

國立金門大學交換學生赴大陸地區姐妹校研修計畫

心得報告

姓名	邱筑暘	學號	110214203
就讀本校系所	長期照護學系(所) 三年級		
研修學校	上海師範大學	研修系所(學程)	社會體育與指導
研修期間	自 104 學年第 1 學期起至 104 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	13		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

『學習』真的只有書本上的嗎?我想不僅僅是如此吧!出去外面走走才知道世界有多大。有多少你可以學習，想經由學校的交換我可以交到更多朋友，認識各地的人，增加自己的視野，並且學習獨立，自我管理，自我督促。

二、研修學校簡介

是一所位於中國上海市的公立綜合性大學，屬三所市重點大學之一。目前該校在上海共有 4 個校區，分別位於徐匯區、奉賢區、嘉定區以及虹口區。上海師範大學是一所以人文學科見長，師範教育和對外漢語教育為特色，文理工學科協調發展的綜合性高等學府。專業覆蓋文學、哲學、歷史學、理學、工學、經濟學、管理學、法學、教育學、藝術學、農學等諸多學科門類，是一所真正的綜合性大學。

三、姐妹校研修之課程學習(包含選課狀況、上課情形、學習成效、社團、課餘活動等事項)

選課狀況:由於有班上同學幫忙選課還算很順利沒有太多的問題。

上課情況:課堂上他們都很認真，很尊重老師沒有人睡覺、滑手機，沒有人遲到而且很願意發言，課後也會一直複習。

學習成效:偶爾老師會要求預習也會有一些課後作業也會有些小考，讓我可以檢視對課程的了解。

社團:他們社團的種類有很多無論學術性還是運動性的.....等都很多提供學學多元選擇而且他們有社團時間可以提供社團做使用覺得不錯。

課餘活動:會出買個水果，運動或到市區去逛逛，看一些著名的景點休閒時就會當一個觀光客到處看到處玩。

四、姐妹校研修之生活學習(包含生活環境、住宿、交通、飲食等事項)

奉賢校區很大，位於郊區，環境清幽校園中很少看見摩托車的身影反倒看到很多腳踏車，深深地覺得好像在演電視劇，好青春洋溢。

住宿:交換學生住在老師宿舍，兩人房房間有浴室廁所很方便，覺得感動不用到外面洗澡因為他們的浴室是獨立一棟一棟的，房間該有的都有不過就是沒網路，網路要自己辦覺得麻

煩。

交通:因為想說交換一個學期買腳踏車不太方便所以都用走路的居多，如果要到市區就只能選擇坐公車不過車程有點遠，雖然有可以選擇坐計程車過比較貴。其實跟台灣很像市區才有捷運這種比較方便的交通工具，郊區**通常就**以公車為主。

飲食:跟台灣的飲食習慣還是有些不同，不過還是可以適應，雖然口味偏鹹偏重但還是可以接受。不過他們校園的飲食種類有很多種覺得不錯而且外送服務發達外送東西的種類也很多。而且有些 1~2 碗就可以外送!覺得很好。

五、文化交流經驗分享

去到不同的地方會感受到一些不同的文化，所以選擇了交換就去感受一下。在他們學校發現他們很自主，我印象最深的在金大宿舍有網路但他們沒有他們需要自己申請自己裝不像我們學校都幫我們包辦好了，覺得他們厲害從一開始就自己包辦。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 體驗當地文化
2. 認識大陸新朋友
3. 了解**為什麼**大陸逐漸發展
4. 競爭力很大所以必須提升自我的能力
5. 規劃想要擁有甚麼必須先努力得到

七、感想與建議

這次的交換感受到很多，也體驗到了。或許是因為語言能通在生活上並沒有造成我太大的不便溝通也沒有什麼阻礙我想這是慶幸的地方。人生能出來看看幾次事不錯的。從一個你熟悉的環境到你陌生的環境你會試著讓自己成長。我想你就成長了。如果你語言能力夠其實可以考慮選擇交換到美國或是韓國由於不同的語言背景所感受的會更多相對遇到的問題也會比較多不過我想跨過了就是你的了。





* 請於返國一個月內將本報告繳交至 rdincn@email.nqu.edu.tw