

壹、 學校簡介

上海交通大學是中國大學排名前四大的學校之一，主要上課校區為閔行校區(大學部學生上課的主要校區)與徐匯校區(安泰經濟與管理學院和凱原法學院研究生上課的校區)，閔行校區與徐匯校區之間搭校車來往的車程大約 40~50 分鐘左右，以便利性來說，徐匯校區較熱鬧附近商場林立，距離地鐵站也僅有約 1 分鐘的距離，相較閔行的地理位置較具有優勢。閔行校區幅員遼闊，校內有電動摩托車可以租借，騎車繞學校一圈約需要一個半小時。

貳、 國外研修之課程學習（課內）

交換生會有規定的課表，學校屆時會寄信給交換生告知哪些課程是開放給交換生選修，若想要選修非規定的課程，需要另外詢問授課老師以及學院負責老師。

此次選修課程一堂為技術創新管理，主要探討大陸技術的管理以及國外的差異，老師也會提供一次企業參訪的機會，此次是參訪華為公司，是個很特別的經驗。另外一堂選修的課程為 MIB 的課程，是與國際學生一起上課的 human resource in China，可以認識來自不同國家的外國人並與他們一起討論報告與作業，這堂課主要是由業界的講師來授課，講述有關人力資源在中國的應用以及選才方式。

另外有些課程雖然不給交換生選修，但是也非常建議大家可以去詢問授課老師是否提供旁聽機會，我主要去旁聽的課程都是金融專業碩士班的課程，課程內容較偏向實務面，老師也多是業界人士，可以在課堂當中了解到大陸企業的工作環境與發展性。

參、 國外研修之生活學習（課外）

大陸有許多便捷的服務，像是外賣、打車、支付、旅行等，在此提供以下幾個自己比較常用也比較推薦的 app。

- 外賣：美團、餓了麼
- 交通：滴滴出行、美團打車、滴搭（比較便宜）、OFO 共享單車(車輛最多最普及)、摩拜單車、哈囉單車等各共享單車 APP
- 旅行：攜程、去哪兒玩、飛豬、馬蜂窩旅遊（自由行的好幫手）、鐵路 12306（訂車票很方便）、航空公司的 APP（可以看機票低價日曆）
- 其他：豆瓣（可以在上面看到上海或者所在當地城市有哪些聚會活動，我自己參加過語言交換的聚會、和陌生人吃飯分享故事的聚會、才藝學習、運動聚會，可以藉由這些活動多認識其他的大陸人）、搜狗輸入法（可以用注音打簡體字）、大眾點評（不知道附近有什麼特別的餐廳，可以藉由此 APP 找到大家推薦的餐廳美食或者酒吧，裡面有個特別的霸王餐，一定要去參加可以獲得免費的美食或者服務體驗，自己就抽中了泰拳體驗、瑜珈體驗、私人健身教練課程體驗、西堤沙拉試吃等諸多餐廳的免費美食）、掌上校園(可以查詢校園卡的使用紀錄與餘額，還可以在上面直接充值繳交電費)、百度地圖
- VPN：建議可和台大的同學或者有提供校園 VPN 的同學借帳號，下載 pulse secure 輸入帳號密碼即可順暢使用 VPN。或者也可以去購買 VPN，以月計算的那種，因為免費的 VPN 會比較不順暢。

再此也另外提供一些個人比較特別的生活體驗以及娛樂

- 酒吧：上海外灘附近有許多可以看景的特色酒吧，另外衡山路附近也有許多優質酒吧，每家都有不同的特色。閔行校區附近有家便宜的酒吧 la bamba 也非常推薦！

- 剪髮：因為交換需要大約 4 個月的時間，所以找到一家好的店剪頭髮是非常重要的事情！徐匯校區內的學校髮廊剪髮很便宜，若是不介意造型的人可以直接在學校髮廊剪就好；若是比較介意的人，可以去 3 號門附近的 O&M hair salon 剪頭髮，自己已經在學校附近剪了很多次，親身體驗的結果最後比較信任這家的技術！
- 購買衣服：因為自己不喜歡網購，比較喜歡去實體店面逛街，所以非常推薦喜歡撿便宜的人去地鐵站天潼路附近的七浦服飾批發市場、聖和聖韓國服飾等等那邊購買衣服，那附近全部都是賣衣服，從便宜到比較高檔的衣服都有，買的時候也可以適時地殺價，除了衣服也有賣鞋子、包包等配件。
- 交換生活動：學校會舉辦許多給交換生免費參加的活動，像是企業參訪、打漆彈、採茶、一日游古鎮、手拉坯體驗等等，有這些機會的話一定要好好把握並參與，因為參與的不僅僅是港澳台交換生，也有許多外國學生也會參加，可以藉由這樣的活動認識更多不同的人。這些活動名額有限，如果有看到一定要把握機會搶先參加！
- 旅館居住：大陸的旅館或者酒店很多是不給外國人住，所以訂酒店之前一定要打電話跟店家確認是否提供給台灣人居住。否則到了當地卻發現不能住，要臨時找酒店是一件很累人的事情。

肆、 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 在快速發展的大陸環境下生活，會讓人想過去工作或者外派到當地
2. 培養獨立自主
3. 大陸不同文化的學習，在上海可以學到一些上海話，許多大陸同學也是少數民族
4. 國際視野的開拓

伍、 感想與建議

來到大陸確實可以感受到他們現在正在快速發展，尤其是互聯網上面的運用。大陸人很喜歡台灣人，但是也很愛聊兩岸的關係。雖然說台灣和大陸的文化差異並不大，但是在大陸生活仍要提高警覺，像是在擁擠的地鐵上要注意自己的包包、路上遇到無家可歸的人可能是騙子(都是自己血淋淋被騙過的經歷)。

交換生剛到學校的時候，一定要辦好手機號碼、銀行卡、校園卡，在生活上面沒有這些會極度不方便。銀行卡建議可以辦中國銀行，因為是學校的合作銀行，但基本上辦其他家銀行也沒關係。校園卡可以用來吃飯、洗澡，所以如果可以早點拿到校園卡就要趕快去拿，不然可能第一天到了學校會沒辦法洗澡吃飯或者通過宿舍的門禁。

如果來這次交換沒有很多的生活費，一定要善用學校的資源。上海交大內的學生餐廳價格都比上海外面便宜一倍左右，偶爾吃膩了也可以去外賣上面找特價的外賣餐。上海交大是一所校園資源非常豐富的學校，這學期去交換的過程就收到學校給全校學生的校慶喜餅、端午粽子以及院慶的時候每天都可以領取免費的酸奶。

大陸相較於台灣生活步調比較緊湊，但是上海的繁華會讓人很憧憬與嚮往。來了上海之後，也會發現大陸這邊的發展相對於台灣進步許多且快速。也因為有這趟的交換，我才有機會離開台灣看看世界其他國家的環境，所謂讀萬卷書，不如行萬里路；行萬里路，不如閱人無數，有這樣的交換機會一定要好好珍惜。

陸、 相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）



上海交大交換生去同里古鎮一日遊



上海交大交換生參訪寶鋼工廠



與來自港澳台的交換生一起租房，舉辦歡送會