

# 上海大學交換心得-春季學期

## 企四 B 方薇禎

我是方薇禎，就讀企業管理學系，當初填寫學校志願序時，嚮往大陸一線城市，因此所填幾乎都為上海的大學，最終錄取上海大學。上海不負「魔都」之名，相當繁榮，幾乎每個地鐵站都有一個商圈，環境與物價與台北差不多。上海大學位於地鐵七號線，上海大學站，離浦東機場兩小時的車程，虹橋機場一小時，算是上海較偏僻的位置，搭地鐵至市區都挺久的，且地鐵站位在上海大學北門，離新世紀大學村也不算近，所以出遠門要算好時間。

### 壹、學校方面

上海大學隸屬於 211 工程學校，總共有三個校區，寶山、延長和嘉定，大部分科系都位於寶山校區(校本部)。寶山校區地圖以圖書館為同心圓中心，圖書館前方有人工池畔-泮溪，及草地和上大特色之一的孔雀們，在三、四月時為櫻花季，校園內遍布櫻花，美不勝收。上大腹地龐大，從宿舍走至教室都要 20 分鐘以上，與東吳城中校區差距甚大，一開始會有些不習慣，當然有腳踏車代步就方便多了，當地學生也多為電動車代步，以節省時間。

寶山校區大致分為東、西、南、北四區，東區為專業科目上課地點，像是有堂課便在東區上課，離住宿地方就得走上半小時，相當遠，還有些許行政單位及系辦，拿選課加退選單就必須到自己系所辦公室領取才行；西門為新世紀大學村所在地，還有美食商圈、電信、銀行及沃爾瑪；南區為教學大樓，大都上些共通科目，交換生報到的國際處也位在南區；操場、體育館、地鐵站則是位在北區。



## 一、課程

上大學制特別，分為春夏秋冬四學期，與東吳不同，行前說明會時會特別提到。我交換學期為春季，只有 12 周，10 周上課，2 周考試，有些教授會提早，像是我所有課程都在第 10 周便考完，因此多了兩周的空間時間，也只有一次性的大考或報告(不包括平時作業)，輕鬆許多。學分抵免方面，雖然時數較少，但還是採取一抵一學分制，但聽說之後東吳會更改，需再留意一下。

由於我本身為大四生，在交換前已把畢業學分修完，因此不用太擔心學分不夠的事，但要注意的是，即使是交換，但都至少拿到一學分以上，不然會被列為休學喔。而我在上大選修課程不多，一堂通識課一堂專業課。通識課為「大學生情感認知」，教授為李晨老師，與大陸明星李晨同名同姓，據說李晨老師的課都相當熱門喔，身為情感知識方面達人的他，講話幽默風趣，上課採無課綱教學，老師說過，他上課時想到什麼便教什麼，即使如此，老師依然能滔滔不絕講完兩小時的課程。老師會創個微信群組，不定期發表文章及影片，每三周會有一次作業，內容為三周課程彙整與想法，因為沒有課本，因此上課要專心做筆記才行，期末則是總心得這樣，沒有筆試；專業課為「個人理財」，張德成老師授課，老師人很親切，且似乎對台灣學生滿有興趣的。上課學生大都為大一生，因此講課內容也不會到太複雜，雖有購買課本，但老師上課不太會用到，大都自己補充，著重於理財重要性，所以想學專業技巧的學生可能不太適合，會有一次分組報告及個人報告，都在最後一周進行。兩門課都不太點名，也不會到很硬。

最後成績單的部分會由上大國際處統一寄至東吳國際處，如有急需，可以至教學大樓裡(確切地點再詢問學伴)，有自助打印機免費影印正本。

## 二、選課流程

有學號後便能登入上大教務系統，在指定時間內進行選課，網上共有三次，採取登記抽籤，系統會顯示目前登記人數，超出限制人數就比較難抽到，但交換生不必擔心，當地學生會根據上學期的績點，也就是 GPA 排序，不過因為我們是交換生的關係，因此並無這項限制，另外也能夠選修共通科目及別系課程。

