

學校簡介

上海交通大學，校內資源及師資豐富，可以與同學們交流學習且成長的地方！

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

最喜歡的課程那必須是【大學生演講與溝通訓練】(推薦江俊達老師)，一般這個課程有很多老師上課，且氛圍有兩種，滿滿乾貨型以及交朋友類型，江老師是屬於前者，乾貨超級多，且會明顯進步，像是能夠辨識出什麼樣的演講是一場好的演講，可以知道什麼樣的停頓、肢體、語調才是好的！我從第一次上臺眼神亂飄，完全站不穩，語助詞一大堆，知道自己的缺點並慢慢改善，再到上臺相較沒那麼緊張，可以把心力分配到注意自己的肢體跟語調，真的有意識到在慢慢進步！！

然後在溝通訓練的部分也學到很多，尤其是遇到了很多喜歡探究問題且快樂投入的夥伴們，透過一次次的遊戲訓練，就會思考如果有下次的機會該如何快速通關，以及反思在生活中如何將事情做得更好，印象最深刻的是最後一次的全班合作—攀岩牆(不能藉由外力要把全班翻過至少3米以上的牆)，班級同學在第一時間都有系統的開始思考、分工，每個人都全心投入在其中，團隊的參與感跟向心力都超滿！（可惜的是翻牆回來就直接又遠距到期末了）

國外研修之生活學習（課外）

1. 旅行:旅行地為上海本地、北京、杭州及內蒙古，體驗到多樣風俗民情及人文景觀，上海較能體驗的是繁華市容(百貨公司多到超乎想像，著名的有環貿、美羅城)，景點推薦外灘、陸家嘴、靜安寺(祈福文化多為佛寺)、南京西路、迪士尼，如要去較遠的地方(例如內蒙古)，建議找司機或中間商轉當地旅行社(會被抽成)
2. 實習:推薦利用【boss直聘】及【實習僧】找，上海實習機會很多，面試官大多詢問相關經驗，有興趣一定要去試試看，可以成長很多(要學會簡體拼音)
3. 志願者:擔任【藍信封】的線上志願者，這個項目是每個月與偏鄉的孩子通信(寫信再拍照上傳)，了解孩子的狀況，每個月會開線上培訓，可以學習面對孩童的煩惱時可以如何回應，推薦！
4. 課外學習:利用學校的【水源社區】找到爵士鼓及桌球老師學習，上海交大人才真的很多，專業又好玩！
5. 與交換生:幾個交換生自己自嗨玩的，像是在學校的電院大草坪露營、萬聖節打扮並在學校發糖果
6. 文藝資源:前面提到的【大麥】APP適合剛入門的人去看，話劇、音樂劇、展覽、脫口秀、音樂會、相聲應有盡有(推薦開心麻花的系列話劇、喜歡脫口秀大會的人可以上微信打【笑果文化】，每周四搶票)

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 視野更廣
2. 生活更能夠獨立
3. 與同學學習讀書方式
4. 處理事情較不會像之前猶豫
5. 學習到很多技能
6. 認識到很多朋友
7. 爭取到自己的權利

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?

是，主要問題分為【台胞證】及【疫情】(未來不會遇到)

台胞證的問題上述說明過，為因流程複雜被推鍋，基本上要敢說去爭取自己的權益

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

是，像是課堂同學的積極程度、上海物價(尤其是飲料，一杯奶茶要80幾塊台幣起跳)、很多人會直來直往，面對時嘗試融入其中

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?

比較會說出自己的想法以及面對不公平時可以直接與對方溝通

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼?有無獎學金是否會改變您的出國計畫?

無獎學金沒有讓我改變計畫

感言及心得感想

大多在前面描述過，所以在這邊分享不踩坑小技巧

1. 開始時因沒有銀行卡及電話，隔離時很不方便(無法聯繫接下來居住的旅店以及不收現金)，隔離出來遇到中秋連假以及持有證件為台胞證，加上接連遇到學校封校，遲遲無法辦理，因此非常不方便，在去之前強烈建議聯繫有電話及微信的朋友或親戚幫忙，會效率很多!
 2. 選課是他們的加退選階段時交換生開始選課，基本上都選得到，如果是熱門課程需要準點開搶
 3. 時間足夠推薦實習，可以學到東西(可能需要空出2-3天，大學生實習一天約100人民幣)
 4. 食堂部分學生大多推薦玉蘭苑跟四餐
 5. 校內很大，要騎單車，騎行前可以去支付寶的哈囉單車辦理學生方案，不然騎一趟要1.5人民幣，要去市區可以搭校車從閔行到徐匯校區，校車一趟6元人民幣，上海地鐵要下載【metro大都會】，其餘支付寶的出行都可以解決
 6. 打車(計程車)計費價格，高德=百度>美團>滴答出行(遠程推薦滴答，近程推薦美團)
 7. 有錢可存支付寶，淘寶都會直接用支付寶扣
 8. 文藝資源可以從【大麥】找，便宜票價當天可以從【鹹魚】找，然後浦東美術館可以去看一次!(可以看到好看的日落)
 9. 有的宿舍衛浴需要自己準備簾子掛起來(蠻幸運的，我住到的宿舍浴室是有門的)
 10. 找實習需下載【boss直聘】及【實習僧】
 11. 要有無法擁有飲料自由的準備，手搖飲料都很貴，便利店賣的飲料品項很少
 12. 吃貨必備【餓了沒】跟【美團】、路癡必備【高德】跟【百度地圖】、看評價推推【大眾點評】
 13. 旅遊APP推薦【攜程】(但容易因人而異的被坑)，入住酒店前要確認持有台胞證是否可以入住
- 目前想到這些，如有問題歡迎聯繫!