



國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：莊O澧

系所：科技管理研究所

學號：M10320014

研習學期：

106 學年度第 2 學期



交換國家/學校：大陸

上海同濟大學



研習學校授課語言：中文



研習期間：

2018/03/08~ 2018/07/15

2000字報告必須包含下列幾項：

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法
- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

* 篇幅若不夠請自行複製使用





一、行前準備

為了能在抵達上海的前後快速安妥，只要掌握以下十點，分別有：必備證件、入學通知、機票購買、行李準備、財務準備、應用程式、翻牆軟體、註冊郵箱、手機申辦、銀行開戶，就能順利在上海生活。

1. 必備證件


由於申辦證件需要一定的作業時間，盡可能提早將台胞證、護照準備好，務必注意證件的效期，若過期則須重新辦理。另外研究生可以在台灣先申請好國際學生證(ISIC)，原則上，大陸的景區半價優惠主要限於大學本科以下的在校生，但在某些地方，不分本科或研究生，只要還是學生身份就能享有優惠。相關的重要證件，一定要記得備份於手機和電腦，當發生證件遺失或需要身分確認時，才能迅速解決。

2. 入學通知

一定要配合台科大國際處統一送出文件給姐妹校的時間，審核通過後，郵箱就會收到入學通知。要注意的是，在送交文件前的資料填寫(年級、想申請的系所、想修的課程)，會大大影響我們被分配到的校區。同濟大學有兩個校區，四平校區和嘉定校區。四平校區離市中心很近，嘉定校區則較為偏遠。大家可依自己的考量謹慎填寫，並且如果有一定要住在某個校區的理由，於一開始就要備註清楚，以避免後續的變更麻煩。我個人比較建議選擇四平校區，地理位置和生活機能更便利，交換生的活動、徵才博覽會、社團招新...等大多在此校區。此外周邊還鄰近上海復旦、財經大學、交通大學，利於跨校旁聽和交流。校區確定後，同濟大學會為交換生安排住宿，以四平校區為例，大多數的港澳台交換生是被分配在彰武宿舍區，約走路 10 分鐘即可抵達四平校區正門口。

3. 機票購買

收到入學通知後，即可開始購買機票，提早訂會越便宜。針對大陸交換學生，教育部能提供來回一趟機票的補助，是於交換回國後申請。建議大家購買台灣航空公司(華航或長榮)的機票，比較不會有機票認定的麻煩。並且務必保留收據、電子機票、登機證存根，申請補助時會用到。另外也可以為自己買份旅遊平安險和旅遊不便險，讓交換學生多份保障。



4. 行李準備

注意個人購買機票時的行李公斤數限制，在範圍內帶足生活用品，例如：適量衣物、轉接頭、個人藥品(感冒、退燒、胃藥)、乳液、購物袋、橡皮筋、證件照 2 張以上...等。其餘像是吹風機、床墊、棉被，可以到上海後再買。如果想省錢，可以盡力把生活用品都帶齊，因為上海的整體物價比台灣高，有的同學初來上海時因為行李帶得很少，採買大小用品，加總後多花了好幾千甚至近 1 萬台幣。

5. 財務準備

現金、金融卡、信用卡都要帶，以備不時之需。到上海前，可先在台灣換好一些人民幣，但不能攜帶超過 10 萬台幣等值的現金出入境，若超出台幣 10 萬且未申報，超出的錢將會被沒收，這點需注意。也記得保留一些台幣在出國回國的交通上可使用。金融卡的話，記得開通國外提款和國外刷卡功能。另外當現金不足或金融卡有問題時，信用卡就能派上用場。當錢快用完時，可請家人匯款至大陸帳戶，只是會多點手續費。

6. 應用程式

由於大陸無法使用 Line、Google、Facebook、IG，為避免到大陸後許多 APP 難以下載或下載緩慢的窘境，在台灣就先至 Google Play 提前全部下載好，為最保險且有效率的方法。以下為推薦的應用程式：

