

107-1 上海大學交換心得報告



姓名：李威儀

系級：企延 B

學號：03153251

住

上海大學本身分為三個校區：寶山、延長、嘉定，寶山為校本部，而我所交換的管理學院也都在寶山上課，但由於個人因素，我想選擇離市中心近一點的地點(如果以人民廣場或南京西路做為中心)，所以我跟上海大學特地申請更改宿舍，改成延長校區，延長校區的男生宿舍位於上海地鐵上海馬戲城 1 號出口步行約 500 公尺的地方(1 號線)。基本上，上海大學對於所有港澳台交換生的宿舍費均以 10 塊人民幣/天來計算，而很幸運我住的 G3 樓好像是三個校區所有宿舍中最新修建完成的(2017 年)，G3 樓的房間均為 4 人一間，上床下桌，有冷氣，天氣冷可當暖氣用，每樓均設有熱水機、6 個單間淋浴間、廁所，能滿足基本需求！但各房間的電費和淋浴時的熱水需要另外收費，需用學生證(一卡通)，學生證裡面可直接用支付寶充值，以我個人為例，洗澡一次通常不超過 2 塊人民幣，房間的電費，如果沒開冷氣，大約 1 個月 1 人能在 10 塊人民幣以內(4 人平均分擔下)，如果一整個月連續開冷氣，幾乎 24 小時不斷電的狀況下，一人約 40 到 50 塊人民幣。

食

平時宿舍沒辦法開火，也沒設備供你使用，所以在宿舍時，基本上大家都用餓了嗎 app 和美團 app 叫外賣，非常方便！但在 app 上選擇商家時，建議還是要注意一下店家基本訊息及顧客評價，以降低食安問題的風險！

三個校區裡均設有食堂，寶山有 4 個，延長有 1 個，嘉定校區不清楚，平均而言，在食堂用餐，每次花費大約都落在 10 塊~20 塊人民幣一餐！

平時在市區中無論各地點，只要煩惱不知道要吃甚麼時，所有人幾乎都會打開手機中的大眾點評 app 查詢，可以找不同樣式類別的餐廳！（不只是餐廳，其實所有關於食衣住行育樂的地點，都能在這 app 上查詢。）

工商時間：很多朋友問我，如果只有一個晚上待在上海，而且要在外灘一帶，預算希望大概 1000 元台幣內能解決，有沒有推薦的餐廳？我個人會建議先到"上海姥姥家常飯館"用餐，其中招牌菜上海菜飯和外婆肉是我每去必點的菜！這家餐廳是很道地的上海本幫菜，因為都是點和菜，份量又不會太少，所以建議 3 個人以上去會比較合適。吃完後，我推薦再到上海茂悅 Hyatt 酒店的 32 樓頂樓露天酒吧 Vue Bar 小酌一杯（在台灣翻譯為君悅酒店），這家在上海被眾多網友和民眾票選為上海 10 大夜景露天酒吧之一，入場費為 110 塊人民幣(包含一杯酒精或非酒精飲料)，算 CP 值很高的一間，並能 180 度無死角的欣賞浦西、浦東的江邊夜景，曾被 TripAdvisor 和各大旅遊網站報導過。

行

我個人在上海幾乎都是乘坐地鐵，地鐵基本上已非常方便，目前有十四條線路，今年還在增加中，地鐵一般是三塊人民幣起跳，公車則是兩塊，計程車十三塊起步價，除了路邊招攬計程車，現在更多人會選擇用滴滴打車！不僅能直接連結支付寶線上扣款、選擇車種，app 上還能顯示最佳 GPS 路徑導航以減少司機和乘客間的行車糾紛。另外比較特別的是地鐵和火車站在進站前都得通過安全檢查，這是和我們的不同之處，還有火車票，購買時也得進行身分認證，也就是每次買票我們都得帶上台胞證，否則無法買票。出遊也得記得帶，有時候坐長途客運，公安會在路上臨檢，所有人都得拿出身分證(我們是台胞證)。

線上支付

回到台灣後，我最想念的事物之一就是線上支付功能，包含實體店面消費、線上購物、繳水電費…等，目前最常使用的支付 app 有支付寶、微信錢包，支付寶和微信錢包需要實名認證以及連結銀行卡，在線上購物時，電腦可以先下載開戶銀行的軟體都是即時到帳，很方便。另外開通網銀、微信錢包、支付寶有一個好處，就是能把 app 載在手機裡，直接用手機轉帳、買東西，帶手機出門就等同帶了一個電子錢包。因為是學生身分，交換生在那邊一般辦的都是儲蓄卡(當地俗稱借記卡)，雖然不是信用卡，但也十分方便，因為上海大多的店面都支援刷卡，儲蓄卡也能刷，同樣是即時到帳，若是出門現金不夠，帶卡出門基本也都沒問題。

學校

此次我是交換至上海大學的管理學院，院系主課大多都在寶山校區的東區教學樓上課。除了上課外，我個人本身還安排了在上海實習及各地旅遊的計畫，所以此學期只選修 3 門課：商務談判、知識產權管理、英語演講與辯論，其中知識產權管理、英語演講與辯論 2 門課均為全英語授課，課堂間與師生間的對話也需以英語進行。在選課程序方面、交換生可以自行安排自己的課表，但課堂人數額滿則無法加選，選好的課程期中時也無法退選。上課狀況方面，學生和老師上課時間都很準時，學生上課發言情況較踴躍，敢於闡述自己的論點。教學方面，就上海大學和東吳大學而言，我個人認為上大老師的教學氛圍較為嚴肅、拘謹。

實習

我個人此次除了交換外，也參與一個為期 4 個月的實習計畫。這裡大學生實習的風氣普遍比台灣大學生興盛，一個大學生在畢業前擁有 2、3 個實習經歷是很常見的情況。我當初是透過實習僧 app 找到實習，此外也有很多網站以及微信公眾號都會不定期釋出大量的實習招募公告。

在實習期間，我認為收穫最大之處除了提早了解產業面向及工作內容外，同事間人際相處、人脈的建立、大陸職場文化都使我感受深刻！兩岸雖都說中文，但思想、文化、價值觀、處事方式卻有著明顯不同，四個月中不斷學習如何與不同文化、年齡、背景的同事們從不熟識，到溝通、合作並最後達成共識，這樣的經驗非常可貴！我不僅獲益良多、也珍惜這段日子的點滴。

心得

很慶幸自己在大學期間共參與了 2 次的交換計劃，第一次在 2017 至 2018 年到了歐洲，而這次 2018 至 2019 年初來到了上海！對我而言，交換是在大學期間對自己最好的投資，花最少的成本、最寶貴的歲月到世界各地遊歷，不僅拓展人脈、打開視野，更在某種程度上改變了我對人生和對世界的看法！我在歐洲學習如何生活、領悟到生活品質對於人的重要性。而這次我在上海體會到社會中的競爭與職場上的現實。無論哪段光陰，都是讓我成長的動力！人生沒有公式，沒有對與錯，只有找出自己想生活的方式、定義屬於自己的成功，才能感到快樂，才能過得精采、有價值！

而我深深相信不管幾年後的我都會感謝今天的我做出這些決定！謝謝家人的支持，謝謝學校的機會，也謝謝當初的我，因為交換，我的大學生涯過得更精彩、充實。

