

## 生活報告

企研二 113363016 劉力齊

我是 2025 Fall 到上海交通大學的安泰經濟與管理學院下之工商管理研究所交換，主要選修 MBA 及 IMBA 的課程，以下資料包含學校、選課、校園生活方面供同學參考：

### ➤ 關於交大及安泰

上海交通大學（簡稱上海交大、SJTU）是一所擁有深厚歷史積澱與國際影響力的頂尖研究型大學。其起源可追溯至 1896 年創辦的南洋公學，在跨越三世紀的發展歷程中，始終在中國高等教育體系中扮演舉足輕重的角色。身為教育部直屬的全國重點大學，上海交大不僅是「雙一流」建設 A 類高校，更在 QS、泰晤士及軟科等全球大學排名中長期穩居世界百強之列。學校學科布局完整，涵蓋理、工、醫、經、管、文、法等九大門類，尤以強大的學研能力與產學合作著稱。目前校方設有閔行、徐匯、黃浦等五個主要校區，總面積接近 350 萬平方公尺。其中徐匯校區保留了百年歷史的古建築群，是學校文化的象徵；而佔地廣闊的閔行校區則作為教學與科研的主陣地，具備完善的現代化設施，並與周邊高科技園區緊密聯動，為學生提供了極佳的學術探索環境。



交大門面，俗稱廟門

上海交通大學安泰經濟與管理學院 (ACEM) 是目前亞洲最具競爭力的商學院之一，其歷史脈絡最早可追溯到 1918 年設立的鐵路管理科。安泰管院在國際商管教育領域享有盛名，是中國大陸首家同時獲得 AACSB、EQUIS 以及 AMBA 三大世界級權威認證的學院，這標誌著其教學體系與管理品質已與國際最高標準接軌。在《金融時報》(Financial Times) 的各項年度評比中，安泰管院曾多次榮登亞太地區商學院榜首，其 MBA、EMBA 以及管理學碩士 (MIM) 專案均在國際排名中名列前茅。學院目前積極推行「縱橫交錯、知行合一」的發展戰略，致力於將嚴謹的學術研究與實際的行業需求深度結合。透過豐富的英語課程、多元的國際生源以及深厚的校友脈絡，安泰管院為交換生構建了一個能夠深入洞察亞太商業趨勢、培養全球領導力的專業平台。



我的課都在徐匯的包兆龍圖書館 (包圖)，仍忘不了坐校車上學的悸動...哈哈...

➤ 選修課程

Exchange Reports

2024-2025\_Niklas Schweinzer\_University of St. Gallen\_Fall Semester

2024-2025\_Simon Habermacher\_University of St. Gallen\_Fall Semester

2023-2024\_Houcem Mohammadi\_Grenoble Ecole de Management\_Spring S

2017-2018\_Antoine Barat\_EDHEC\_Fall Semester (2018-01-05)

2017-2018\_Alina URSACHI\_Bocconi University\_Fall Semester (2018-01-03)

Documents Download

Spring term syllabus (2023-01-11)

Leave for Asking Registration Absence (2017-06-14)

**Student Login**

username

password

verification code 3955

Login

[Forgot Password?](#)

交大 MBA 選課系統畫面，交大辦公室後續會提供相關資訊

由於交大 MBA 有獨立的選課系統，所以選課時間及方式和全校系統不一樣，若是企研所同學透過院級交換的話，就需要上 MBA 選課系統操作（交大的辦公室會另外寄信通知，系統介面都相當易懂），企研所以外的同學申請到交大安泰交換的話就需要利用全校選課系統選課，到校後會由港澳台辦公室的老師說明。

交換期間我選修四堂課（各 2 學分，共 8 學分）：Management, Teamwork and Communication、Communication Management、Blockchain Fundamentals for Business Leaders、Strategic Investment。

課程名稱	授課老師	學分
Management, Teamwork and Communication	Lin LU	2
Communication Management	Feng YU	2
Blockchain Fundamentals for Business Leaders	Hubert PUN	2
Strategic Investment	Zhongzhi SONG	2

