A. 學校簡介

復旦大學是上海著名綜合性大學，創辦於 1905 年，是頂尖的 985 大學，2026 年 QS 排名為 26 名。復旦共擁有邯鄲、楓林、張江、江灣四大校區，邯鄲校區為主校區，江灣校區主要為研究生上課的校區，楓林校區則主要提供給醫學院，而張江校區主要作為研究用。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在這次交換中我修習了一門由王曉虹教授開設的媒介心理學。在這堂課裏老師用輕鬆的教學方式，清楚地講述許多關於媒介的研究議題。比如像是網路成癮、網路自殺、政府如何利用媒體管理等各種有趣的問題。課程整體相對輕鬆，任務只有期中的一次作業和期末文獻綜述，但學期結束可以感到有所收穫， 我非常推薦大家修習。

C. 國外研修之生活學習（課外）

這次的交換旅程我大部分的時間都投入在參與社團活動裏面。本學期我加入了兩個社團，一個是 fdanso，即街舞社。另一個是復旦國標舞協。這裏的社團運作模式與中山很不一樣，首先是 fdanso 街舞社，入社需要參加考團（甄選），準備大約 1 到 2 分鐘的舞蹈現場展現。有聽說因爲交換生待的時間比較少所以有來甄選對會讓過，所以不用太緊張。街舞社每學期都有自己的專場（舞展）演出，新人一定會有一隻表演，可以在準備表演的同時認識很多朋友。國標舞協的入社流程也類似，這學期有幸跟隨社團，能夠在盛大的復旦畢業晚會上登臺演出。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 感受復旦大學校園氛圍
2. 結交復旦和各地的朋友
3. 探索體驗上海生活
4. 到中國各地旅行

E. 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?

真正的困境感覺是沒有，但在上海時會有家人或朋友來找我，而我覺得我是一個不太會規劃行程的人。於是我透過查詢攻略，請教朋友建議，在家人或朋友來前都先獨自實地跑一次流程的方式等，慢慢提升了我規劃行程的能力，讓參訪者感受到舒適的旅程。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

去重慶旅游的時候，感覺從機場出來的那一刻到旅程結束回機場，都在吸二手烟。這應該是我這趟交換最不滿意的地方，沒辦法適應只能盡可能繞開。再來是交通亂象，即使在上海這種大城市也是一樣電動車亂串，每次在十字路口的形容都是：有秩序的混亂。其實還蠻厲害的看的眼花繚

亂但大家不會撞到一起。然後路上都是喇叭聲，剛來的時候聽的很燥但後來瞭解的大陸按喇叭是提醒的意思所以即使沒什麼問題，他從你後面經過也會按兩下告訴你，久而久之就習慣了。

G. 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?

我想最大的成長應該是認知到保持謙虛。對於我而言復旦的朋友們都是很厲害的人，他們大多都是經歷過高考或者研究生考試的廝殺才得以進入復旦，有些甚至是博士在讀。但在相處時從來不會有任何擺架子或學歷歧視的行爲，反而是熱情待人，保持謙虛與好奇甚至向我請教。這是在復旦認識到許多人后最深刻的感想。

H. 感想與建議

很感謝中山給我這個機會讓我到上海看看，在這短暫的幾個月我認識到許多厲害有能力的人。無論是同學還是中山復旦交換處的老師們，在這趟交換中得到他們許多協助。期許自己未來也能成爲一個像他們有能力的人。此外更是收穫很多寶貴的回憶，為我的大學生活寫下完美句點。

建議：

1. 注意好選課時間，實時關注交換群的通知
2. 多參加社團，我認爲是想認識大陸朋友最好的方法
3. 可以加復旦台生群組，裏面會分享很多有用的資訊（包括實習）
4. 有開車需求可以把台灣的駕照帶上，在大陸我們只需要再考個科目一就可以換大陸的長期駕照