

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

由於我是大四下來交換，原本來交換前，在中山時已經完成大學的修課畢業門檻，因此來交換的主要動機就不是以「抵免」課程為主，但因為未來的規劃是要考商學院研究所，因此在復旦修研兩門專業科目：統計學以及微觀經濟學，希望在交換時期可以鞏固專業知識的底子，這邊專業科目修課的重點之一，老師會照本宣科把大部分的內容在一個學期上完(在中山相關的課程都會設定一個學年去教授)，因此整體上課的節奏相對較快、內容也相對多許多，若學弟妹要修研復旦的專業課，需要想清楚再選課，畢竟在專業科目的教授上，不一定與中山一致。

B. 國外研修之生活學習 (課外)

因為總共修研兩門課，大多時間都是沒有安排課程的，有很多機會可以在中國內地四處遊玩，實際體驗當地的生活、瞭解內地人民的生活環境。在此會建議學弟妹若是要安排遊玩，因為上海的地理位置相對尷尬，處在沿海地區，要去二線、三線城市相對較遠，舉例來說必去的旅遊之都：成都、西安，這些地方在交通的花費上不會低於直接從上海飛大阪、東京的價錢。因此，會建議學弟妹謹慎安排出遊的規劃，若是要去較遠的城市，可以一次安排其附近的城市順便遊玩，降低所花費的交通費用。除此之外，這邊連假期間的出遊住宿價格、車票是平常的兩倍，建議避開連假期間的成團旅行。

C. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 獨立自主：

人生地不熟到哪裡都得自己來，所以學習到自立自強和很多生活技能，這應該是大家都需要面對的一個部分。

2. 文化學習：

來到交換之前，我們都會認為這些頂尖大學的學生內卷程度相當嚴重，實際交換下來我認為其實大家都跟普通學生差不多，大家都是同年齡的人。

3. 增廣見聞：

由於實際修課不多，所以去旅遊的時間也比較多，旅遊可以見識很多風土民情，也讓我得到不少反思，重新思考不少和未來有關的想法。

4. 拓展人際：

誠如前面所言，會認識各種形形色色的人，像是我們和香港、澳門學生會安排住在一塊、學校對於

交換生的活動，亦是一起行動，所以如何學習和不同文化的人相處、進而變成朋友，都是很有趣的一件事情。

- D. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

從小到大生長在高雄這座四季如夏的熱帶城市，我對於濕熱的氣候早已習以為常。因此，在來到上海進行交換前，我就預先做了心理準備，知道這裡的氣候和家鄉會有明顯差異。果不其然，剛到的前幾天幾乎天天下雨，氣溫偏低，濕冷的天氣讓我感到些許不適應。那種冷意不像單純的低溫，而是一種滲進骨子裡的寒氣。不過，隨著時間過去，我漸漸發現上海的濕冷其實和台北的感覺不太一樣。雖然都是濕冷的城市，但上海的空氣濕度其實相對較低，因此冷歸冷，卻不會讓人感到窒息或悶熱。相較之下，我反而開始喜歡上這種略帶乾燥的冷空氣，呼吸起來清爽舒適，讓我在冬天走在街頭時也能保有一份清醒的愉悅。

- E. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在生活層面，對我衝擊最大、也是最有趣的差異，就是「行動支付」與「外賣」文化的普及與發達。在台灣，雖然也有電子支付與外送平台，但並不像在上海這般無所不在。從地鐵站的小吃店到路邊的水果攤，幾乎所有商家都支援支付寶或微信支付，現金變得幾乎不再必要。而外賣的選項更是多元且驚人，無論是中餐、西餐、奶茶、甜點，甚至生活用品，只要打開手機、幾下點選，短短二三十分鐘內就能送到宿舍門口，這樣的效率讓人難以不依賴。