表 1 上海交換學生-應用程式推薦下載

1	通信聯繫	WeChat (微信)	8	地圖定位	高德地圖、百度地圖
2	行動支付	支付寶	9	共享單車	全能車、ofo、mobike
3	旅遊訂票	攜程、去哪兒、途牛	10	外出叫車	滴滴打車
4	旅行攻略	馬蜂窩	11	電商平台	淘寶、京東
5	美食外賣	餓了嗎、美團	12	天氣狀況	天氣通
6	評價參考	大眾點評	13	上海地鐵	上海地鐵通
7	資料搜尋	百度	14	翻牆軟體	多下載幾個 VPN

表格中所提到的 APP，我在上海的期間，全部都有用過，一定要習慣與各種 APP 共處的生活，非常便利，也要避免遺失手機。另外校園生活也可下載「同心云」，便於一卡通儲值；彰武宿舍洗衣，可下載「U 淨」。





7. 翻牆軟體

為了不與台灣親友失聯以及能持續使用 Line、Google、Facebook、IG，除了於 Google Play 下載 VPN 外，還可於出國前到台科大電算中心，申請台科大 VPN，多一份授權可使用，有備無患。建議多下載幾個，之後可以做連線測試和輪流使用。我到上海前就下載了 8 個，接著測試效果，發現其中的 3 個比較穩定，再把用不到的 VPN 卸載即可。還有通常免費的 VPN，使用上會比較不穩定或者連線緩慢，若是對 Google、Facebook... 等用量較大的人，也可考慮付費的 VPN，連線品質會好很多。注意的是，使用 VPN 須低調，因為大陸官方對各種翻牆軟體的管制已經越來越嚴格。

8. 註冊郵箱

台灣學生大多是使用 Gmail、Yahoo 信箱、學校信箱，但在大陸即便翻牆想連線這些郵箱，速度也會緩慢許多，甚至出現收不到信的情況。因此我建議註冊大陸的 QQ 郵箱、163 郵箱，便於在大陸的各種郵件往來。

9. 手機申辦

一到上海，記得趕緊申請大陸手機號碼，可以依照個人需求(上網和打電話)，選擇合適的電信與方案，主要的電信公司有中國移動、中國聯通、中國電信。我自己是選擇中國聯通的 499 專案/5 個月(3 月到 7 月)，上海本地流量不限，上海以外有部分流量，便於離開上海旅行時使用。擁有一組大陸手機號碼非常重要，因為後續申辦銀行帳戶、各種 APP 的身份驗證、包裹通知、外賣通知... 等，都需要有手機號。

10. 銀行開戶

有了大陸手機號，就可接著到銀行開戶，可選擇分行較多的銀行，例如：ICBC 中國工商銀行。並帶著台胞證、入學通知書去做實名認證，在成功開戶、存入人民幣與拿到金融卡後，馬上將銀行卡號綁定至微信支付、支付寶，之後基本上都是用手機掃瞄二維碼的方式完成付款(行動支付)，而款項會從綁定的金融卡中扣除。

有了上述十項準備，在上海幾乎是暢行無阻。一開始總有擔憂的不安情緒，但其實只要到了這裡，當你開始實踐新生活，很快就會習慣這些與台灣的差異，也會增強環境適應的能力。充分準備後就放心出發吧!



