

上海外國語大學簡稱上外，位於上海市郊的松江大學城內，城內有共有七所大學，是所培育涉外及複合型外語人才的重點大學。

學習生活

在上外，每天七點就有學生陸陸續續進入校園吃早餐或進教室自習(8:15 上課)。同學中有晨讀習慣或是早到教室自習不在少數，自主學習對他們而言是如何對自己的課業及未來負責，因此除了本科專業以外，增進英文、資訊類或其他專業的能力也是這裡學生的自修項目之一。從踏入學校的第一天起，為了適應這邊的生活，我養成了規律生活及學習的習慣。法文系的課堂上很少有停下來放空的時候，大部分的時間都是一邊接收老師快節奏的語速還有大量的筆記一邊消化老師講的話，一開始確實很有挑戰性，時間一久這樣的氛圍反而讓精神為之一振。大量的吸收知識還有大量的作業，讓我在有限的時間內增加了學習的質跟量。我必須承認：對於見識到這裡的學習生活讓我感到誠惶誠恐，更讓我確實反省過去兩年半我的學習態度還有作法。

這邊學生們的讀書習慣也是大不相同。早上一踏入教學樓就能看到學生捧著書本大聲朗誦課文(圖書館內的公共空間也充滿學生的讀書聲)，進到教室後，電視上放送的是 TV5 的早間新聞，雖然沒辦法完全理解，但在教室的人大多都很專注的聆聽。最大的不同是：這邊自願回答或是提問的學生真的比較多!有時候師生間甚至會因此熱烈討論或相互詰問起來。

關於交換

不少人懷疑究竟來上海交換的目的為何?交換前的我甚至也掙扎過:這樣的選擇是否值得?然而一切的答案無非是自己對於交換的心態。交換前就做好準備：這趟學習旅程就是為了要增廣見聞、實際體驗對岸的學習生活並且自我檢討。同樣半年的時間，比起在台灣也許我能在上海獲得不一樣的東西。而確實在上海這段時間給我很多收穫，無論是學業、文化或是生活上的體驗，每一天都是充滿驚喜還有挑戰。學法語卻交換到一個講普通話(國語)的國家，也許有些人會感到不解，然而我得說利用半年的時間內，仔細觀察別人是怎麼學法語的，然後檢視自己又是怎麼看待學習語言是非常值得的一件事情。同時今年適逢中法建交五十週年，校內外都有一系列的相關活動，有講座、活動還有展覽，而我去的正是時候，因為這樣的緣故還有上海本身具有法租界的歷史文化背景讓我有更多機會了解不一樣的文化，這是交換生活除了課業之餘再開心不過的一件事。

給交換生的建議

我認為身為一個交換學生，無論你的目的地是何處，都該抱著謙虛還有積極的態度學習。帶著優越感還有狹隘的心胸對於學習交流還有認識當地文化都是一大

阻礙!自我認同很重要，但互相理解更不能少。在上海交換時間雖然僅僅半年，有三件事情為我帶來更多收穫：積極主動的態度、感恩的心及禮貌。對於生活上或學習上的大小事，一律要自覺主動去解決，舉凡選課、學習問題或是和他人溝通都一樣，不會有人因為你是外地來的學生就替你打理好所有事情，主動了解然後處理會讓剛開始的學習順利許多。講到感恩的心，在這裡我想跟台灣的學生說：大家真的很幸福!在上外的生活無論宿舍、洗澡、打熱水或是校園網路都要額外收費，雖然說穿了就是水電費，然而對於從來沒有住宿學校的人而言便能深深體會到不是每件事情都那樣理所當然。最後就是基本的禮貌，謙虛有禮讓許多事情順利許多，身為交換生除了代表自己也代表輔仁，因此更該拿出學生應有的素質及禮貌!

赴上外交換注意事項

A 註冊報到:

開學第一天先去行政樓報到辦入學手續跟學生證→系辦公室找秘書報到→去圖文信息中心(藍色圓頂那棟)一樓辦理一卡通(儲值也在那邊)。基本上各種註冊跟辦理事項僅需台胞證(正本跟影本數張)還有大頭照數張即可。

學生證 :證明學生身分(考試出示、外出休閒娛樂優惠)使用

一卡通 :是食堂用餐、進出閱覽室及充值網費所使用,須小心保管以防他人撿走拿去使用的

B台胞證注意事項:基本上除了台胞證到期日以外,應該還會需要再辦一次落地簽,辦理手續要到楊高中路站 浦東新區的出入境管理局辦理,進去可以直接至二樓詢問小櫃台的志願者。**辦理落地簽需要台胞證正本跟影本,大頭貼及住宿證明(須去行政樓辦理)**

食:

食堂(最便捷):食堂一樓都是請阿姨夾,用一卡通扣錢
總共有四個食堂(1a 1b 2a 2b 但我記不起來),

文匯路上(選擇更豐富):學生公寓出去右轉整條都是文匯路,有很多吃的,有餐廳,攤販、上海對外經貿大學(簡稱外貿)的食堂也在附近→可以進去購買代幣消費

地中海(偶爾去):屬於百貨商場,那邊有家樂福,偶爾跟同學聚餐,看電影可去那邊

衣

因為季節轉換快速所以沒有春、秋季可言。基本上就是短袖(兩三件)跟長袖,薄外套一兩件跟厚外套。冬天均溫大約是 1,2 度,外出一定是厚外套+手套+圍巾+口罩(可考慮帶雪靴)。居家服方面建議帶幾件刷毛褲跟保暖衣。

住

上海外國語大學的學生宿舍在人民北路及文匯路交界處,到學生公寓先至管理員辦公室(33號學生公寓樓後側進入)辦理報到手續,一學期住宿費是 750 人民幣 +100 抵押金。然後辦浴卡(可打熱水跟洗澡):第一次充值大概充 60 塊人民幣即可
房間都是四人房。每層樓都有廁所但澡堂都在一樓,投幣式洗衣機二樓起每層供應一台。

床組建議詢問樓管阿姨如何跟學校買一整組的(含床墊,被單,熱水瓶,蚊帳),如果有自備床組,建議熱水瓶跟蚊帳都不要少,因為冬天洗衣喝水少不了熱水瓶,而蚊帳則是抵擋樓層低帶來的蚊蟲干擾。

行

18路,3路,33路,5路都有到地鐵九號線,上下車都跟著人群走就對了

*18路有到飲食選擇更多元的三期,有空可以去看看

*3路,5路可到地中海

樂

大學城內生活機能較為單純,如果想好好探索上海可以參考**大眾點評網**:類似像愛評網的東西但很詳細,美食休閒娛樂都能在上面查評價,人均消費跟地址,個人非常推薦!!出門前可以利用網站規劃一下。若是一般搜尋資訊可使用百度跟百度地圖。

上海市區熱鬧繁華,如果想體驗江南水鄉的生活可以查詢郊區的朱家角、崇明島還有蘇州、杭州都是非常好的選擇(交通方便火車大約一小時就能到)。