

# 真理大學交換學生課程

## 心得報告書

■ 真理大學 學號：ar012686 系級：運管四 B

姓名：楊 OO

報告期間	留學國家	交換學校名稱
104 年 9 月~104 年 10 月	中國上海	上海體育學院
<b>1. 學業</b>		
<p>跟負責台灣交換生的老師取得選課資訊後，第一週是試聽，第二、三週正式選課。因為剛好遇到新生入學，教務處到第五週才處理好台灣生的選課，有選課獲生活方面的問題，也都可直接詢問負責的老師。這裡上課狀況跟台灣有點不太一樣，上課老師學生必須準時進教室，學生遲到的畫必須得登記，有的老師會要求上下課都要起立敬禮，老師上課也都很認真。學生方面，基本上學生都會到，只是有幾個會趁老師點完名逃課，不過大多學生都是認真聽課，滑手機的狀況比較少，但也是有。</p> <p>在台灣是運動管理學系，在上體就分發到經濟管理學院的市場營銷班，這邊專業分的比較細。由於這邊的大學大四都會到企業實習，所以我們分到大三的班級去。不過我們是全校課的可以選擇，要注意的是他們有專練體育的學生，所以要避免選到他們的專項與副項課程。上課大多都需要寫筆記，課本就是參考用，是需要自己另外再去讀的，這邊上課上到第 16 週，17 週複習，18 週考試，是沒有期中考的。作業方面必須準時繳交，超過時間就不會收。</p>		
<b>2. 交友與健康方面</b>		
<p>這邊的同學，大多看起來比較難親近，有一種距離感，個性方面跟台灣同學相差很大，比較不會顧慮他人的感受，說話音量也比較大。不過也遇到熱情的同學，接我們的同學，就是之前到我們學校交換過的學生，其中有位女同學，我就跟她同班，她的個性讓我覺得比較像在跟台灣人相處，剛到這邊時，她幫了我們不少，帶著我們辦電話卡、宿舍網路、買民生用品。在台灣我也有跟她上過課，但不是很熟，如今到上體還能跟她同個班級且又一起上課，是很珍貴的緣分。在課堂上也有認識到新朋友，這位同學的個性就比較大刺刺一點，是位很有自己想法的同學。還有認識到韓國、日本以及德國的交換生，韓國的同學都會說中文，很特別的是，日本的那位同學雖然不太懂中文，可是她可以用韓語跟韓國同學溝通，日本同學說她花了一年的時間學韓文，讓我很驚訝只花一年就可以有這樣的程度。</p> <p>飲食方面，上海食物偏鹹跟甜，學餐裡的食物大多吃多口一點後，就會覺得太鹹，宿舍門口有時候也會有再賣食物的，大陸同學都稱為黑料，可能衛生比較沒那麼好的關係，我嘗試過黑料之後，蠻喜歡他的口感，比較像台灣的，不過佐料加的比較多，鹽、味精是一定有，特別的是會加糖，這邊的人大多也都會吃辣，所以食物多多少少都會有點點辣，黑料好的地方，是可以調整，不過就是要記得必須得在他料理時，馬上跟他說，否則就會吃進一堆佐料。這邊的天氣早晚溫差大，跟淡水比較來，這邊乾燥許多，皮膚容易乾燥，記得做好保溼。學校裡的健身房，是可以免費使用而且使用的人也很多，運動的場館也很多，在運動的同學也很多，個人就喜歡跟同學一起到健身房或著是操場運動。</p>		
<b>3. 宿舍生活</b>		
<p>全校的學生都有宿舍可以住，宿舍有好幾棟，而我們住到 E 棟，是狀況最好的一棟，每間房間有獨立衛浴，樓下一樓有洗衣房，其他棟宿舍的話，就是房間內沒有衛浴但每層樓有公共衛浴，洗衣服的話要到宿舍旁的洗衣房去。空調的話，是之前學長姐們自己出錢裝的，所以得看那間房的同學有沒有意願裝，我們剛好住到這間沒有裝，冬天就無法開暖氣。宿舍每天都會在 11 點準時斷電斷網，只有隔天放假的話不會斷電斷網，有次週五意外斷電，就聽到學生都出來喊叫著，「阿姨怎麼斷電了，今天是禮拜五!」，還有同學吹哨子叫阿姨。這邊對管宿舍或著是賣吃的女生，大多都是叫阿姨。</p> <p>住宿費用一學期就是繳 600 人民幣，電費跟水費就是另外算，電費快沒的話，會有阿姨寫在一樓黑板上，再去跟阿姨拿電卡除值就好了。像是洗澡水跟喝的水都是得透過學生的一卡通感應扣錢，剛好我們到目前為止，學校在安裝太陽能熱水器，所以房間裡的熱水還無法供應，只能每天打水洗澡或是去公共澡堂洗，而公共澡堂聽同學說，就是沒有隔間，就只有一個個的蓮蓬頭，所以我們都選擇每天打水洗澡。書桌上沒有桌燈，所以我們購買 USB 燈，只要透過行動電源或著是電腦就可以。宿舍網路得自己花錢購買，由於新生入學關係，我們是在學校跟中國移動購買半年 100 元人民幣的方案，需要有上海手機的電話號碼，之後就會給一組帳號密碼，就可以使用網路。</p>		