另一個讓我印象深刻的是便利商店的分布密度。在我熟悉的高雄市區內，方圓三百公尺內至少會有一間甚至多間便利商店，品牌選擇也豐富。然而，在上海，雖然也有熟悉的「全家」品牌，但店鋪數量遠沒有台灣那麼密集。更有趣的是，即使同樣是「全家」，這裡販售的商品種類與內容也與我熟悉的全家截然不同，更多的是符合當地人口味的食品與商品，讓我初來乍到時感到既熟悉又新奇。由於便利商店不像在台灣那麼容易找到，我的消費習慣也逐漸從實體店購物轉向外賣平台，這樣的轉變雖然一開始有些不適應，但也讓我體驗到另一種節奏與風格的生活方式。

- F. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

我覺得這個引用「孟母三遷」的典故來討論，因為出來交換本身就是直接跳脫原有的生活環境、身邊的人事物，所以來交換的這段時間，最能夠信任、對話的基本是自己，學會去面對那些不熟悉的人事物，是成長的契機。除此之外，即使兩岸在文化上相對接近，實際來生活的感受還是覺得有大段的差距，因此在生活上的適應是時時刻刻都需要去面對的。因此能夠面對「不確定性」然後去面對、處理，是我個人認為成長最大的部分。

- G. 感想與建議

作為一名在大四下赴中國復旦大學交換的學生，這段經歷無疑為我的大學生涯增添了難得的一筆。復旦大學作為中國頂尖的綜合性研究型大學，不僅在學術研究上享譽國際，在 2025 年 QS 世界大學排名中更名列第 39 名，實力可見一斑。在這所學校的學習與生活，讓我體會到與台灣截然不同的節奏與文化，也讓我獲得了許多深刻的反思與成長。

在課業方面，儘管我已完成在中山大學的畢業學分門檻，本次交換並非為了學分抵免，而是為了為未來申請商學院碩士班作準備。我選修了統計學與微觀經濟學兩門專業課程。復旦的授課方式與我過去所習慣的截然不同，課程節奏明顯加快，內容密度也更高，常在一學期內完成其他學校需一整年教授的內容。這樣的安排對於希望鞏固專業基礎的我而言，是一種高強度但有效率的學習方式，也給予我重新審視自我學習能力與策略的機會。

課外生活則更加豐富與自由。因課程安排較為輕鬆，我得以有更多時間在中國各地旅行，實地了解內地民眾的生活文化。不過，我也發現由於上海位於東部沿海，若要前往如成都、西安等較具代表性的城市，交通成本相當可觀，甚至不亞於飛往鄰近國家。因此，我會建議未來前往交換的同學，預先規劃出遊路線，並考慮多城市聯遊以節省時間與費用。同時，也務必避開連假期間，以免面對翻倍的住宿與車票開銷。

在生活適應上，最大的衝擊來自於氣候與科技應用。身為來自高雄的我，初到上海的濕冷天氣確實令人不適，但最終也逐漸適應甚至喜愛上這種清爽的乾冷空氣。而最讓我感到文化震撼的，則是無所不在的行動支付與外賣文化。幾乎所有消費活動皆可透過手機完成，大幅改變了我的生活方式與消費習慣。從一開始的不習慣，到後來的依賴，這段轉變也反映出我在適應力與開放心態上的成長。

此外，這段交換經歷也讓我認識來自不同文化背景的朋友，從香港、澳門到各地的中國學生，彼此在宿舍、課堂與活動中互動學習，是一段寶貴的人際拓展歷程。更重要的是，遠離熟悉的環境與朋友後，我學會了更多獨立生活與解決問題的能力，面對不確定與陌生時，更能沉著應對。

最後，我認為這段交換最重要的收穫，是學會如何在變動中找到自己的定位。如同「孟母三遷」般，環境的轉換促使我們不斷成長與蛻變。即便兩岸文化相近，實際生活中卻仍存有諸多差異，這些挑戰成為我人生旅途中寶貴的學習機會。建議未來欲來復旦交換的同學，除了準備好課業與行程，更要有一顆開放、彈性且積極面對挑戰的心。