

# 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：2020/1/13

中文姓名：陳柔沂	英文姓名(姓, 名)：CHEN JOUI
臺師大就讀科系所、年級： 教育系 110	臺師大學號： 40600110E
修習國家： 中國大陸	
修習校名： 華東師範大學	
修習學院： 經管學院	
修習科系： 公共管理專業	
修習期間： 2019 年 9 月 ~ 2020 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
行政倫理學	王法碩	2	108 秋
公共部門人力資源管理	謝煒	2	108 秋
招聘與面試	李悅	2	108 秋
教育心理學	席哲居	3	108 秋
心理學與生活	汪晨波	2	108 秋

(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）

- 生活方面：大陸的雖然有著跟我們相似的文化，但是親身待在那裏生活，會發現很多不同的生活方式，像是付錢的時候幾乎不用現金，到哪裡都是用二維碼付款，也因為互聯網的發達，任何事都可以真的只靠手機完成，包含外賣跟淘寶的方便可以讓你不需要出門。在大陸，光是 app 就有好幾百種，社群方面使用小紅書、微信、微博、QQ 空間；旅遊方面有馬窩蜂、攜程、去那兒、飛豬，我認為因為人口過多的關係，科技網路所帶來的便利真的改善生活很多。至於翻牆的部分，可以先下載好學校的 vpn 或是先買好付費網路。食物方面，大陸非常大，每到一個城市就有不同的飲食風味，甚至有很多當地才有的特色小吃，我認為普遍口味都偏重，會辣的飲食也相的多。穿衣方面，由於上海靠海又緯度比較高，在冬天羽絨服絕對是必須的，更不用說北方了，絕對是像在冰庫一樣寒冷的，導致後來我也有很多朋友感冒。居住環境方面，華師大是屬於澡堂的形式，因此洗澡都要拿著用具走去澡堂洗澡，但是我所住的華師大中北校區，交通相當方便，一出校園便是地鐵站，甚至隔壁就有商場，可以說是生活機能相當方便。特別注意的一點是，在大陸一定要好好保管自己的個人證件與手機，身邊也有很多朋友掉了手機和台胞證，會造成許多麻煩，而且通常很難再找回來，更需額外小心。
- 學術方面：因為在大陸選的科系跟在台灣的科系非常不同，所以我認為選課盡量是偏基礎概念或是一、二年級的課比較好，因為很多專業都是需要一定背景知識累積，學起來比較不會吃力。這邊的考試幾乎是沒有期中考的，但是專業課都會有一個期末考周，是需要到指定教室考試的，所以開學的時候都要先確定好考試時間有沒有撞到。大體上上課的方式與台灣差不多，也會有需要寫報告、上台演示的時候。在大陸，我發現大家對於唸研究所和課業的重視，在圖書館還沒開門的時候可能就已經有一批學生在排隊，學生也普遍都會參與科學研究的競賽等。另外，其實在上海這樣發達的城市，有非常多展覽、演講等活動可以參加，可以密切跟不同學校交換生連絡、上網爬一些資訊，這些資訊真的要自己主動去找尋，就可以挖到很多很棒的活動，像我自己也是透過友人介紹，到復旦大學聽了非常多不同領域的演講，真的收穫非常多。
- 開銷方面：在出發交換之前可以先做好你想要的旅遊和學習規劃，我的預算是八萬塊台幣，總共去了蘇州、南京、杭州、橫店、北京、天津、西安、成都、九寨溝等地方，如果比較偏重旅遊的部分，選課就要盡量安排集中一點，要不然事情可能卡在一起，旅遊開銷上，可以選擇時間較久的交通工具，也有很多旅遊景點有學生票價，善加利用可以節省很多。平時開銷方面，依據你選的城市會有些微不同的價格，上海的物價真的比台北貴一些，尤其是進口商品，但是學校內食堂的價格都相當便宜。另外，身邊也有很多交換生選

擇去做兼職、家教、實習，透過信任的平台獲取相關訊息，這些選擇也可以幫忙分擔一些。

- 心得：這次的交換讓我重新建構我對大陸的認識，或許我們一開始存在著一些刻板印象來到，但是實際深入生活之後，看見了許多的不一樣，包含學生們的競爭力、政府對經濟建設投入、大城市的發達與國際性、互聯網產業的蓬勃發展，我也有走入偏鄉去看不同的風景，可以發現城鄉差距真的很大，你可能會看到沒有門的廁所、山區人們的純樸以及艱難的生存環境，大大的突破認知，因為中國的面積廣大，裡面也存在著不同的種族文化，當然也有很多很棒的自然與人文景觀，以及各式各樣你能夠在歷史課本上看到的圖片。交換最重要的一點是規劃，包含你可能選擇要延畢，可能會錯失一些在台灣的機會，這些都是要去衡量的，還有來到大陸，要選擇到什麼企業實習、選擇怎麼修課排課、選擇要去哪些地方，周盤的考慮清楚，才能使你的交換之旅更順利、充實。

**四、照片（如有，請提供）**

以提供在照片檔案中

**五、影音電子檔（如有，請提供）**

無

**六、其他**

無