在 Management, Teamwork and Communication 課程中，教學重心在於實務演練、小組專案與口頭簡報，這些訓練強化了我的領導力、協作能力以及跨文化溝通技巧。與來自不同專業背景的同学合作，使團隊討論充滿活力，並幫助我發展出在國際環境中有效協調的能力。這些活動顯著提升了我管理團隊的自信心，並學會如何在全球商業環境中清晰地表達見解。

值得一提的是，Management, Teamwork and Communication 與 Communication Management 兩門課雖然名稱相近，但側重點各異，彼此相輔相成。前者更強調團隊溝通與管理實務，包含大量的個案討論與模擬環節；後者則是由武漢大學心理系的教授授課，內容更偏重於心理學與行為科學的探討。透過案例討論、角色扮演與回饋環節，我更擅長針對不同的利益相關者建構資訊，並能以專業的方式應對挑戰性對話。這些技能可直接應用於日常工作，特別是在領導跨部門專案或與不同地區客戶溝通時。

Blockchain Fundamentals for Business Leaders 是我這學期最喜愛的一門課。該課程由 Ivey Business School 的教授開設，從區塊鏈與虛擬貨幣的基礎概念出發，延伸至應用場景與未來發展可能。這門課不僅提供全面性的戰略視角，老師更手把手帶領我們認識區塊鏈相關應用的實際操作，使我們理解如何利用這項技術支持企業創新。有趣的是，上課時偶然發現老師曾受邀至政大參加講座，他對政大的印象非常好，這份意外的親切感也讓課堂氛圍更加愉快。

Strategic Investment 則是本學期最扎實且具挑戰性的課程。內容從基礎財務管理延伸至實質選擇權 (Real Options)，並配合個案研究與大量的計算練習。透過課程，我更深入瞭解企業如何運用不同模型進行估值，幫助我建立起結構化思維，以應對資本配置與長期價值創造的決策。這些分析能力對於未來從事商業規劃、公司財務或戰略專案極具參考價值。

在課堂之外，上海交通大學的環境高度國際化，同學來自亞洲、歐洲、北美洲及世界各地，營造出真正的多元文化學習氛圍。教授們不僅擁有深厚的學術背景，更具備豐富的產業經驗，經常將課程概念與全球商業趨勢相結合。同學們多元且友善，這讓小組合作更加順暢，也讓校園生活更為有趣。



開學時班上有力人士包船遊黃浦江

➤ 校園 APP：交我办（交我辦）



類似行動政大的 APP，裡面幾乎可以處理校園生活大小事。確定錄取後，交大辦公室會寄一些說明的信件到電子信箱中，其中包含交我办的細節。功能包含：校園消費（需綁定微信支付，學餐大部分只接受使用交我办付款碼付款）、身份認證（入校門、宿舍、圖書館、或某些大樓時需要刷二維碼或學生卡才能進入）、場館預約（健身房、琴房、心理諮商等）。

➤ 校園設施

宿舍：台灣的交換生都會被安排在閔行校區的宿舍，如果在徐匯上課的同學需要考量到交通方式，閔行到徐匯搭乘校車單趟時間約 30-90 分鐘（視尖峰及離峰狀況），已多次詢問港澳台辦公室，得到的回覆都是無法安排到徐匯校區住宿，所以如果沒辦法接受通勤，就需要到外面租屋（租屋相關細節可以參考先前交換同學的報告）。宿舍感覺有點像自強宿舍，不是到很高級的那種，但是住宿費用非常便宜，一學期只要 600 人民幣（大概 2,700 新台幣而已），洗澡熱水、飲用水、電力、空調（冷氣）都需要付費。剛到宿舍時可以先去附近的學校超市買必需品，其他的用品可以考慮直接叫外賣，會便宜很多。

**學餐：**學校有很多間學餐可以吃，基本上都便宜又大碗（100 新台幣就可以吃超飽），但我覺得那邊飲食普遍偏油、鹹，所以需要找找比較符合自己胃口的菜色。學餐供餐時間相對早也相對短，午餐大該 11:00 就開始供應，13:00 左右就快沒了，晚餐大概 17:00 開始供應，19:00 左右就快沒了。我到後來幾乎都叫外賣（外送）到宿舍，不然就是在學校外（思源門側）找餐廳吃。

