

# 交換心得報告

## 26-1 學校簡介

上海交通大學（英語：Shanghai Jiao Tong University, 縮寫為 SJTU；簡稱：交大、上交、上交大 或 上海交大），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。上海交通大學共有五個校區，分別為閔行校區（主校區）、徐匯校區、法華校區、盧灣校區及七寶校區。而此次交換主要在閔行校區生活和上課。

## 26-2 國外研修之課程學習（課內）

以交換生來說，除了二專的課不能選之外，其他跨系、跨年級的課都可以任選，交換生一般來說只要沒有學分壓力，不會選太多課程，選擇一兩門課程，剩餘的都用旁聽方式，這樣時間更彈性更好安排。這學期我主要修了兩門課程，一個是人際傳播學，教授對於專業課程都非常嚴格，他會以教研究所學生的方式來要求，比如上課前必須自行先把該週進度預習，做好重點筆記，到課堂上時就可以跟教授互動對答，打破以往單一面向填鴨式的教學方法；因為這門課是八週兩學分，因此一個禮拜要上四個小時，時間上是很緊迫的，必須花很多時間大量預習，而期末作業也要在第八週結束時繳交，作業是 8000 字論文一篇，題目自訂，雖然學習過程中壓力有點大，但突破以往跟著老師一步步學習的節奏，自己變得可以更能掌握學習重點，對於未來計畫要考研究所的同學，這樣的教學方式也對之後帶來很大的幫助。

第二門課我選的是人力資源管理，管理方面的課程非常重視團隊合作，在課堂上可以和許多中國學生切磋，在互動中可以發現台灣學生在創意、思維方面比較多元靈活，中國學生則是有很強的執行力，這樣的團隊合作可以互相學習到對方的優勢，也能直接地交流雙方文化上的不同。人力資源管理適用在各類型公司行號中，因此老師要求我們要創立虛擬公司，讓我們在進行管理模擬時，更加真實而不只是紙上談兵。

## 26-3 國外研修之生活學習（課外）

其實在台灣有過宿舍生活的學生，基本上沒有什麼難適應的地方，跟中山不一樣的是門禁，上海交通大學規定在晚上 12 點關門，如果超過時間就要按門鈴請宿舍阿姨起床開門，或是等到早上 6 點門開了再進去。吃的方面校園裡有非常多個食堂，但食物偏油偏鹹，如果吃不習慣也可用百度外賣、餓了麼訂購，通常等待約 25-50 分鐘外賣就會送到宿舍樓下，非常方便。

校園裡就像一個小型的生活圈，超市、水果店、書店、醫院、體育場什麼都有，特別值得一提的是一棟名為光彪樓的學生休閒中心，裡面不只有咖啡廳，還有電影院、琴房、保齡球館和烹飪教室，為讀書壓力大的莘莘學子提供了一個很完整的休閒空間。閔行校區在上海比較郊區的位置，因此要到市區的話車程大約需花上一個小時，學校有校車來往徐匯校區，一趟 6RMB，對學生來說是最省時省錢的最佳選擇。

## 26-4 交換／研修之具體效益

- 兩岸政治、文化交流
- 學習獨立在外解決大小事的能力
- 學會規劃，以最少時間獲得最大學習效益
- 增加國際視野以及跟各國學生交流的機會
- 提早體驗出國生活，確立畢業後人方向

## 26-5 感想與建議

在這次交換期間最讓我感到驚奇的有兩點，一是中國學生幾乎都會提早 15-30 分鐘到教室，在上課前先預習準備，或是和同學討論課程中不懂的問題，這個現象是很值得我們學習的。二是，中國大陸在電子商務的應用已經非常成熟廣泛，舉凡食衣住行育樂皆可利用各種 app 來解決，出門甚至不需要帶錢包，用手機也能消費付款，這些便利是在台灣前所未有的體驗。在課餘時間，可以安排中國各地旅遊，體驗以往只在地理、歷史課本上看到的風俗民情；而在上海也有很多國際級的藝文展覽，都是很值得去觀賞的。

建議要交換的同學可以在出發前思考，這趟交換之旅自己最想要獲得的是什麼，不管是學習、交友、視野或是經驗，先瞭解自身想要收穫什麼，在接下來的交換生涯必能得到人生最棒的回憶。

## 26-6 相片



趁著國慶十一連假到青海甘肅旅遊，在敦煌沙漠中的仿絲路騎乘，就像穿越回去當起西域商人，體驗大荒大漠、萬里無雲的日子。



沒辦法在台灣和親朋好友一起過中秋、烤肉團聚，因此交換生們在韓式烤肉店聚餐，一解思鄉，也讓大家互相認識交流。



一年一度的中美大學男籃比賽，有幸能看到世間頂尖大學的對決，真的非常興奮。