選課前並無授課大綱，只能從課程名稱判斷，建議可以先多選幾堂，開學第一周聽課完，再進行人工退選即可。人工加退選則是順序制，先搶先贏，至系辦拿取選課單，填寫完畢給負責人簽章後，再到電算中心，由負責人進行作業。

## 三、報到流程

幸運地，有學伴及先到上大的台灣同學幫助，複雜的報到流程很有效率地在一天內完成了。首先至國際處找蘇老師報到後，再去辦理學生證，頭貼為現場拍

攝，需準備現金，學生證也就是一卡通，相當重要，住宿大門、洗澡、食堂、教育超市、旅遊門票優惠都需要它，裡頭需不定期存錢(使用微信上海大學公眾號)，期末時裡頭若剩餘過多金額，可以至益新樓食堂西側進行退款。接著，拿學生證到住宿管理中心辦理入住，負責人會幫你分配好房間，再到指定樓層找阿姨拿鑰匙後，即可入住囉。

一切就緒後，可以至新世紀大學村旁的**中國移動**(推薦)辦理門號及開通網路，離開上海前再去辦理退號，提醒要早點抽號碼牌才行，電信不論什麼時候都很多人，要盡快處理免得趕不上搭乘飛機的時間，也記得多留意合約，免得退號時要多付違約金喔。有門號後才能至**中國銀行**進行開戶，需表明自己為上大短期交換生，有自己的帳戶後便能開始使用行動支付，綁定微信及支付寶，但還是要放些現金在身上較為保險。在上大交換基本生活費大致落在台幣七萬到十萬之間，我是在台灣換好人民幣直接帶過去，省麻煩，小心別被扒走就好。另外，電信跟銀行都有專屬 APP 可以下載，以便追蹤動態。

#### 四、活動

學期初，國際處會舉辦台灣交換生歡迎活動，我們這屆是到嘉定老街和秋霞浦半日遊，可以多多認識其他交換生；學期末則是在食堂舉辦包餃子送別會，讓老師與學生親手包餃子，再由專業廚師烹煮，老師說包餃子送客為當地習俗之一，挺有趣的，但蘇老師也透露國際處補助金費不多，所以可能不會有太大型的活動或旅遊。而學校本身會不定期舉辦很多活動、講座與比賽，建議多多參加，增廣見聞。若想至大陸順便實習的同學們，需自己透過管道找尋，學校方面並無合作企業提供給台生專屬實習計畫，較為可惜，但身邊還是挺多同學自己找尋實習機會的，可以試試看，不過就得與課業和旅遊規劃取得平衡點，以免分身乏術。



上海大學贈送之紀念品

## 貳、生活方面

可以在東吳先認識一同前往上大交換的同學們，互相幫助。由於某些因素，我在上大開學前一天晚上才抵達上海，因此是先住在學校附近的旅館，隔天再進行報到，值得注意的是，辦理住宿採取實名制，需要台胞證核對，而有些旅館標記只接待內賓是不包括台灣人的，訂房前需留意一下。

### 一、住宿

住宿我是被分配到新世紀大學村，大部分交換生都會被分配到這裡，新世紀大學村已經算是上大較新的宿舍了，正常來說，台生為自己一間，但由於我較晚報到，所以被分配與三位大一陸生一間，也與其它台生不同棟，室友人都很親切，常常給予幫助及借用生活用品等等，不過後期室友比較少回宿舍，一個人的時光也算舒適。每棟樓都有自己的樓管阿姨，兩到三個，阿姨們常聚在門口聊天，嗓門有點大，但扮演著重要的角色，時時刻刻注意同學們的安全，早上也會負責叫同學起床，大概八點到九點，不固定，看阿姨心情，阿姨檢查完可以繼續睡，大陸室友基本上都早睡早起，生活規律，早晨學校還會廣播體操音樂，讓你過上健康生活。



