

真理大學交換學生課程

心得報告書

■ 真理大學 學號： AR011955

系級： 運管四 B

姓名： 陳 OO

報告期間	留學國家	交換學校名稱
104 年 9 月~ 104 年 11 月	中國-上海	上海體育學院
1. 學業		
<p>剛到上海體育學院的時候，毛老師傳 E-mail 給我們這學期全校課表，但是因為我們大家都是 GOOGLE 的信箱，所以每個人都沒收到課表，於是等到星期一我們就直接去找毛老師拿課表，所以建議要來交換的學生一定要準備一個 USB 隨身攜帶。接下來就是選課的事情了，第一週相當的重要，第一週是試聽週，可以把握時間好好去聽一下有興趣的課程是不是跟自己想像的一樣，第二週就把自己想選的課包括：課程代碼、課程性質、課程名稱、教師姓名、學分、時間、地點，打在 Word 裡之後再拿給毛老師。一定要注意學分跟上課時間，有一些學分 6 的代表要上兩次課，一次三節課，中間不下課(例如：高爾夫)。其餘學分是 2 的代表一週上課一次，時間一次為一小時半，一樣中間不下課。</p> <p>上海體育學院的校區蠻大的，宿社區地點不包含在學校裡，是在一條街附近的宿舍區裡，所以要上課都要提前 15 分鐘從宿舍出發這樣才不會遲到，還有上海體育學院嚴禁遲到、食物禁止進入教學樓(上海體育學院的教學課程大多都在教學樓，除了一些技術性的課程有專業教室，例如：拳擊教室在武術館，高爾夫在校內高爾夫球場)，早上八點遲到會被攔在門口，交出一卡通登記才可以進入(一卡通上有姓名學號，功用包括水費、學餐吃飯錢、收貨收信必帶)，下午第一節也是，遲到抓很嚴。</p> <p>每個老師上課必點名，最好都為每一科準備筆記本，老師抽查筆記不會提前說，所以平常做好準備是最好的選擇，建議自己從台灣準備一個防水的資料夾或防水的背包，這裡不常下雨，但是一下雨上課揹包一定濕。建議隨身攜帶一把摺疊傘，才不會突然下雨沒雨具。</p>		
2. 交友與健康方面		
<p>交友方面，其實不用擔心，有很多學生對台灣也是充滿好奇，所以只要敞開心去跟她們聊天，不怕沒有共同話題，而學校也會舉辦交換生出遊，不僅認識到韓國人、日本人、美國人、德國，還有很多其他地方的交換生，大家都很好，所以不用害怕用英文溝通，也是個練習英文了解當地生活得好方法。</p> <p>健康方面一定要攜帶胃藥、腸胃藥、感冒藥、還有平常自己會用到的藥，像是過敏藥(皮膚過敏或是鼻子過敏可以提前到台灣醫院開藥)或是保健食品(例如：B 群)，根據爸爸提供的資料，台灣人大多不會嘗試大陸的藥物，所以多帶比少帶安全，可以以備不時之需。這邊學生夏天宿舍都會裝蚊帳，所以蚊蟲叮咬的藥一定要準備。這邊的食物偏鹹、辣、甜，所以一開始會有點不習慣，水一定要記得多喝!!!這邊水普遍不貴，為了自己健康一定要多補充水分，尤其是夏天。</p> <p>身體對溫度比較敏感的人，一定要記得不論是夏天還是冬天，出門超過晚上八點回宿舍一定要多帶件衣服，尤其是冬天，晝夜溫差大，同樣溫度有太陽跟沒太陽體感溫動是差很多的，圍巾、毛帽、手套不可少，建議帶個圍巾其他淘寶買就好，因為這邊的冷穿台灣的衣服是不夠的。如果不小心感冒想看一生可以在學校附設的醫院看病，因為上海體院學生看病超便宜只要 4 塊人民幣。</p>		
3. 宿舍生活		
<p>宿舍基本上是沒有電梯的，剛好我這次住在 7 樓，可想而知行李很重，只有樓梯，所以只好扛著走，所以建議有要來交換的學弟妹記得千萬要結伴同行，不僅安全又可以互相幫助。現在人最需要的就是網路，身在異鄉網路更是重要，因為國際電話貴的要命，剛來的第一個月，光九月下旬我就打了 900 塊台幣的國際電話，所以宿舍網路非常重要，宿舍網路有中國移動可以選擇，所以網路跟電話費在同一個帳單裡，如果你在宿舍就可使用電腦 WIFI 共享到手機或是分享給其他人，速度是 10M，通常是夠用的。</p> <p>女生住在公主樓 E 樓有自己的獨立衛浴，男生沒有，但是宿舍區裡有澡堂，不過有時間限制，而且沒有門!!!這學期 11 月公主樓太陽能工程終於完成，只要把一卡通插入即開始扣錢(每次到一樓櫃台轉只會轉 5 塊錢，所以要隨時注意水費剩多少才不會沒熱水洗澡)，不過星期日到星期四晚上 11 點宿舍自己會準時斷電，而且沒有檯燈，可以上淘寶買一個 USB 插頭的小米燈，插在行動電源上就有燈，而且蠻亮的，最後，宿舍沒有飲水機!!!要喝水可以到 5 樓裝，但是是全燙的熱水，而且一樣一卡通插卡付費。一學期 600 元人民幣。</p>		