## 真理大學交換學生課程 心得報告書

### 4. 校園內、外生活

透過微信可以關注學校的官方帳號，可以知道一些訊息，宿舍一樓也會有活動訊息可以看。就有跟大陸同學一起參加攀岩活動，我還獲得小獎品。學校也有舉辦交換生的活動，帶交換生一起吃飯，還有周庄去遊玩，那是一個五 A 級的景區，有一定的歷史價值，古色古鄉的地方，不過在中國的景區許多都需要門票，門票都要 10 到 100 人民幣不等。上海也有許多地方值得一去，像是有城隍廟，除了可以去城隍廟看看，周邊的街道也販賣許多東西，不過建議再大陸東西要多比較，除了品質有差價錢有會有落差。有想購買的東西都可先上淘寶網看過，知道大概價位在哪，外面的小攤販大多會開高很多的價錢。如有要到別的城市出遊，我們也都用支付寶來購買，支付寶在中國是一個很好用的 APP，可用來線上支付電影票、火車票、機票以及各式的網購。在上海透過地鐵可以去到很多景點，有野生動物園、許多的古蹟以及機場，地鐵由 2 塊人民幣起跳，最遠距離大約 6 塊，公車一次也 2 塊錢，火車與高鐵票跟台灣比起來便宜許多，像是到蘇州去看看，來回火車票只需要 30 塊人民幣，蘇州有許多林園，看看以前的房子。每一個城市都會有些許的不同，剛到上海不習慣開車的人們總是按著喇叭，覺得很吵雜，不過到蘇州後，覺得安靜許多，路也寬敞許多，上海的環境也比較髒亂。相較之下懷念台灣舒適的環境。

### 5. 透過留學生活所學到的專業心得

這邊的服務方式，不向台灣的服務業，台灣的服務態度是真的太好了，好到客人都覺得理所當然，在大陸，計程車會因為方向反了，直接拒絕載你，等你付錢下車時，會說您快點行吧，門關輕點，說話方式很直接，口氣也都是比較直，不像台灣會輕聲細語跟你說。在餐廳吃飯也是等你看好菜單，在自己喊服務員，才會來幫你點單。在大陸不管在什麼方面態度都是需要主動積極，搭公車、捷運、買東西，如果不小心放空一下，原本在你後方的人就會變成在你前面。問路時，大多也都會遇到不太會理你或回答你的人，這邊的人大多看起來比較難以親近，當然也是有少數熱情的人，不像台灣普便都是熱情的。對於認識的人或著師長，遇到時大多都會打招呼。

這邊的消費，到餐廳吃的話相對會比較貴，在學校或著是路邊向一般的小吃店價錢便宜許多，餐廳吃飯 20 快人民幣起跳，小吃店跟學校都是 5~20 不等。路邊有時候會看見招募員工的資訊，薪資比台灣起薪低，不過老師說大學生第一份工作大約 4500 人民幣左右，這樣跟台灣起薪差不多。上海是個經濟發達的城市，在中秋的假期，大陸這邊是全國一起放假，我們剛好在放假的第一天搭火車到杭州去找之前來台灣的交換生，火車上除了座位爆滿，就連走道也是肩並肩，我們就是肩並肩的站了將近三個小時到杭州去，過程中，我們與旁邊的人就聊起天來，就有位醫生說，我們所在的城市是很有錢的城市，有機會應該去看看那些比較貧窮的城市，屬於比較內陸一點的，中國大陸的貧富差距很大。也確實，到了大陸如果有機會就是到處走走看看，開闊自己的視野，台灣是個舒適的環境，平常感受不到特別有壓力，不過在上海到目前為止，覺得他們的學生大多比較有上進心，覺得這邊的市場競爭力很大，科技網路系統比較統一，快遞方面也真是令人嘆為觀止，效率很快而且大多都是免郵。這邊的網路消費能力很強，在學校附近就有好幾個代收包裹的點，每天的包裹量都很多，偶不時看到學生手拿一個小包裹是很常見的。

### 6. 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。）

這邊上廁所常常門是無法上鎖的，這邊的公共澡堂也是沒有門的，就是開放式，路邊偶而會看到大人讓小孩直接在路邊小便，隨地吐痰到處可見，有問題真的必需得大膽得問，否則就會損失自身權益，這邊的人做事比較點到為止，不像台灣人比較有責任感。這邊的市場需求大，只要有品質讓人相信的品牌，都會有自己的市場，之前在台灣的認知就是，大陸人大多粗魯無禮，人民素養沒這麼高，來了之後，發現這邊的人大多也確實是這樣，不過他們的消費能力真的很高，上海的街上到處都是名車，百貨公司金融機構在上海更是多得勝枚舉，如果有機會到大陸發展，相信學習到的東西可能比台灣多很多。

當初就是擔心當交換生會花很多錢，再問過同學後其實跟台灣差不多，就選擇為自己的大學生涯再多添一點色彩。而且上海消費算高，只要不要常常上好的餐館吃飯，到附近城市走走看看，不要跑太遠地方去，可能花費還比台灣省一點。在真理大學想當交換生的人寥寥可數，可這個機會到其他大學應該是很搶手的，真心推薦有機會有能力，就出國拓展視野，是跟在台灣很不一樣的感受。

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](mailto: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)。