**健身房：**學校健身房可以透過交我办預約，一個小時才 2 人民幣（徐匯校區的要 5 人民幣），非常便宜。個人最推薦學生中心的健身房，那邊最新而且器材相對齊全；另外子衿學生中心的健身房通常都預約得到，可以作為備選方案。去健身房時都要帶著自己的學生卡抵押（學生卡會由港澳台辦公室發）。

**校車：**可以在交我办上面預約閔行和徐匯往返的校車，會在提前兩天的 21:30 開放預約，熱門時段（上課時間以及假日）通常比較搶，建議留意預約時間。單趟車程票價 6 人民幣，可以掃描交我办的二維碼付款。如果從閔行出發去徐匯，建議提前 20-25 分鐘提前到上車點（交我办可以查），閔行校車通常會提早發車，如果沒預約到也可以現場等等看有沒有多的空位可以坐。

**心理諮商：**我覺得交大滿重視學生心理健康，有非常多諮商師可以協助，還有一些冥想、宣洩空間（可以在裡面唱 KTV 或大叫）可以使用，有需要的同學可以上交我办預約。



學生中心提供多元心理空間供同學預約使用

**共享單車：**上海交通大學又稱上海腳痛大學，由於閔行校區實在是太大了（300 多公頃，大約是政大山下校區 20 多倍），所以校內通常會搭校車或是騎乘共享單車。校內共享單車主要有美團單車（用微信或美團掃）以及哈囉（哈囉）單車（用支付寶或哈囉掃），基本上校內到處都可以停車。如果需要常常騎，也可以考慮買長期單車券比較省錢。

網購：非常便利快速，收件地留宿舍地址，通常都會送到學校的菜鳥驛站，取貨滿方便的，我在交換期間大概網購 100 件東西（真的）。

手機號：落地整頓好後建議帶上台胞證先去開手機號（我當初在校外的中國移動營業廳辦的，辦完門號可以看看能不能拿申辦證明，後續辦銀行卡可能會用到，但我都沒遇到）。那邊網路沒有吃到飽選項，所以可以依個人狀況選擇需要的流量方案，要離開時再去註銷門號就好。

銀行卡：到學校之後建議先去開銀行卡（四餐旁邊有一間中國銀行，建議早點去，不然人太多會等很久），開卡時記得帶上台胞證、手機號申辦證明（不一定用得到）。

### ➤ 生活建議

基本生活消費其實都不算貴，15 萬新台幣就可以讓你混得風生水起，哈哈。建議先帶 2 萬人民幣現金（出入境限制），開好當地銀行號後存入，平時都是電子支付，我在交換期間完全沒碰過真錢。如果錢真的不夠再看看有沒有朋友可以協助支援人民幣，或是請親朋好友電匯到帳戶。

飲食的部分要特別注意，出了學校如果看到價格低到很誇張（10 幾塊人民幣）的正餐要留意餐點品質，有很多店會加科技與狠活（我吃過假的牛肉跟雞肉，一吃就可以感受到不是正常的肉），如果到外面選餐廳建議可以找和台灣差不多物價的，相對比較不用擔心。

如果電子產品可接受最高流入電壓小於 220v，建議準備 220v 轉 110v 的轉接頭，或是直接當地買就好，反正都很便宜，交換結束後再丟掉也沒差。手機確保電量及網路隨時夠用，生活大小事都需要用手機，包含支付、叫車等等，90% 都需要手機才能做，所以建議沒事帶個行動電源在身上。

最後我用生命及血淚強烈呼籲要購買 VPN，我當初用政大提供的免費 VPN 後，非常不穩定，有時連不上，有時自動斷，而且同時只能一台裝置使用，因此建議政大的 VPN 備著就好，還是需要去找坊間推薦的來使用。

如果你也要到上海交大交換，一定會有很好的學習機會，祝福交換順利！