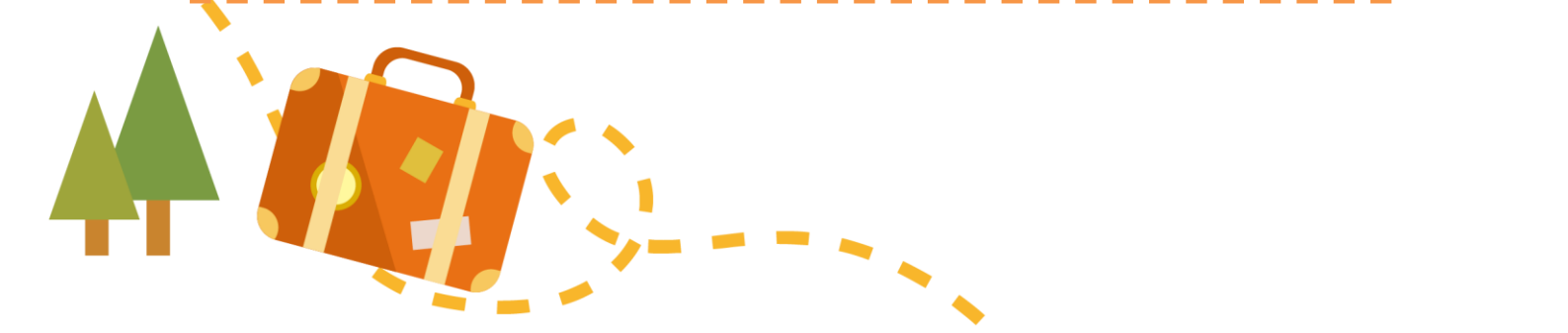


二、修課介紹

同濟大學經濟與管理學院，有非常豐富的課程選擇，綜合四平和嘉定校區的總課程，其中英語授課約 30%，提供很好的國際學習機會。四平校區大多是英語授課，中文授課則多集中在嘉定校區。另外也有不同的上課時間，有的課程是從前半段開課，有的是倒數幾周才開課，大家都可依據自己的時間和興趣，做彈性安排。

我修了一門課「基於中國案例的管理學」(英語授課)，是屬於在一個月內就要上完一學期份量的密集型課程。這門課每周都要上兩次，總計 8 小時，老師是美國人(對大陸和台灣都很熟悉)，除了我和學弟是台灣人，其他都是外國人，有小聯合國之感。課堂前半段，老師會以英文簡報授課，印象深刻的是，在談到商業策略時，出現孫子兵法(戰爭的藝術)；在談企業裡人與人之間的關係時，出現了儒家思想，無形的道德規範，當這些東方名著和思想變成英文，由美國教授介紹時，有種很奇妙的感覺。另外，上課前我們還要先閱讀老師給的英文個案，課前閱讀理解，課堂中討論發言，課後要完成個案分析作業，這學期有兩次個案作業，主要探討在大陸的公司治理、企業倫理、社會責任、經濟體系差異...等，過往在政大和台科大時，我也曾做過類似的個案分析，但這次是從不同思維切入，其中大陸的特殊政治與經濟體系，大大地影響了商業發展。

到最後一周時，則要完成團體書面與上台報告，選定一個企業，探討其在大陸面臨的商業困境、管理理論分析，提出可行的解決辦法。我的組員來自印度、剛果、吉爾吉斯，在很短的時間內，我們蒐集資料、分配任務、製作簡報、完成書面，到最後順利上台呈現。團體報告後，老師給了我們最後一份作業，自行完成寄給老師，便修課完畢。全英文的學習、不同邏輯思考、國際學生交流、聆聽各組案例分析，使我獲益良多。剛好在最後一堂課時，教授說這是他教學生涯的最後一堂課，接著就要退休了，提到未來想多陪伴家人，也會來台灣旅行和朋友見面，真心覺得很榮幸能上到教授退休前的最後一門課，也很謝謝教授最後給了我 96 高分，是一段美好難忘的修課回憶。此外我也把握旁聽各種課程(城市與房地產發展)或演講(未來城市與智能規劃、九型人格...等)的機會。





三、生活面臨的困難與解決方法

由於語言相通，生活上其實沒有太大的困難。若遇到問題，學校或同學都很樂意幫忙。到上海前，有成立一個港澳台交換學生的微信群組，有疑問時，總有熱心的小夥伴協助和提供建議，但仍有些狀況值得注意，以下整理出自己和其他同學曾遇過的困難以及最後如何解決。

1. 水土不服

有的同學認為上海的飲食不符個人喜愛，所以在美食的接受度就有所侷限，但我自己是很喜歡上海的各式麵點。水土不服事件，是發生在我到北京旅行時，吃了一碗炸醬面後，疑似食物不乾淨，當天晚上突然開始胃痛、嘔吐，到隔天仍全身不舒服，只好取消既定行程。最後我趕緊在附近藥局買胃藥，身體才康復。需多注意飲食衛生和攜帶個人藥品。

