

學校簡介

上海交大是一所對自家本科生福利非常好的學校:期末自習室有可以喝到飽的罐裝飲料、校慶在校學生一人送一件紀念衫,在其他學校同學都還因疫情被關在宿舍的時候交大學生已經可以在校內自由地趴趴走。交大閔行校區非常廣大,有湖,天光雲影和柳樹倒映在湖面上隨著水波搖晃的景致非常的美。湖邊有櫻花林三、四月滿樹的櫻花,風一吹花瓣紛紛落下像是下雪,那個時節站在櫻花樹下會有種身在動漫場景的錯覺。如果想看小鴨、兔子療癒心靈,也可以到學校內的植物園。學校裡有七個學餐,個個攤位多元且物美價廉。

同學都強的像鬼,再難的作業都一定有人拿到滿分,如果作業上卡關太久,也能私底下找大神們問問,我遇到的同學們都滿有氣量的都不會吝嗇給予建議指導。

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

Python程序設計

不過我想我對這堂課的喜歡來自於自我成長的幸福感，而非課堂本身的有趣與否。

國外研修之生活學習（課外）

我在當地的電商平台買了幾本素描教學練習本，並畫完了一本(整整80頁)。明顯感受到自己對於物體的型態觀察上更加地敏銳了，繪圖上結構形體也抓得更準確，速寫的速度和品質有明顯提升。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1.開闊視野，開闊心胸
- 2.了解當地文化
- 3.認識新朋友
- 4.提升抗壓性

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?

困境一:政策的改變，隔離+7從本來自己訂防疫旅館變成政府指派。但是我已經付款自訂的旅館了。解決方式就是透過和當時下單的平台溝通申請退款。

困境二:我的電話門號的錢用戶品行不佳，所以我拿到的這支門號被電商平台封鎖了。解決辦法就是有克服的平台就打給客服解釋，我是新用戶，雖然門號相同，但是我是個講信用的人，也不會侵占或是破壞租借的東西。客服了解了狀況也就把我的門號從黑名單去除了。我想遇到問題就是想辦法處理，能透過溝通解決的都不算大問題。

困境三:因為疫情我們被關在宿舍房裡無法自由活動，這段期間心裡還滿煎熬的，畢竟人的天性是嚮往自由的。我把這段無法自由活動的時間拿來練習打程式以及畫素描，當我做這些事的同時內心也就感到平靜了。在期末的時候也有感覺到自己的素描能力和編成能力與來交換前的自己相比進步了許多。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

有的，像是洗澡的部分。這裡洗澡的淋浴隔間和台灣宿舍洗澡間不同，只有左右兩邊的隔板沒有門，同宿舍的樓友們每天都需要坦誠相見。我的性格比較害羞，所以一開始在電商平台上買了寬度80公分的浴簾，還有幾個C字扣環，在洗澡前掛在隔間左右兩邊的門板上。不過一段日子後就放棄了，因為浴室很濕很悶熱多加了一塊浴簾後這種感覺會更明顯，而且還多了一種空間狹小的擁擠感，反而更不算自在，最後也就入境隨俗了。

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？

我想我更能體會活在當下的意義了，在過去我很容易猶豫，想著明天在做吧!明天在玩吧!明天在吃吧!明日復明日，明日何其多?但是這次封城，讓我意識到，想要什麼就要立刻行動，天有不測風雲，或許到了明天這些令我心動不已的選項也將不復存在，如果真的喜歡，如果不做會感到深深的遺憾，就要行動吧!不負良辰美景、不負當下的自己，比起一堆無謂的擔心、猶豫，不如抓緊當下享受生活。

另外我想我自己解決問題的能力也增加了。我自己解決的在大陸交換期間遇到的大小困難，包括第一次自己買機票，搭乘飛機；第一次在一個陌生的城市獨自一人搭乘大眾運輸工具找到從未見過面的友人；第一次，在一個人熟人都沒有的情況下在班群徵求組員。老實說在此之前，我自己都有點難相信自己都有點難相信自己可以自完成這些事，因為我過去認識的自己是個怕生，依賴性很強的人，這趟旅程讓我意識到我不是一個只能活在舒適圈的膽小鬼

感言及心得感想

我想我得運氣一定是特別好，才會見證上海世紀性的封城，享受到了高科技時代大都市的便利和繁華，也體驗了1950~1980年代的定量供給制。大國有大國的無奈，大國有大國的辛苦，若是管控鬆散了，疫情會更加的不受控，死亡人數激增人民會感到恐懼；若是政策太過嚴苛商業會停滯，無法得到物資的滿足與行動的自由人民也感到痛苦。或許我不認同政策的做法，但是身在此處我能理解為何政策如此，因此我並不會對此感到怨懟以致影響我對這個大陸的觀感。總體而言我還是認為上海是個值得一遊的城市，上海交大也無疑是一間頂尖的大學。生活中充滿變數，與其追求一切都在掌控之中的安全感，不如培養遭遇突發狀況的應變能力、面對挑戰的勇氣。