

國立政治大學社科院交換學生報告表

基本資料

1. 系級：政治三
2. 姓名：高子晴
3. 交換學校及系所（全名）：上海交通大學國際與公共事務學院
4. 交換學期：自 105 學年第 2 學期起至 105 學年第 2 學期止

交換學生報告（以下每點敘述至少 300 字並附上照片）

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

要去中國交換的行程準備比起要到其他國家交換的同學來說，算是非常容易的！只要備齊護照和台胞證基本上就可以通行自如了，並不需要簽證等等的繁雜手續。若是不曾去過中國的同學們，一定要在去交換的前一個學期趕緊申請台胞證，若是遇到他們放長假(例如:10/1 國慶長假)的時間才去辦理很可能會拖到時間，雖然上海交大都是交換前一個學期末才會跟交換生要證件的，但是提早申請到台胞證才能在交換學校連繫你的時候盡早審核你的資料及安排相關事項。

至於接機的部分，基本上學校都會統一訂一個日期請大巴車到機場接交換生，只要照著他的接機日期到就沒什麼問題了，當天會有在地就讀的港澳台學生帶著交換生辦理許多手續，像是:開通校園卡、辦理住宿、手機門號、銀行卡等等；若是因故無法在指定日期抵達的同學們，就可能會比較辛苦一點了，你可以從機場打滴(錢包夠厚的話)或是坐地鐵到學校，至於到校後的許多手續，可能就必須請教室友並自己再去辦理了！

以上海交大來說，大都在交換前的一兩個月才會陸續通知交換的同學需要繳交甚麼資料或是有哪些注意事項，基本來說行政效率並不會太高，因此並不需要太過緊張一直去問交換學校怎麼都還沒連繫你，等繳交完所有資料後只要耐心等待就行了！

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

以這學期交換的經驗來說，交換學校在選課方面並沒有處理得太理想，一開始在台灣得知選課訊息時，資料上表示只要根據他們提供的學號就可以跟當地學生同時選課了，但是後來發現要以學號註冊帳號必須要有當地的手機號碼，於是他們又說到了學校再選就行了，沒想到到了當地才發現他們已經過了一二階段的選課，我們只剩下第三階段可以選課，而第三階段可以選的課早就所剩無幾了，導致大多數交換生連一門課都沒選到，他們也沒有開放類似加簽的制度給交換生！一開始學校的港澳台辦並不了解這個狀況，因此並未積極幫我們處理，直到我們找上學校港澳台辦並跟老師們積極溝通後，才決定要開所謂的「綠色通道」給我們選課，因此提醒各位即將到上海交大交換的同學們，在選課上面的事情一定要審慎處理並積極爭取，否則不會有人主動幫你們！

至於上課情形方面，就跟在台灣上課時的狀況差不多，以老師講課、考試為主，偶爾會有小組報告要做，因此並不會有甚麼適應不良的問題，而且大多數的老師並不會為難交換生，只要達到老師的要求就不太會被當。在去之前所有交換生都有個迷思，那就是大陸學生一定非常認真，但是後來發現其實也沒有電視新聞說的那麼誇張，那裡的學生也會跟台灣的學生做同樣的事，上課用電腦、滑手機之類的，所以不必太擔憂會跟不上喔！

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

校園生活的交流活動大都以微信的群組或是公眾號來宣傳的，而學生們也會擺攤或是做活動之類的，大致上來說該有的社團都有，但是整體而言並沒有像台灣的學校社團般大型及瘋狂，也幾乎沒有甚麼社團辦公室之類的，晚上如果有社團交流或討論的活動大都會在學餐裡進行。像我那時候就參加了一個「校園螢光夜跑」的活動，雖然不比一般外面

的路跑大型但也是個非常特別的體驗；另外，學校有個很適合學生進行課餘活動的場所，叫做光彪樓，裡面有小型的健身房可以打保齡球、乒乓球、撞球還可以看電影、唱歌、喝咖啡，價錢也都非常便宜實惠，很推薦大家沒事可以去打發時間！

而很多同學到上海交換都是為了實習的機會，如果是沒有選擇要到處旅遊的同學，不妨可以早點把簡歷準備起來，以便到時候可以直接投遞，像是實習僧之類的求職網站就受到許多人的青睞，基本上實習的津貼都是不比台灣的薪水的，大都是一天補助100RMB，有的甚至更少，而外商公司的話會稍微高一點，再加上我們身分特殊的原因，公司可能無法直接發薪水給我們，還必須藉由收集發票來報帳才能領薪水，所以大家在選擇實習企業時一定要小心謹慎！