2. 住宿限制

住宿者身份可分為內賓和外賓，內賓是指大陸居民，外賓是指外國居民。之前有同學沒仔細看清楚就下訂房間，到了當天要入住時，發現不接受外賓，所以沒辦法住。建議大家在預定前先打電話給飯店做確認，才不會白跑一趟。通常能接受外賓的飯店，價位也會比較高。

3. 支付限制

大陸普遍習慣使用行動支付，出門很少帶現金，但我到一些景區或店家時，他們只接受現金。當下我只能趕緊向周邊的人或店家換人民幣，再把錢用微信或支付寶轉帳的方式還給他們。

4. 文字轉換

台灣是用繁體中文和注音拼音，大陸則是簡體中文和漢語拼音。語言和文字上，大致都能通，看久了就會習慣。但在某些要填個人資料的時刻，要將姓名、地址用拼音表達，就會轉換的很慢。此時可請身旁的大陸人協助，或到拼音對照和文字轉換網站，讓自己能快速確認和書寫。

5. 行李超重

回台灣前，已經累積了四個月多的新物品，如果超重太多，可以詢問是否有親友能幫忙帶回台，或者先將一部分寄包裹回家鄉。若到機場後，行李超重則會加收昂貴的超重費，大家可以盡量精簡行李或提前處理。





四、心得分享

2018(春)同濟大學交換期間，收穫滿滿，以下分五個部份進行分享，包含：課程學習、國際交流、校園活動、上海實習、旅行探索。

1. 課程學習


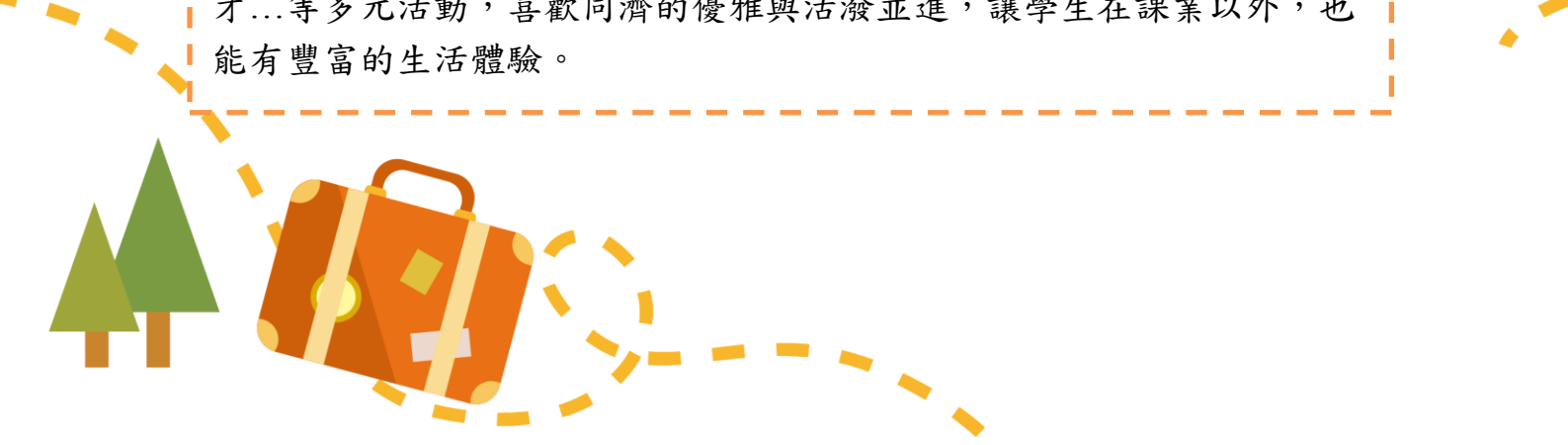
很開心能到擁有 AACSB、EQUIS、AMBA 三認證的同濟經管院修課。開學初選課時，發現經管院有許多英語授課。課堂國際化程度很高，教授是美國人，我的組員來自印度、剛果、吉爾吉斯，還有其他世界各地的同學。特別喜歡同濟多元且國際的學習環境。正規課之外，經管院每周都有演講，主題豐富(例如:區塊鏈、智慧城市、九型人格)，只要積極把握資源，無論是透過正規課、旁聽、演講，都能獲得新知識與能力。

