

學校簡介

上海交通大學是位於中國上海市的一所具有理工特色，涵蓋理、工、醫、經、管、文、法、農等9個學科門類的教育部直屬綜合性全國重點大學，華東五校之一。

上海交通大學是中華人民共和國最頂尖的高校之一，現時屬於「QS世界百強大學」及「泰晤士高等教育世界百強大學」，是「雙一流A類」和原「985工程」、原「211工程」重點建設大學。上海交大是近代中國歷史最為悠久的大學之一，其前身是清末洋務派政治家、實業家和福利事業家盛宣懷於1896年創建的南洋公學。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

我修了三堂課，新媒體營銷與管理、企業經營決策模擬與溝通技巧與領導力開發。其中受益最多的是企業經營決策模擬，這堂課是運用企業模擬系統Cesim去模擬企業中的各項決策，包括市場、生產、財務，可以大致地瞭解企業中的各項指標，且在與組員討論決策的過程中獲益良多，大陸同學對於自己的專業是真的都非常有想法且熟悉所學知識，可以從他們身上學到許多！另外兩堂課都是輕鬆但收穫滿滿的課程，新媒體營銷與管理的老師是一位在中國媒體界挺有影響力的老師，課上教學的實際案例也很多，可以從這堂課上學到管理學院學生較少接觸到的媒體與營銷知識。溝通技巧與領導力開發則是一堂互動很多的課，老師會透過許多的遊戲讓人明白溝通的重要性及其中奧妙，可以在有趣中學習到不管是在日常生活、人際關係或學校職場上都很受用的溝通技巧。

國外研修之生活學習（課外）

課外我並沒有參與社團，但我有參加交大學生自己組織的英語口說教學，為期一週的課程中教學了基本的音標發音與口說練習，是重新學習正確英語口說的好機會，且所有的教材都是交大學生自己製作，真的非常厲害！

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 擴大國際視野，結交來自不同國家的朋友，可以了解彼此的文化、成長背景及社會風情等。
2. 脫離舒適圈，培養獨立自主的能力，可以更加放開心胸的去嘗試許多事情。
3. 體驗當地生活，獲得不一樣的生活體驗。
4. 結交到來自各地的好友。

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

由於3月時上海疫情爆發，從一開始的封校到整個上海封城，原本以為不會封太久，但沒想到解封的日子遙遙無期，當時對於遭遇到此情況一開始很不能接受，覺得運氣也太差了。不過後來我開始享受最單純的校園生活，學會從日常中找出樂趣，因為多了很多時間，也慢慢培養出了早起、運動、規律生活的習慣，讓自己的生活盡可能地充實而不去想太多關於無法控制的事情。這些改變也獲得許多意料之外的事，例如更能享受當下的美好、日常小事也能很開心抑或是交換生們的

感情變得更好等等，有好的心態真的很重要！

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

由於是去大陸交換，因此較少發生文化衝突，大多事都還能適應，只是有時候會遇到一些較敏感的詢問，但多數人也只是出於好奇，因此我們通常都用較中立且理性的角度去回應。

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

去交換後因為覺得偌大的上海也沒人認識我，更勇敢地去嘗試想做的事，不用想太多也不用擔心別人的看法，自己的心境上開闊很多，因為在台灣時我是一個太在意別人目光的人，但來到上海交換後發現真的可以盡情的去做自己想做的事，只有自己能夠成長或開心才是最重要的。

感言及心得感想

對於許多人來說，我們今年去上海交換的學生或許非常不幸運，遇上了快三個月的封城，因為疫情的影響被打亂了非常多計劃，也少了很多可以出去玩或是更認識這座城市的機會，其實過程中真的也有滿多難受的時刻，但這趟旅程獲得的也非常非常多。

先說說交大好了，上海交大是一所非常漂亮、資源完善且佔地廣大的大學，在學校裡就可以滿足許多基本需求，像是食堂就有七間，也有各種運動場或是健身房，還有很多湖跟草地，許多學生都會在草地上野餐、聊天、放風箏等等，在學校的生活真的非常舒服愜意，可以體驗到當最純粹的學生是什麼感覺，校內也有許多超級可愛的貓咪，每天的出發都能遇見許多小驚喜。且由於交大是一所綜合型大學，在科研方面也投入非常多，在校內看到那些各種研究的樓棟都覺得真的是一所擁有完善資源、歷史悠久的「大」學。且在封校期間交大也非常照顧學生，基本的三餐需求交大盡可能地在物資缺乏的情況下每天提供不同菜色的便當給學生，且有一段時間都是不用錢的，也贈送了很多生活方面的物資，在那時候的上海，交大的學生可以說是非常幸福了！

再來說說這次遇到的交換生們，這次台灣總共來了20幾個交換生，剛好有台生聚餐的機緣讓大家互相認識，且大家的個性都很隨和友善，後來我們一部分人的感情變得也很好，在封校期間常常會一起約出來玩遊戲、打球、拍照等等，後來解封後我們在上海外面一起住了兩個禮拜順便玩上海，甚至最後因為一些原因還跟其中三位同學一起到泰國玩最後才回台灣！可以說是非常特別的經驗了，也因為認識了大家讓我覺得真的收穫非常多，是他們讓我的交換生活充滿了快樂與放鬆，真的很幸運可以遇見他們！

除此之外也有認識了來自香港的交換生，她們是非常有想法且善解人意的女孩，跟他們相處起來非常舒服，也聊了許多兩岸三地的事情，還有未來的想法等等，從來沒有想過可以交到這麼要好的香港朋友，也幸好最後還有機會一起在上海玩耍。

在交大認識的大陸同學都非常友善，並不像想像中的冷漠或是排斥台灣人，相反地他們知道是台灣人時都展現出高度的興趣，會主動地想與你進行交流，也因為認識他們才能更了解本地學生或是大陸人的想法，真的非常有趣！

整趟旅程最幸運的收穫應該就是認識了很多好朋友，也從他們身上得到了很多啟發，對於來上海前的我在心境與想法上真的有滿大的改變，很開心有機會來到上海交換，或許不小心在一個較艱難的時間點到來，但也因為這場意外才有了許多意料之外的收穫，和言語無法形容的感動。