

# 交換學生心得報告

---

獲補助年度：

校名：國立臺南大學

姓名：劉宏意

學號：

系所：數位學習科技學系

年級：

研修國家：大陸

研修學校：華東師範大學

研修院所：

研修期間：2015年2月28日至2015年7月13日

國外研修成績：

---

字數約 1000~2000 字(請按下列標題填寫，撰寫時請勿刪除標題)

## 1. 緣起

升大四時，驚覺學生生涯只剩短短不到一年的時間，開始思考自己有什麼事情沒做會後悔，人生只有一次，以後回憶起大學不希望只是空白一片。況且出了社會之後，有就業壓力就無法像學生一樣自由。青春不該浪費，趁著我年輕、還是自由之身，就該把握機會出去闖一闖，離開舒適圈，學會獨立和享受旅行，看看外面世界的競爭力，增加國際視野和見識，才能不留遺憾。

## 2. 研修學校簡介

華東師範大學 (East China Normal University, ECNU)，是一所位於中國上海市的公立研究型大學，現為中國教育部直屬全國重點大學，「211 工程」、「985 工程」重點建設高校，由中國教育部、上海市人民政府和國家海洋局共同建設。

創立於 1951 年的華東師範大學是中華人民共和國第一所師範大學，在中國高等教育史上占有重要地位。1972 年至 1980 年間曾易名為上海師範大學。截至 2014 年，學校設有 2 個學部，21 個全日制學院，是一所覆蓋文、史、哲、經、管、法、理、工、醫、教、藝等 11 大學科門類的綜合性、研究型大學。

2014 年，華東師範大學入選中國校友會網評選的中國一流大學名單。在英國《泰晤士高等教育》發布的 2014 年亞洲大學排名中，華東師大位列第 67 名，成為亞洲前 100 所最佳高等學府之一。在美國新聞與世界報道公布的 2015 年全球最佳大學排行榜中，華東師大入圍世界 500 強，排名第 435 位。

華東師大和「上海交通大學」、「復旦大學」、「同濟大學」並稱上海四大名校。四大名校裡有「吃在同濟、玩在復旦、住在交大、愛在華師大」的說法。

### 3. 國外研修之課程學習(課內)

因為沒有抵學分的壓力，所以在華師大只修了三門課，選擇念自己有興趣的應用心理系，而非本來的科系。修的課分別是「性心理學」、「職業心理學」和「讀心的哲學」，是與探討心理和哲學相關的課程。課堂評分的方式大致也是繳交心得、上台報告和期末考試，另外在「讀心的哲學」課堂上還會有問題探討和申論。大陸學生雖然不像傳聞中「每天早上就到圖書館排隊學習」那樣誇張，但在上課時，他們很勇於發表意見，大方提出自己的想法並分享給大家，這是台灣學生所欠缺的。大陸的學生也不太會在課堂遲到，課堂前五分鐘教室幾乎都是坐滿人的。

### 4. 國外研修之生活學習(課外)

這是我第一次出國，從上飛機的那一刻起就必須學習獨立生活。在華師大認識幾個台灣的朋友，我們是結伴出遊的夥伴。透過朋友推薦參加戶外徒步活動，第一次徒步就走了幾十公里，路途中一度撐不下去，但還是順利和大家一起走完，也在這裡認識一群大陸朋友。第二次參加活動挑戰爬黃山，出發前我和朋友每天跑步做體訓，爬黃山當天果然沒那麼吃力，我們甚至走在大隊伍前，其他大陸夥伴都刮目相看。

人生地不熟，文化也不盡相同，我和朋友在每趟旅行中遇過各種狀況，什麼事情都有可能發生，靈機應變變成我們必備的能力。出門旅行的唯一宗旨就是「快樂出門，平平安安回家」，無論如何一定要保護自己人身安全。