住宿為四人一間的雅房，我住在一樓，剛好不用爬樓梯，房間則是採上床下桌的形式，值得注意的是，兩張床連在一起，睡覺翻身時床晃動得滿厲害，你的室友也會跟你一起晃，對淺眠的人很不友善；廁所的話，早上會有保潔阿姨來清潔，但垃圾還是要自己倒，六月底上海開始實施垃圾分類，需要到指定地點丟垃圾，大陸同學可能會問你怎麼垃圾分類，挺有趣的。我自己這棟廁所馬桶每間獨立式，但我同學那棟就不是，是一條溝，可能台灣學生剛開始不太能適應。



洗澡需使用一卡通付熱水費，裡頭本身就會先儲值¥50，後續再用微信充值即可，洗澡充值的錢跟公共洗衣機和日常消費是分開的喔，充值系統也不同，另外洗澡不習慣的地方，還有用管子出水而不是蓮蓬頭，水也會忽冷忽熱，所以洗澡起來比較沒有那麼便利；電費的部分是由室友一起分擔，每個月都很便宜，所以夏天還是可以放心吹冷氣的。最後離校前要去住宿管理中心辦理退宿，鑰匙還給阿姨，帶不走的生活用品阿姨會幫你捐到愛心屋，住宿費是一天¥10，住宿管理中心會統計天數，再使用行動支付繳費，所以要記得預留住宿費，別把錢花都花完了。

## 二、生活用品

基本的生活用品可以到沃爾瑪或是教育超市採購，不必特地從台灣帶來，價錢也不貴。另外**淘寶**也相當方便，你想像得到的在淘寶上都有，除了幾乎免運費，退換貨服務也相當優質，快遞小哥會直接到你門口取貨，領貨地點則是位在上大浴室對面的集貨地，有各大快遞公司進駐，每天都會有非常多人在領貨。



三月到六月的上海屬於早晚溫差大，但天氣比同時期的台灣舒適許多，四月前上海天氣都會比較寒冷，至少準備一件保暖的厚外套，五六月稍微回溫，但晚上還是有點涼，可以加件薄外套，到七月後才會變得酷熱，另外上海氣候比較乾燥，要記得多擦乳液保濕。衣物方面，可以到上海再買，在購物商場的衣服都偏貴，我都是在淘寶上購買的，不合身再進行退換貨即可。我自己本身有買些伴手禮回台灣，所以行李箱不太夠裝，離開上海前是用順豐快遞把包裹寄回台灣的，價錢不會到很貴，速度也快。

### 三、飲食

相信大家都了解大陸的外賣產業非常發達，可以說是對懶人們的一大福音，常用的外賣 APP 為餓了嗎跟美團，不定期會有紅包可以折價。勤勞一點，在宿舍對面的美食商圈也挺多吃的，省錢的話則是到學校食堂，離宿舍最近的食堂為益新樓，通常食堂一樓都比較平價，二樓以上偏貴，但上海食物都滿重油重鹹，普遍認為台灣的小吃類還是比較美味的；而大陸許多連鎖餐廳雖說較貴，但餐點極具特色，適合多人聚餐；手搖飲店分佈堪比台灣的便利商店了，但價位比台灣貴。

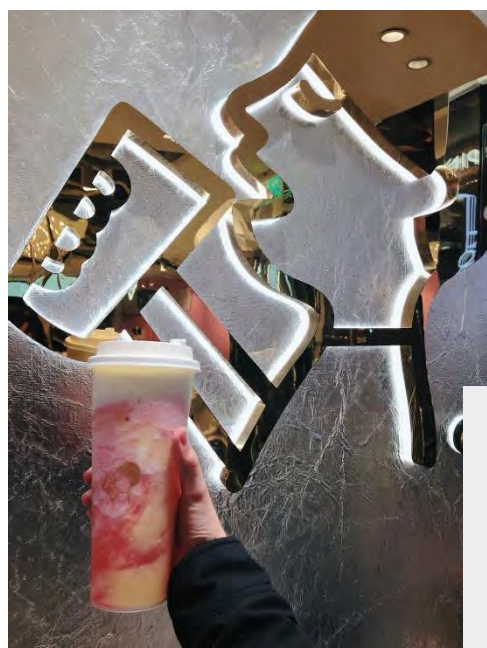
(一) 早餐(大陸早餐店沒有像台灣那麼普遍，選項較少)：

食堂(非常非常便宜)、雜糧煎餅

(二) 宿舍附近愛店分享：



### (三)飲品



喜茶  
(超好喝)



