

國立政治大學社科院交換學生報告表

基本資料

1. 系級：政治四
2. 姓名：陳之平
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 106 學年第 1 學期起至 106 學年第 1 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）

在校內交換申請通過後，約莫五、六月時，對方學校會發郵件，提醒你到上海交大的留學生網站，註冊 Jaccount 的帳號後（類似 Inccu 的功能），登入後台，上傳自己的個人信息、讀書計畫、相關的證件等等。在完成這個步驟後，上海交大才會正式錄取你。而之後的選課、成績查詢、WIFI 連網等等，都是在 Jaccount 平台操作。



上海交大是有安排接機的，但這次是只針對在浦東機場落地的同學，而且日期和時間都有固定的時間段，若是希望能由學校安排接機的同學，要按照學校指定的時間預訂機票。如果無法配合學校接機時間必須自行前往學校的同學，建議可以先用高德地圖或是百度地圖等軟件，查詢機場到學校的出租車價格，以免被不良司機當成待宰羔羊。行李不是特別多的同學也可以考慮搭地鐵，虹橋機場可直達上海交大的徐匯校區。

簽證只需要注意護照及台胞證日期，台胞證找旅行社代辦，建議預留一個禮拜的時間操作，護照則注意半年內是否過期。

請務必在出發前，自行購買保險，主要保障若在交換期間受傷，能有相應的理賠，因為在中國醫院是非常貴的。學校裡有校醫院，但是對於交流生的態度不是很友善，不是所有疾病校醫院都願意協助，可能要到校外的醫院看病。如果對當地的藥物不放心，可從台灣帶常備藥。

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）

選課如同我上述所說是用 Jaccount，但是系統不太流暢，需要耐心操作。選課的時程和政大一樣會根據不同課程類型分成二至三階段選課，但交換生

開放選課的時候，已經到了第二階段，因此許多交換生都有反映專業課名額已滿的情況，但其實不用太緊張，因為一般情況下，教授都會開放讓交換生加簽，當然也是有教授不開放交流生選課。許多專業課程不開放外系選修，只能用旁聽的方式參與，因此選課時要特別注意。另外，不同課程學分數不同，開始的時間不同，課程長短也會不同，所以如果有旅遊計劃的同學，可以多選一些週數比較短的課程。

因為我參與的課程並不多，課程強度也不是特別大，所以我所見的學習狀況，其實和台灣差不多，有認真預習複習的同學，上課滑手機的同學也是大有人在。如果是專業課的話，相比台灣，必修課更多，loading 更重，通常一門課的讀本、報告、期中期末考，可能相當於台灣的兩到三門課，因此即使是下課、假日，學生休憩的時間非常有限。

三、 社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

由於我所在的是徐匯校區，多為碩博士生，因此社團活動並不如閔行大學部盛行，閔行校區似乎有舉辦類似社團博覽會的活動，如果有特別興趣的同學，蠻推薦可以參加社團，會是一個除了課堂很好和當地學生交流的方式。我雖然沒有參加社團，但時常和校外的人打球，因此也認識了許多球友。平常週末時也會和其他交換生朋友去些上海的特色景點、特色餐廳。

港澳臺辦公室每學期會為交流生舉辦 1-2 次的出遊活動，我們這批是只舉辦了一次去了兩天一夜蘇州和周莊古鎮遊，但是因為參與的人太多，所以比較難與其他人交流熱絡。

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）



閔行校區相對徐匯校區較心較大，綠化環境也比較好，沒那麼擁擠，晴天時在校園內騎騎腳踏車是蠻舒服的，但要到市區的話也很不方便。學習離最近的地鐵站約 1.5 公里，從地鐵站到市區又要 1-1.5 小時，也可選擇搭乘閔行校區至徐匯校區的校車，約 40 分鐘車程，但須注意班次。

閔行校區內有多個食堂，不同食堂也有不同特色，想要瞭解更多校園內的資訊，可以參考「交大源源」公眾號。

校外也有許多小食和餐廳，外賣也有許多選擇，只是口味可能不是那麼精緻就是了。

若被分配到閔行校區的港澳臺交換生雖和本地學生住在同一棟宿舍，但室友都是交換生，通常是一樓，四人一間，房間內有廁所和冷水，如果要洗熱水澡，必須要到同層的共用浴室，大家都是全裸，有隔間無門簾，所以剛去的同學，可能會有點衝擊，澡堂冬天夏天有不同關閉的時間，冬天的話太晚可能還沒有熱水，所以沒事的話就儘早去洗。在徐匯校區環境就更舊了，兩人一間，洗澡需要出宿舍，冬天、下雨更是夢魘，不僅人多需排隊，冬天甚至十點就沒有熱水了，但是每層會有接熱水的地方，可以常看見本地學生拿著熱水瓶接熱水洗臉、擦澡。另外，閔行校區的門禁為 11 點，徐匯因為碩博士生的關係，所以沒有嚴格門禁，但過了 12 點須跟宿舍阿姨登記。

五、 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？

可以加強宣導，畢竟上下學期上海交大給社科院共四個名額，但常常可能報名人數還不足四人，失去如此珍貴的珍貴的交流機會，實為可惜。另外，前期與締約學校的聯繫比較麻煩，需要透過社科院，如果有什麼問題會有點求助無門，或是需要比較久的時間等待回覆，建議可以提早建立微信群，讓交換生可以與對方港澳臺辦公室直接交流解決問題，不同學校的交換生也可以互相協助。

六、 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）

閔行校區與徐匯校區的宿舍費用不同，閔行約在 800 人民幣，徐匯則是 1500 人民幣左右。另外宿舍內的冷暖氣是採租賃制，因此一個房間的租賃費半年約 400 人民幣，室友平分，這僅是租用空調的費用，電費另算，電費用校園卡充值，校園卡則是用支付寶或人工充值。

平常校園內的生活開銷並不高，以食為例，若在學校食堂內用餐，每餐不超過 15 元，點外賣則為 20-30 元。電費充值 50 元，冬天暖氣正常使用情況下，可達三周至一個月。需要特別注意的是，洗澡的熱水也是收費的，每次洗澡約兩塊錢不等。洗衣服的話是四塊錢一次，和阿姨買洗衣卡 40 元（十次）。

上海的交通費相比台北並不高，徐匯與閔行校區的校車價錢為 6 元單趟，

平常公交車 2 塊錢，地鐵一般距離落在 3-4 元

電話費開學季（9 月）校內會有兩大電信中國移動及中國聯通，在許多據點擺攤位，可以直接在攤位以台胞證申辦電話，且價格會比直接在校外的門市辦優惠。中國手機的方案一樣是月租，但是採事前網上充值，可透過微信、支付寶充值。我的方案是每月 38 元人民幣，含有 20G 省內流量和 5G 省外流量。