衣架上拿下來試穿，要是沒有幫店員掛回去衣架上可能會被數落一番，可是我們就會覺得店員領薪水不就是幫客人摺衣服收衣服的吗。

6. 其他

跟其他城市相比，覺得上海比較吵雜、髒亂，至今我們已經去過了杭州、蘇州、常熟、南京，以路上的喇叭聲來說，在上海無時無刻都能聽到喇叭聲，本地人可能習以為常，但我到這已將近兩個月了還是不太能習慣有事沒事都要按喇叭的文化，在上海馬路好像只有汽車跟電動車有路權，走在馬路上，人都要自己注意身邊有沒有車子呼嘯而過，在上海，車子比人還要大，而在台灣，車子基本上都會禮讓人行。

內容以 2 頁為基準，文字說明為主，也可以放上活動照片輔以說明。寄送至-國際事務中心 aintw@gmail.com，檔案名另存為年度+交換學校名稱+姓名 Ex: (2011-12 香川張小美)。