樂樂茶  
(麵包也好吃)

### 四、交通

#### (一)單車

大陸有許多共享單車，上海大學內最多的則是**摩拜單車**，需要實名認證，但不用押金，上課教室太遠時可以騎。

#### (二)計程車

常用的為**滴滴出行**，十分方便，價錢也合理，只是滿多司機都開很快，且不開空調，很容易暈車。

#### (三)地鐵

上海地鐵刷卡用的是**Metro 大都會**，綁定支付寶後便可先搭乘後付款，只是每次使用前都需先開啟藍芽較麻煩，也需要網路。搭乘上海外城市地鐵時，有些可以在支付寶領取公交卡，很方便，搭乘公交車(公車)時也是刷支付寶乘車碼。

#### (四)火車

大陸火車種類選項很多，旅遊最常搭乘的是動車和高鐵，分別為D、G開頭車次，票價比其他種類貴，但也算平價，位置也較舒適，更重要的是禁菸車廂，大陸人抽菸問題滿嚴重的，尤其在車站內沒有禁菸，常常會吸到二手菸。火車票都可以在**攜程**上訂購，需實名購買，領票時帶台胞證到人工櫃台取票，需排隊，再加上大城市火車站都非常大，時間不要抓太緊，發車前3分鐘就會停止驗票，搭不上就要重新排隊改票囉。

## 參、旅遊

出外旅遊，住宿、車票基本上都能在攜程上解決，攻略的部分則是參考小紅書。本身自己回程機票訂在七月，考完試後有將近一個月的空間好好旅遊。上海本身就相當多景點可以遊玩了，加上地理位置優良，到附近城市旅遊也很方便，以下大概記錄我的旅遊日誌。

