

26-1 學校簡介

上海交通大學為中國最好的學校之一（中國前四大名校：北京，清華，上海交大，上海復旦，浙江大學，而安泰經濟管理學院為中國最老字號的商學院，授課老師大多具有實務經驗背景，課堂中會分享時事和分享案件背後的含義，授課方式大多數會安排為課堂討論、專案小組報告及考試。上海交通大學的主要兩個校區是閔行校區和徐匯校區，閔行校區位於上海西南郊區，在地鐵五號線東川路站和劍川路站之間，距離上海市區非常遠，校區非常大，從前門走到後門約需一小時，因此在閔行校區的同學都會自備腳踏車。而另外一個校區則是位於市中心的徐匯校區，位於地鐵一號線（徐家匯站 16 號出口）及九號線和十號線（交通大學站四號出口），主要是為安泰經濟學院、凱原法學院、國務院研究生及部分高年級學生的上課地點，每天都有校車往返兩個校區，不塞車大約 35 分鐘就可以抵達，搭地鐵大約需要 40-50 分鐘。



上海交大徐匯校區

26-2 國外研修之課程學習（課內）

課程：

在台灣時會收到港澳臺辦發布的上網選課通知，而選課時間大概為開學後的 2-3 禮拜才會結束，因此有非常充裕的時間可以去試聽及篩選課程。但安泰經濟管理研究生院的選課與其他研究生及大學生不同，是由承辦單位的老師幫忙選課而不是自行進入系統選課，所以要待抵達後才會收到正確的課程大綱。且因為港澳臺生有選課上的限制，並不是所有的課程都可以修習，因此在選課時要先跟承辦老師確認，以免發生選課不成功的事情。但若是非常需要修習未開放課程，也可以與承辦老師爭取及溝通，例如：我需修習英文管理類(MIB)課程，但在以往未對港澳臺生開放此類課程，所以需要非常積極有理的與承辦老師爭取，最後還是會有點彈性開放的。

安泰經濟與管理學院的課程有分兩種，一為整學期授課，一為集中幾週密集授課。大多數的課程一次授課時間皆為 3.5 小時左右，因此在選課前需要非常注意是否會有課程重疊的情況 ex. A 課程第 8 周結束，但 B 課程第八週開始，就會有重疊到一週。此外，課程選修後沒有退選機制，所以比較後面開課的課，一定要仔細看過課程大綱後再做決定，若是對於選課上有任何疑問，安泰經濟的史苗老師都會很熱心地解答處理。

宿舍：

一般來說，安泰經濟學院、凱原法學院、國務院的研究生皆會住在徐匯校區，而其餘住在閔行校區，宿舍不需另外申請，港澳臺辦會協助處理。但唯一要注意的是，徐匯校區的宿舍常會供不應求，所以有可能會發生徐匯校區被分配到閔行校區住宿的問題，而在中國常常會發生資訊不對稱的問題，因此若是要透過港澳臺辦聯繫，速度可能會慢些，建議可以直接與承辦單位溝通協調。

徐匯校區的宿舍是距離三號門最近的，男生通常是會被分配到一棟六樓高、無電梯但新裝潢的三號樓，而女生則是會被分配到有電梯十八層高的二號樓，兩者格局稍有不同，男生皆為四人一間，女生的房型則有單人房、雙人房、四人房型，但都需要步行三分鐘左右到公共澡堂洗澡，公共澡堂為毛玻璃隔間但沒有門，洗十分鐘須扣除校園卡 2 元；若是不敢到公共澡堂洗澡，也可以拿水桶到熱水房提熱水回到自己套間的淋浴間在混冷水，而淘寶上賣的洗澡神器因為水壓的關係通常是無法在套間的淋浴間使用的。



說明：研二樓雙人房

宿舍的網路是需要連接網路線使用 IP 登入的，而通常因為手機的上網流量不是吃到飽，都有流量限制，所以會建議安裝無線分享器；另外 VPN 系統，可以使用自己學校的 VPN 系統外，或另外購買：兩岸網際通、Astrill 等付費系統會較為穩定。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

一到學校辦理好入宿後，一定要先到隔壁水電中心確認自己房間的帳戶有沒有錢，以免發生無電可用的窘境；接著去浩然科技大樓辦理校園卡，因為在上海交大無論洗澡、吃飯、搭校車、門禁皆依賴著校園卡。通常徐匯校區只會有兩三家辦理電話卡的小攤販，若是想要選擇更優惠的方案可以考慮搭校車至閔行校區辦理；銀行帳戶推薦辦理中國工商銀行、中國建設銀行因為據點多，而手續費也少。

