

# 國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

## 返國後心得報告書

### 一、學生資料

填寫日期\_2019

中文姓名： 蕭佳欣	英文姓名(姓, 名): HSIAO, CHIAHSIN
臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系五年級	臺師大學號： 40305010E
修習國家： 中國	
修習校名： 同濟大學	
修習學院： 醫學院	
修習科系： 康復治療	
修習期間： 2018年9月 ~ 2019年1月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
康復醫學概論	翟華	2	107-1
用經濟學智慧解讀中國	李永	1.5	107-1
電影建築：上海城市文化影像	郭安筑	2	107-1
運動健康處方	孫婧瑜	1.5	107-1
體育	馬克	1	107-1

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

中國當今發展迅速，當中領頭的就非上海莫屬。我當初也是想要到中國看看大城市，才決定申請到上海交換。選擇交換學校非常重要喔，除了影響到有沒有你學習的系所、能不能抵畢業學分之外，還大幅影響了空閒時間的休閒活動，選擇交通方便的學校當然大大幫助探索城市。

在此鄭重推薦我這半年交換的上海同濟大學。同濟大學是上海第三志願，中國前十的雙一流重點大學。和很多中國優秀大學一樣，同濟大學也有不只一個校區，其中本部四平路校區在上海的位置是在五角場附近，靠近市中心，附近商圈熱鬧，離外灘也不遠；而另一個嘉定校區則是在很遙遠的郊區，坐捷運要一個半小時才到市區，所以選擇校區非常重要，通常是看你申請的科系和學院在哪個校區，你宿舍就會被分發到那邊，還有一些系所是一二年級在本部，三四年級搬去嘉定的也有，所以事先了解清楚能為交換生活帶來很不一樣的改變 XD 像我有朋友明明年齡是大五延畢去交換，卻因為她念的科系高年級在嘉定校區，為了住在市區的四平校區，他就申請就讀大一，順利住在市區啦。另外，同濟大學自己有一站捷運站喔，出捷運站就是校門口，雖然校園很大，要走個十多分鐘才會到宿舍，但比起其他上海的高校(例如復旦大學華東師範大學)，交通真的方便很多，同濟大學站為在的地鐵十號線，直通虹橋機場，沿線有新天地外灘五角場等觀光景點，同濟大學是我真心超級推薦的好交換學校!

不過，你申請的科系，其實和你實際選甚麼課沒有甚麼關係喔，像我在師大念的是健康促進與衛生教育系，但是在同濟大學這邊沒有公共衛生也沒有教育的科系，所以我在申請時就選了整個大學勉強和我學的東西有一點點相關的專業：醫學院裡的康復治療，也就是我們台灣說的物理治療，而我也只有選一門系上的課"康復醫學概論"，和小大一一起上入門課，反正我也是第一次學這個領域呀。

在中國這邊的大學課程中很多學校會分成"考察課"和"考試課"，在同濟大學，考察課就像我們師大一般的課一樣(但只有 17 週)，所有考試、報告都在這期間完成，有些考察課只上半學期就結束了(例如兩學分就每週上四節課，半學期就上完了)；而考試課就是 1-17 週上課，之中可能有報告或考試，但期末考會在 18、19 週中，由學校統一安排期末考，所以如果選的課都是考察課，上完十七週就放假囉。我這學期選的有一門專業課"康復醫學概論"(認識物理治療)、三門通識課"運動健康處方"(教減肥的機轉和擬定個人運動處方)、"用經濟學智慧解讀中國"(學基礎的經濟學以及瞭解中國幾十年來的經濟狀況)、"電影建築—上海城市文化影像"(全英授課探索城市意象還有拍短片)、一門體育課"生存技巧"。我們交換生選課的方式和本地生一樣，時間一到登入系統搶課，沒搶到就第一堂課到班上找老師加簽，看老師給不給你囉，作為交換生，如果沒有學分壓力的話，也可以考慮旁聽，學校蠻多有趣的課。我的想法是，既然來了就要體驗一下不一樣的東西，因此我去了很多地方、參加學校和外面辦的活動、旁聽了只有中國才有的課、

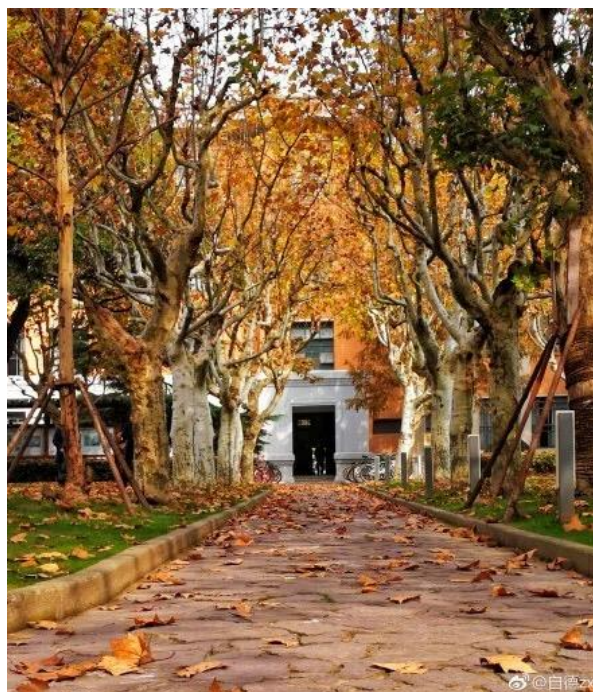
看了一些書……，收穫滿滿。我很推薦我上的這門體育課，很像我們的童軍野外生存技巧，除了每週玩不同的遊戲，學了繩結、攀岩、團隊合作活動，某個周末還去嘉定校區露營！真的很好玩，我也認識了一些好朋友。我認識的一些也是來交換的朋友，他們有利用這段時間去公司實習，我覺得也是個不同的體驗。

現在的中國發展非常迅速，尤其上海是最發的地方，生活中的非常方便同時伴隨著非常不便。聊起兩岸情況恐怕是最敏感的尷尬。但真的很多人不論有意或是無意，都對台灣非常好奇，你可能是他活這麼多年來遇到的第一個台灣人，當然會問東問西的。這也是出來交換的另一個精神，和不同的人交流，會聽到很多不同的想法，平和地說出己見，也不要勉強地去和人家吵，畢竟在中國邊就要做好心理準備，是一個沒有人權沒有隱私的社會，到處讚揚共產黨的環境。在上海的生活物價之高，完全體現中國社會的勢力現實和紙醉金迷，牆內的世界與外隔絕(一定要在台灣就下載好翻牆 VPN app!!!)，覺得外面吃太貴的話，就待在學校裡面吧，學校的食堂非常便宜，所謂"吃在同濟"的名聲也不是虛傳，學校裡有八個食堂，多樣豐富的食物讓我幾乎天天吃。同濟大學的生活讓我非常懷念，希望想要去交換的同學也能過得精采！

#### 四、照片（如有，請提供）



同濟大學很有名的櫻花大道，每年春天盛開滿滿。即使沒有開花，也是很美麗！



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他

我的 Email: [chasin2011100@gmail.com](mailto:chasin2011100@gmail.com)

歡迎與我聯絡，分享更多細節