### 一、上海

#### (一) 觀光景點

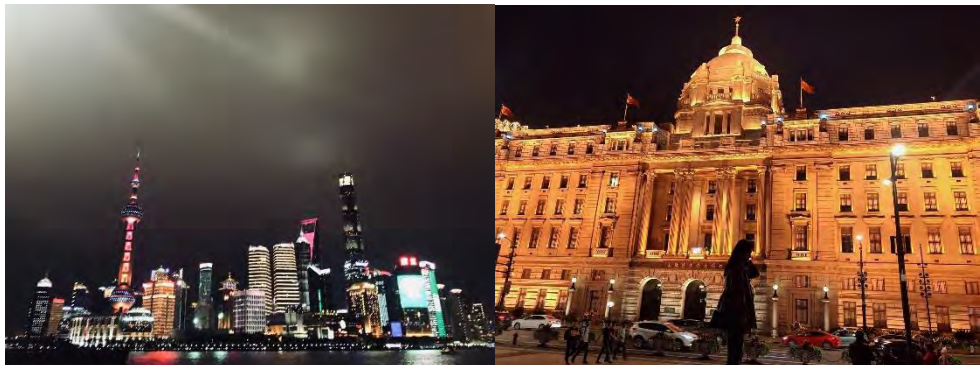
##### 陸家嘴

地鐵陸家嘴站，也是東方明珠所在地，東方明珠門票不便宜，但還是值得上去一看，眺望黃浦江之美景(夜晚更美)。



##### 外灘

從南京西路站步行過去，平日人潮也很多，但浦江夜景和金碧輝煌的萬國博覽會依然耀眼。





## 豫園

城隍廟就在豫園商城內，  
但要門票就沒進去參觀了。



## (二) 購物行程

### 田子坊

地鐵打浦橋站，較文藝的商圈，剛好五一連假來這兒，被人潮震撼到，大陸連假還是乖乖待在家比較好。



### 新天地

地鐵黃坡南路站，  
像是放大版的信義區，  
個人滿喜歡這。



### 南京步行街

整條街很多商店可以逛，  
盡頭便是外灘，  
可以與外灘行程排同一天。



### (三) 悠閒好去處

上海以前為租界區，因此有許多道路非常美麗，很適合下午悠閒來散步。

#### 思南路



#### 武康路

著名的武康大樓，路上許多網紅咖啡廳。



### (四) 遊樂

#### 上海野生動物園

為了凶猛動物區而來，可選擇巴士(免費)或投餵車進區，建議早點，下午的話，動物都吃飽了，只能看到牠們休息的樣子喔。其他區的動物也都非常可愛，有些可以互動(付費)，另外，每天都有許多表演，可以根據時程表選擇自己想看的演出，都相當精彩。



## 上海迪士尼

我自己是把迪士尼跟動物園排成兩天一夜，兩者地鐵站都離上大太遠了，來回很耗時的。雖然是平日去，但人潮依然不減，熱門設施甚至要排到兩小時以上，不過體驗迪士尼氛圍還是相當不錯的。



## 二、其他城市



## 烏鎮

江南地區有許多古鎮、水鄉景色，但我最喜歡的便是烏鎮，也因為烏鎮被規劃為園區，旅遊品質較好，且烏鎮的美食我都非常喜歡，可以吃上一整天。



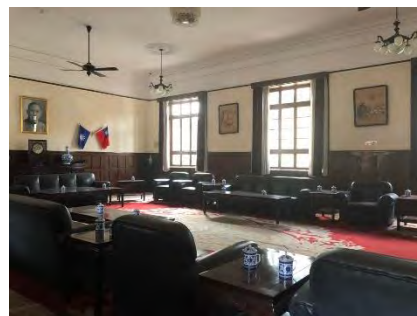
## 杭州

個人非常喜歡杭州菜，一些著名的杭州菜餐廳都可以去品嚐，像是桂滿隴、弄堂里等等。西湖也非常壯觀，除了上雷峰塔外，更是靠雙腳繞湖一圈，觀賞西湖十景，簡直要鐵腿。



## 南京

南京也是我很喜歡的城市，除了必吃的南京大牌檔外，南京大屠殺紀念館、總統府及中山陵等景點也是非去不可，畢竟是別具歷史意義的地方。



## 蘇州

身為東吳學生怎能不到蘇州大學一趟，拿東吳學生證，警衛就會放行了。貝聿銘大師的蘇州博物館也值得一去參觀(需預約)。



## 無錫

無錫最著名便是靈山大佛，雖然門票偏貴，但景區裡除了大佛外，還有很多特色建築，環境也相當清幽，遠離塵囂。



## 肆、結語

在上海交換的時光短短三個月，卻體驗到了很多，難怪老師們都說要好好把握交換的機會，雖說一開始會想家及不適應，但後期也漸漸習慣了，在上海的日子過得十分充實，因為交換的關係，沒有回去台灣參加到畢業典禮是我較遺憾部分。對於沒有離開家中呵護的我，在這次遠行中，慢慢學會如何獨立，在上海認識到新的朋友，體驗文化的差異，與陸生交流，不敢說都是美好的回憶，但都是成長的養分。

中國經濟崛起，上海這座大城市進步得很快，許多科技為人民帶來許多便利，在摩天大樓、熱鬧商圈下也還是有未被改變的地方，像是菸蒂亂丟、隨地吐痰是街道常有的事，有次在豫園商城，如此多觀光客的地方也還是有古早那種沒有門的茅坑。人口過多，也會使旅遊品質下降，平常尖峰時刻的地鐵，誰也不讓誰的互相推擠，讓我吃不消。人文方面，我在上海遇到的平輩大陸人都相當友善，也願意交流不同意見，雖說資訊封鎖，但大陸同學們知識還是相當豐富，有時會提供不同的看法於與討論。在旅遊時，也會感受到當地不同風俗民情，親切的民宿老闆、充滿傳統特色的美食、別具歷史氣息的景點，種種都是難以忘懷的回憶。

我很慶幸自己在大學時光中能有夠交換學生的經驗，體驗人生，磨練自己，學弟妹也要好好把握交換的機會喔！