2. 國際交流

除了經管院的同學，彰武的住宿生活也認識了不少外國朋友，曾和印度、索馬利亞和肯亞混血、白俄羅斯的朋友們，一起辦美食派對，分享台灣料理，品嚐印度咖哩、Masala Tea，我也運用自己的專長幫外國朋友算塔羅牌。也曾在學餐認識巴基斯坦人；在派對與歐洲、南美洲人交流；俄羅斯世足賽期間，各國朋友齊聚酒吧歡呼。上海本身就是國際大城市匯聚了世界人才，有諸多能和全球朋友接觸的機會，包容文化差異，心也變得更為開闊。

3. 校園活動

初到同濟不久，走在校園發現一排許願卡，原來是女生節，讓女生寫下願望，路過的男生若有意願為其實現，則可和女生聯繫。我參與了這活動，認識了一位念土木的西安男孩，謝謝他親切地陪我逛校園、細心解說。還有夢幻的櫻花大道，是同濟非常著名的朝聖地，校園充滿繽紛與溫柔氣息，和好友拍了不少美麗的櫻花照。熱鬧的百團大戰，各社團熱情招生，我加入英語社，後來還聽了同聲傳譯講座，學習口譯技巧。我也有跟同濟跑協參加「跑出一只犀牛」的公益響應，喚醒保護犀牛的意識。另外，校園還有德國音樂會、五四青年路跑、畢業舞會、聯合徵才...等多元活動，喜歡同濟的優雅與活潑並進，讓學生在課業以外，也能有豐富的生活體驗。





四、心得分享

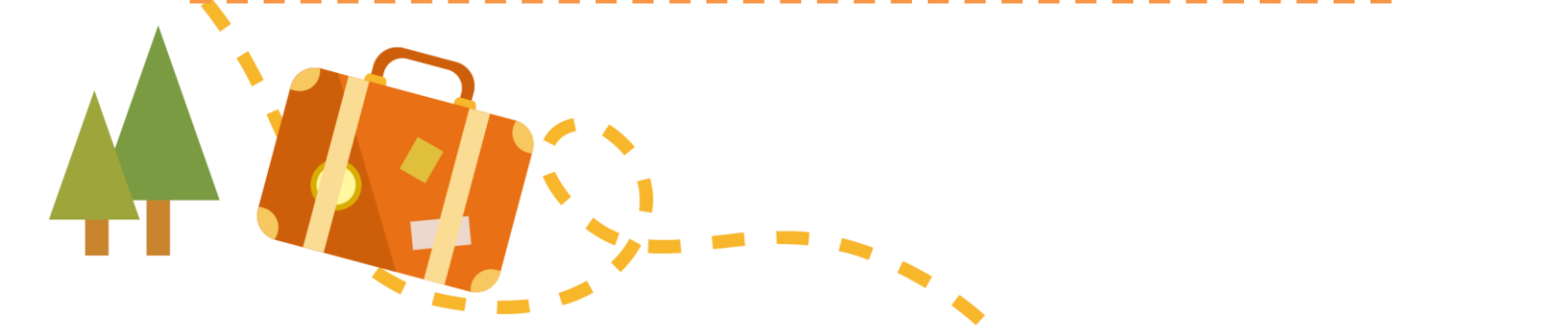
4. 上海實習

在同濟的後期，有到外商 HASMO 國際貿易有限公司實習，接觸國際貿易與醫療產業，英語與中文的工作環境，令人快速成長。聯繫過上百家供應商，協調貿易合作計畫，紀錄合作情況並呈現給主管，適應不同的工作內容，想辦法克服困難，培養職場快速學習與應變的能力。身邊有許多小夥伴，在交換學生期間嘗試實習，普遍來說實習薪資不高，大學本科實習日薪約 100 人民幣左右，研究生實習日薪約 150 人民幣上下，但過程所學到經驗與獲得的人脈，對未來大有助益。若表現優異，有不少人直接實習轉正職，或交換結束後直接正式到大陸求職，尋找更好的工作機會。也可多觀察市場趨勢，發現商機，到大陸創業也是個好選擇。