飲食：

上海的飲食較油較鹹，消費水平大約為台灣的 1.5 倍左右。宿舍禁止使用電鍋電器產品，所以不會在宿舍開伙，通常是拿校園卡到學生餐廳用餐，平均一餐為 RMB 15-25。若是吃膩了學餐，也可以利用外賣平台：餓了嗎、美團、及百度外賣來叫餐，一餐大約為 RMB20-40，若是重度依賴外賣者，非常推薦購買會員，可以省下不少的配送費。而學校廟門一走出去，就到了徐家匯中心，海底撈、外婆家等知名餐廳都在附近，可以使用大眾點評來看餐廳評價、取號訂位，甚至是買單也許會有優惠；若是想要嚐嚐其他地方美食，也可以到美羅城百貨的六樓大食代。

交通：

上海交大徐匯校區的地理位置非常的好，距離地鐵站只需步行七分鐘左右，距離最近的機場為虹橋機場，火車及高鐵站為虹橋火車站，搭乘地鐵 20-30 分鐘即可直達。搭乘公交車也是非常方便，可以使用百度地圖來看公車路線及到達時間。另外，因為上海的腹地太大，有時下地鐵或公車後還是要在走一段，因此腳踏車在這裡也是非常盛行，可以下載摩拜單車、OFO 單車 APP，只要掃描 QR code 就可以使用單車，半小時為 RMB 1 元。

生活：

徐匯校區位於市中心，不論是到外灘、新天地、豫園、田子坊、南京東立都非常的方便。而在中國生活非常的依賴手機，不論是線上支付(支付寶或微信支付)，或是要連取無線網路，都須發送手機號碼來取得驗證碼，因此出門在外要非常注意自己的手機不要被扒了。上海的生活水準及人民素養和台灣還是相距甚遠，這裏的人講話大聲嚷嚷、上下地鐵推擠是習以為常，所以自己要學會保護自己，遇到該捍衛自己權益時就要理直氣壯。

26-4 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

體驗不同的生活與風俗民情

增加自我獨立及勇氣

體驗不同的上課方式及瞭解國外學校的運作

與國外學生交流，更加了解自己的優缺點

26-5 感想與建議

一開始在上海生活時，對於很多事情都是很匪夷所思，常常感到不合理或者是無法用邏輯來說明或解釋，也因為這樣讓我最大的學習就是要隨遇而安，對於很多事情要放寬心，入境隨俗並學習從不同面向去欣賞或理解，最後去接受，這樣才能過得快樂並得到更多。

因為修課關係，我的同學大多是外國人，有許多來自我從沒聽過或從沒想過要去的地方。讓我感到最驚訝的是，不論是來自於哪裡，大家在上課中或生活上總能非常有自信地表達出自己的意見或者觀點，儘管與大多數人的想法不同，而這一點是跟台灣人是非常不一樣的。此外，因為在中國，很多時候講話的態度若是不強硬或者堅決一點，就常常會不被人當作一回事，所以這一次的交換讓我學習到不論在什麼狀況下，要能夠堅定有自信地表達自己是很重要的。更多的是，我覺得既然已經出來交換生了，就要放開自己的心，去多多交朋友，多多嘗試，因為唯有這樣你才能了解到自己的不足，並且增進自己。



說明：與同學一起聚會

上海是一個進步很快的大城市，若是在課業負擔上還可以的話，可以考慮去找一份實習的工作；若是不想實習，那就要落實讀萬卷書不如行萬里路的理念，中國的高鐵及航空都非常的發達，可以利用：螞蜂窩、攜程、去哪兒來訂購票，要特別注意的是在中國的機票都是單程計算，所以可以多比較，考慮來回搭乘不同的航空公司也許票價會比搭乘動車更便宜。

走出台灣，才會發現這世界還有多大，非常開心自己有這個機會可以到這麼頂尖的大學交換來開拓視野，儘管在這之中遇到很多挑戰，但確實也讓自己成長了不少；在家靠父母，出外靠朋友，但很多時候卻更要靠自己，所以堅強及勇敢真的是生存的不二法則。