四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述）

剛到學校的時候，說實話有很多不適應的地方，首先就以宿舍來說，十二點會有門禁是大家都知道的，所以跟阿姨好好相處非常重要；另外，由於這次交換生都住在一樓，因此要面對房裡馬桶發出陣陣惡臭的現象，因為下面直接就是糞坑所以味道時常會飄出來；還有就是洗澡的部分，可能要習慣和大家坦誠相見了，因為縱使有隔間沒有門其實還是遮不到甚麼，如果真的非常介意的話可以去淘寶淘個簾子掛著！上海交大最主要有兩個校區，徐匯校區位於市中心所以交通非常便利，但是大部分的同學都會被分配到位於郊區的閔行校區，閔行校區占地非常大，所以建議大家第一天到學校時就可以先去買個二手腳踏車（買新的一下就被偷了！），不然要去哪都困難啊！鄰近的地鐵站騎腳踏車也要五到十分鐘的路程，搭到市中心更是至少要一個多小時，當然，你也可以選擇搭乘往來閔行和徐匯校區間的校車，要到市區會省很多時間但是要配合公車時間就是了！飲食的部分，在校園裡有許多食堂可以用餐，所以大家上課時間比較少跑到校外吃飯（這點跟政大非常不一樣），一定要使用校園卡才可以在食堂用餐，食物都非常便宜，只要十塊人民幣甚至更便宜的價錢就可以吃的很飽了，剛去的時候會非常不適應油膩、重口味的部分，但是多吃幾次就習慣了；還有，外賣的部分也非常推薦大家使用，除了常常會有折扣以外，便利性真的非常高，外賣可以說是我回來後非常想念的東西之一呢！

五、文化交流篇（請就**與當地及其他外國學生或民眾之文化交流**經驗分享）

上海交大的外籍學生也是非常的多，其中又以韓國學生佔大多數，所以在一堂課裡，你的組員有可能來自世界各地。像是我剛開始去的第一個禮拜就參加了國際與公共事務學院的歡迎會，歡迎會裡除了有本地學生外，還有港澳台的交換生們，更有摩洛哥、俄羅斯、法國等等國家的留學生，大家齊聚一堂，樂趣十足！一般來說上海交大港澳台辦一整個學期下來會帶交換生出去旅遊三次，第一次是鄰近上海的一日遊，第二次是期中小旅遊，第三次是期末的大旅遊，但是我們這學期只辦了期初跟期末的旅遊，大體上來說玩得還不錯又是免費招待，大家可以好好把握機會！

我利用交換的這一個學期走訪了大陸的許多城市，上海、北京、蘇州、南京、無錫、武漢、天津、青島、西安、四川成都／九寨溝、黃山、內蒙古等等，每次的旅行都會認識一些當地的叔叔阿姨們，他們大都對台灣人十分友善，也都對我們很好奇，有時大家加加微信就成為了朋友，至今仍關心著彼此的生活。其實，每當走訪各個省份，眼界也又開闊了不少，讚嘆中國廣大的領土以及複雜的種族，更體驗了中國少數民族好客的豪情！如果

沒有打算要實習的同學不妨好好考慮他們的國內旅遊，去那兒、飛豬、攜程、簡途等都是非常好用的旅遊 APP，時不時還能撿到超便宜的好康呢!

六、您對於社科院辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

其實我一開始並沒有打算參加社科院的交換徵選，因為比起校級的名額來說，社科院的名額還是偏少，但後來想想雖然名額少歸少，但是院級交換競爭者也相對比較少，再加上看到了不錯的學校，於是還是決定放手試一試。在參加交換徵選說明會時，真的看到了社科院老師積極為社科院同學爭取交換機會的用心，也聽到了副院長細心的一一為同學解答關於交換的疑難雜症!總體來說，此次藉由社科院的管道交換，讓我有十分愉快的交換經驗，一路上不管是在徵選的了解、薦送的程序或是聯繫方面，社科院的老師都非常用心的處理，如果我們在和對方學校交涉一些交換的事情遇到困難時，也都積極地幫我們聯繫該學校，因此此次交換能順利出發、圓滿結束也都要謝謝學校的行政老師們!

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本院作為改善之處？

不曉得能不能設一些獎學金提供要到大陸地區交換的社科院學生申請?因為學校的獎學金大多只提供給非大陸地區的交流生，或許是認為要到大陸地區交換花的錢並不如要到歐美國家交換來得多，但是當我到上海交大後認識了其他台灣來的交換生，發現有領到獎學金的同學並不在少數，反觀政大的學生就幾乎沒什麼獎學金可以申請，少數有獎學金的也是因為自己系上有提供，因此希望社科院能提供一點獎學金補助同學!

再來就是交換證書的部分，希望交換回來繳交完成績單和心得後，能有個交換證書可以領，以便做個證明和紀念。或許可以把繳交訂金的制度改成:要寫心得和至少選多少門課才可以拿到證書，或許同學會更有誘因好好寫心得，而不是為了錢而已，聽聞其他學校的作法如上，因此建議學校也可以做個參考!

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

(1)機票(來回):15000(有來回一萬以內的，只是我比較晚訂加上不是訂來回票，所以比較貴!)

(2)宿費:3000(大概估計 600RMB)

(3)餐費:18000(一天 35RMB*110 天)

(4)交通費:4000(一個月 1000 台幣，其實因為我常常搭地鐵爬爬走，所以花比較多!)

(5)買東買西(話費/交通卡/淘寶/名產/紀念品/腳踏車/生活用品):10000

(6)旅費:

北京	15000	內蒙古	15000	四川	13000	武漢	10000	天津/青島	12000
黃山	5000	南京	5000	蘇州/無錫	5000				

以上共約 130000 台幣/(4 個月)

由上述費用可知，我大部分的錢都是花在旅遊方面，如果只計算機票、宿費、餐費、交通費和一些生活用品的話大約只需 50000 台幣就足夠了，也就是說我花在旅費方面高達 80000 台幣之多。

*照片集:



和上海交大合影



校園螢光夜跑合影



學校宿舍



內蒙古騎駱駝



火車臥鋪初體驗



離開西安前的交換生合影

表單編號：QP-Z05-00-03
保存年限：5年