5. 旅行探索

讀萬卷書，也要行萬里路。每一次旅行，都是學習場域的延伸。以上海為基礎，逐步向外擴張。登上東方明珠，上海的繁華盡收眼底；江西的青山綠水，令人心曠神怡；內蒙古的草原與沙漠，感受天地遼闊和悠久歷史；在天津的異國建築前，見證時代痕跡與殖民歲月；在北京帝都漫步，與北大好友們暢聊人生；參觀廈門的創業基地，了解相關資源也尋找未來機會；江南地帶的山水園林，小橋、流水、人家的質樸美。每到一個地方，體驗當地文化，印證過往所學時總是特別興奮，開拓視野的過程，內心也更為富足。在回台灣前的倒數兩周，自己把握空檔在上海周邊到處走走(西塘、烏鎮、杭州、蘇州、無錫、南京)，在蘇州過生日，在上海各地鐵站穿梭、漫遊，也認真得再逛幾遍同濟校園，和同學們深夜暢聊好好道別，把一切的美好收藏於心。

很開心也很感激能夠到同濟大學交換，唯有親自走過，才能體會過程的精彩。走過的步伐、經歷的一切，都成了人生的養分。謝謝出現在我生命中的所有人，帶給我許多驚奇與美好。未來會正式邁向工作職涯，很幸運能以同濟大學的交換，做為學生生涯的完美結束，未來會繼續努力充實自己，成為一個更好的人。我會想念在上海的日子，後會有期，謝謝上海、謝謝同濟、謝謝台科、謝謝你們。





五、給學弟妹之建議

為了讓交換學生的收穫更為豐盈，以下幾點提供給學弟妹參考，分別為：廣結善緣、把握資源、勇於嘗試、快速適應、提前規劃。建立正面的心態，實踐具體行動，才能在有限的時間，發揮最大的效率與效能。

1. 廣結善緣

到了新環境，別再獨善其身，勇敢跨出自己的小圈圈，認識新朋友吧！在同濟交換的台港澳小夥伴非常多，可以先從熟悉的圈子開始。接著在各個地方，都有認識大陸人的機會，務必保持尊重、包容、和平的態度，盡量避免敏感的政治議題，若真聊到也能理性地分享看法。同濟大學或上海都有許多外國人，不同種族、宗教、文化，令人大開眼界，試著去欣賞不同文化的優點，和全世界做好朋友。

2. 把握資源

學生時期，是最彈性且成本較低的學習階段，同濟校園時常有免費的講座、研討會、音樂會、徵才說明會。也能依興趣到各院所旁聽課程，或跨校參與活動。圖書館的新書、電影、主題展覽，都會不定時更新。也可關注喜歡的公眾號，獲得實習、旅行、展覽資訊，善用各種資源。