真理大學交換學生課程

心得報告書

4. 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…)

校園內有很多很多的學生活動，像是歌唱比賽、籃球比賽、或是萬聖節活動，剛開學的時候看到有社團招生覺得很有大學生熱血的感覺，11/3 是一年一度的上海體育學院運動會，每天下午在操場上都有很多人在運動，練習跑步。上海體育學院裡有兩個操場，兩個網球場，一個高爾夫球場，每天都有很多學生來運動，包括外面的叔叔阿姨還有小孩都會來運動，更特別的是有室內運動場，而且因為离心力的關係跑道還是斜的，校內健身房也是開放的，還有重訓室可以讓學生健身練肌肉。

校外活動建議可以多出去走走看看，因為地鐵很方便可以先從上海附近先去逛逛看看像我就去了很有藝術氣息的田子坊、古色古香的豫園跟城隍廟，還有高鐵跟火車也都很方便，高鐵比台灣便宜超多，火車建議不買站票，因為火車很擠。利用課餘時間我們還到了杭州看西湖、到蘇州的周莊(學校帶我們去的校外教學)、南京看總統府跟中山陵、也跟著學校課程一起前往足球場看球賽(站在足球場真的有一種很驚豔的感覺，整場充滿熱血的氣氛)、還去了陽澄湖吃螃蟹，短短時間內去了很多地方看看當地文化，感受當地的風俗民情，往往會深刻體會到台灣是個寶島，也是個人情味充足的好地方。

上了這邊的經濟學，發現這邊的老師不會會計會說國家的興衰，而是意義的分析著許多事情，讓人覺得這邊的老師的確都很充實的在準備著課程，不僅有課堂上的收穫，還結合時事，讓學生很有感觸。

5. 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日式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)

我在上海體育學院是主修市場營銷，發現這邊的人買東西都不用說謝謝的，每次說謝謝他們總是回不謝，最後發現原來這是這邊的習慣，也發現大家的沒關係等同於沒事，不過我覺得繼續維持有禮貌會是一件很棒的事情，因為大家會覺得台灣人都很有禮貌。上海的物價其實要看東西，水果跟學餐(宿舍區有一餐跟三餐，二餐在走去學校路上，通常大家都覺得二餐比較好吃)都算便宜，但是吃外面餐廳跟民生用品比台灣貴，尤其是沐浴乳跟洗髮乳。但是其他東西在淘寶上買都很方便喔，尤其是衣物，而且住在這邊冬天需要一雙保暖刷毛的拖鞋(因為地板超級冰，沒有穿襪子也會凍僵)，這邊冬天下雨就會很冷，衣服也不容易乾，冬天最冷要穿一兩件褲子，所以預先在淘寶上買好打底褲是相當重要的，更重要的是要看評價，才不會買到很雷的東西。

還有來這邊一定要辦一張自己的銀行卡(可以選擇農業銀行跟工商銀行，這兩個據點最多)，還一定要會用支付寶，在大陸的任何地方這個東西都是很方便的，而且這邊的外賣都很便宜還會有回饋，重點是很冷不想出門他會幫你送到宿舍門口，到了他會打電話，之後在下去拿即可。到地鐵站一定要把包包揹在前面不然錢包很容易被偷，因為人太多了，防不勝防。

有些觀光區會有人在路上跟你要錢，不要理他，火車上或地鐵上也會有，要小心，有些會一直纏著你很恐怖的。不論到哪總有廁所無法鎖的狀況，所以朋友這時候就很重要了，出門計的隨身帶衛生紙，因為大部分餐廳衛生紙是要錢的。

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。)

我覺得這邊的老師真得很不錯，上課內容充實，帶出去校外教學很擔心在意學生安全，也會適時講解，不會落掉任何一個學生，一定確保學生安全。

由於我們是第二屆，學校處理選課的老師還不是很清楚，所以選課單到了第五週才拿到，覺得有點晚了，我想經過這一次，下一屆一定會好一點，不會再拖這麼久。

一卡通跟交通卡是隨便誰拿到誰就可以用的，所以要好好保管，而一卡通不見記得掛失，24 小時在去綠瓦大樓從辦一張，之後再把卡的餘額轉回去現在這張卡，手續費 10 元人民幣。我覺得當學生有很多當學生的福利，趁自己還是學生的時候多去看看創創是不錯的。