### 5. 研修之具體效益(請條列式列舉)

- a. 獨立自主
- b. 靈機應變
- c. 增廣見聞
- d. 勇於冒險犯難
- e. 結交大陸好友
- f. 讀萬卷書不如行萬里路

### 6. 感想與建議

雖然第一天到華師大非常不習慣宿舍的房間和浴室，到各地玩的時候也會碰到

比較克難的環境，但不久後就能慢慢習慣適應，所以真的不用太擔心環境的問題。

大陸人大多是很友善的，但政治問題最好還是抱持不談論、不予置評的態度，屏除這個議題，我覺得大陸的朋友很重友情。雖然如此，有些年紀較大的大媽大叔或是未受高等教育的人常會有不好習慣，插隊、隨地吐痰、在地鐵上吃東西……等等，這些都很常見。

交換期間去了各地旅行，大陸地大物博，出門前要做足功課(交通、住宿、行程)以免發生突發狀況。有幸認識幾個較熱心的大陸朋友，出門遇到問題還能即時向他們求救。出外靠朋友，廣交朋友對旅行有很大的助益。

大陸詐騙很猖獗，希望在學生前往交換國家前，研發處能對大家做常見詐騙手法的說明，以免學生隻身在外還碰上錢被騙光一事。

### 7.照片(請簡單描述照片情景)



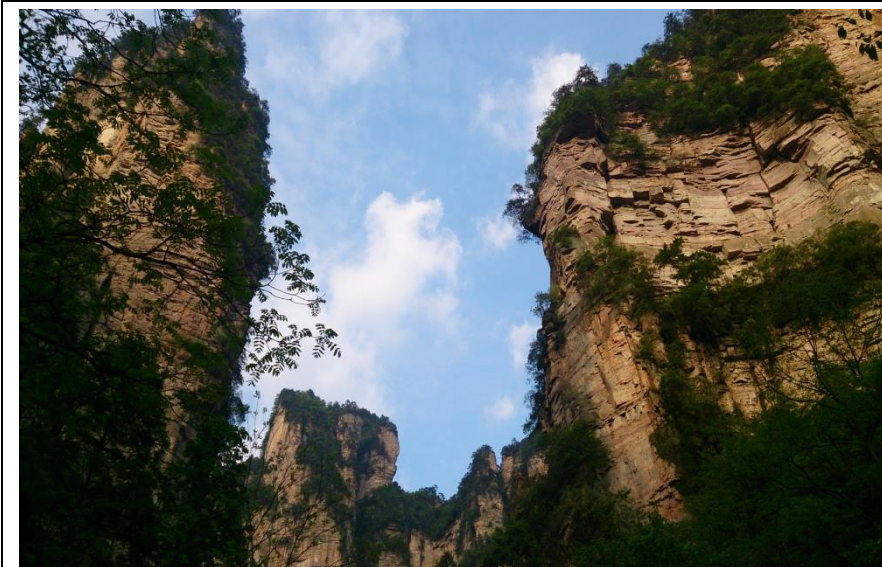
夜上海的東方明珠  
和黃浦江



和台灣好友在江西  
省婺源拍學士照



南京夫子廟



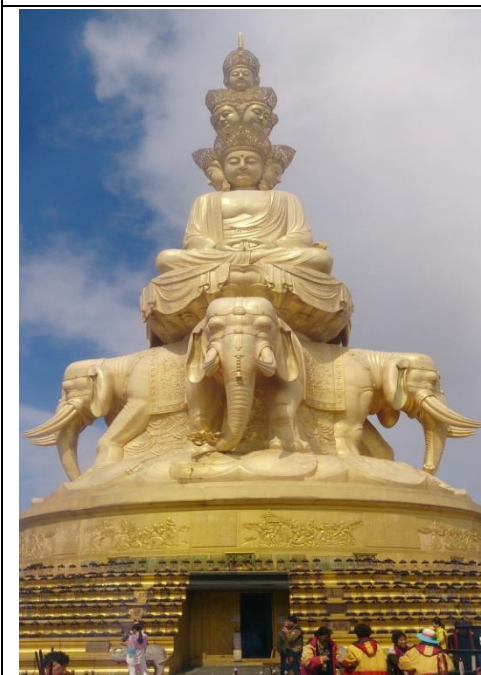
張家界群山巍峨



黃山歸來不看嶽  
征服黃山光明頂



九寨歸來不看水



征服峨嵋山金頂



體驗藏族服飾



華師大中北校區草地與台灣好友



華師大閔行校區與大陸好友