3. 勇於嘗試

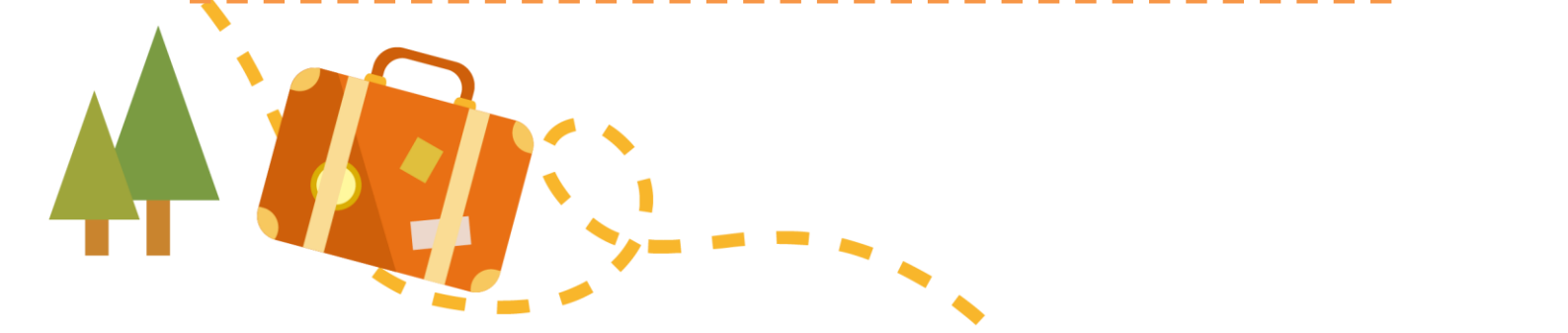
讓自己每天都有新的成長，是一件很快樂的事。嘗試各省經典美食、去看較少涉獵的書(例如:社會主義、馬克思思想)、看熱映的大陸電影、使用各種有趣 APP、發掘小巷弄的美....等，勇於嘗試就會發現許多驚奇。

4. 快速適應

提前心理建設，就能迅速調整。在上海要習慣人多且競爭的快步調生活；坐地鐵或火車，都要安檢；買票要實名制；高度依賴手機...等，一開始會不太適應，但一陣子就會習以為常、得心應手。

5. 提前規劃

如果有想到大陸工作的打算，那可以在交換的初期趕緊投實習，之後就能分配修課和實習時間。若有打算念大陸的正式學位，也能就近蒐集資訊做準備。若是想抵免很多學分，就要注意課程的認定和通過標準。不管是哪種目標，充分掌握資訊、積極行動，一定會有精彩豐富的收穫。



六、附說明之出國研習照片 12 張 (另外多附 2 張)



照片說明：

四平校區
上海同濟大學正門口



照片說明：

地鐵十號線
同濟大學地鐵站



照片說明：

國際學生聚會
台灣、印度美食、塔羅之夜





照片說明：

內蒙古
變身蒙古王妃
參與「詐馬宴」



照片說明：

在蘇州過生日
質樸的七里山塘古鎮



照片說明：

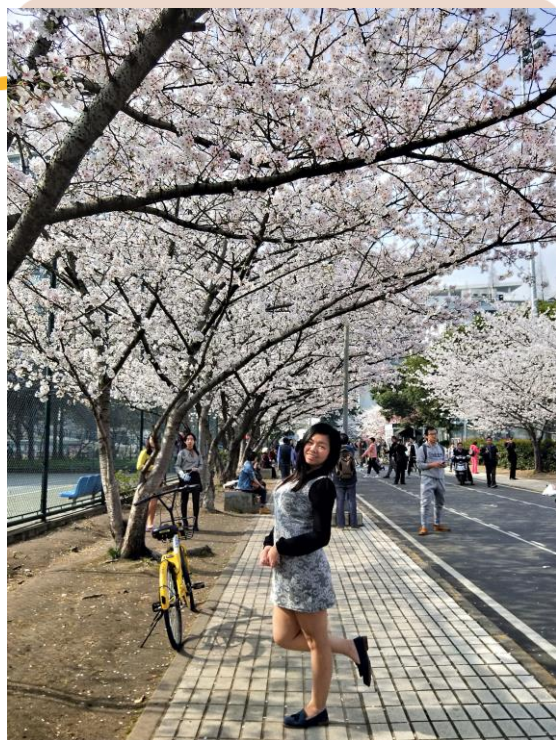
南京中山陵
國父的天下為公





照片說明：

上海同濟大學
經濟與管理學院



照片說明：

2018 同濟櫻花季
繽紛柔美的櫻花大道



照片說明：

在同濟校園騎共享單車 ofo



照片說明：

同濟大學食堂
韓式拌飯與番茄蛋花湯



照片說明：

「基於中國案例的管理學」
與課程教授 John Lehman 合照



照片說明：

與同濟跑者參與
「跑出一只犀牛」公益路跑



照片說明：

上海之巔
目前的世界第二高樓



照片說明：

上海東方明珠
外灘與黃浦江夜景