

交換心得 | 在復旦的日子

當初選擇來復旦交換，說實話，我一開始是抱持著「體驗生活」的心情。但人在異地，總是會被各種預期外的事情打個措手不及。好在最後這趟旅程雖然伴隨著「我是不是瘋了」的自我質疑，但也讓我收穫了很多無可取代的經歷與回憶。

一、學校初印象

復旦大學位於上海市，是中國數一數二的高等學府，其中文學、商學、新聞傳播等領域皆是其強項。我的主要活動範圍在邯鄲校區，交通便利，離捷運站、公車站走路只要五到十分鐘，算是對懶人友善的校區規劃。

而校園本身的規模……嗯，可以說是「不學會騎腳踏車就活不下去」的程度。尤其我的課程主要在第六教學樓和管理學院之間穿梭，單靠雙腳的話，每天平均兩萬步起跳。

二、修課體驗

我的課程安排以抵免必修為主，但我也選了幾門自己感興趣的課程，包括《消費者行為學》、《創傷與急救》，還有旁聽的《上海話》課程，雖然最後從我殘存的記憶中只找到了「侬好」和幾句破碎的日常用語。

在所有課程中，印象最深刻的是《戰略管理》（全英文授課）和《消費者行為學》。這兩門課的教授不僅教學風格細緻用心，課堂內容也非常豐富，不只是簡單講理論而已。他們會安排許多個案分析（case study）與實驗設計等實作活動，讓學生不只是「聽懂」理論，而是能實際思考並應用。例如，在《消費者行為學》中，我們模擬設計行銷策略、觀察消費者心理反應，這讓我第一次這麼具體地意識到，原來「你為什麼會想買某件東西」這件事背後真的有科學可以解釋，因此每次上完課都會有一種「啊，原來這才是大學該有的樣子」的充實感。

而《戰略管理》則是讓我在全英文環境中挑戰自己的同時，也學會如何拆解企業策略、判斷競爭優劣，還有分組討論企業真實案例。這類課程的優點是非常實用、具啟發性，也能大幅提升你對該領域的認知與表達能力。不過相對來說，課業負擔也不小，報告、簡報、作業一個接一個，修習這門課的同學基本上也是以外國友人為主，因此會需要適應各個地方的口音，經過一學期的歷練，我感覺我的聽力跟腳踏車技術一樣突飛猛進。

至於《創傷與急救》這門課，坦白說我本來是滿期待的，畢竟急救技能人人需要，而且課名聽起來就很有實用感。但實際上課之後，發現課綱與教學內容之間稍有落差，有些單元偏理論講解，實際操作和模擬部分偏少。這也顯示出復旦選課系統的一個小缺點——在選課前並不會提供詳細課綱可以參考，資訊透明度相對不足，而且連登入課程討論平台都困難重重，讓選課過程有種「看緣分」的感覺，驚喜與驚嚇各半。

基於這些經驗，我會建議如果你沒有太大的學分壓力，其實可以正式修兩門課就好，其他有興趣的課用旁聽方式參與。這樣一來既能確保學術參與的基本分數，又能保留時間探索在地文化、參加活動或旅遊，整體來說會是個更靈活、也更享受的交換節奏

三、校園生活

騎腳踏車在復旦幾乎是「基本生存技能」。特別是晚上九點下課、騎回宿舍那段路，整條路漆黑一片、燈光稀疏，配上身邊一群單手騎車的當地高手與毫無方向燈的電動車，你會不禁懷疑自己是不是正置身於一場小型「極限運動」。

不過復旦的學餐真的讓人快樂。北食一樓的紫薯沙是我的心頭好，每次去都要喝上一杯，讓我短暫忘記

被英文報告摧殘的痛苦。不過用餐尖峰時段人多到會懷疑人生，但好在同學們進食速度之快堪比速食比賽，翻桌率非常高。

讓我驚訝的是，很多人會在吃完飯後直接留在學餐讀書，完全把食堂當圖書館。我室友期末週甚至天天帶著筆電和論文資料去那邊卡位。據說是因為只有在學校網路底下才能連上圖書館資料庫。

四、活動與文化體驗

港澳台辦這次很貼心，安排了**紹興兩日遊**和**上海一日遊**，行程安排得妥妥的，不只吃得好、住得舒服，還能深入了解在地文化，感覺就像是有人幫你精選好行程，自己人輕鬆玩就好。

紹興的古城氛圍超濃，走在魯迅故居，很容易一秒進入文青模式，還會懷疑自己是不是不小心穿越成古人。導覽老師也很有梗，歷史講解一點都不枯燥，時不時還會來點冷知識加菜。

上海一日遊則是帶我們重新認識這座城市，去了很多平常不太會去的文化點，導遊風格走輕鬆聊天路線，不會讓人有「校外教學要寫心得」的壓力。

這種活動真的是交換生活的加分題，不僅能放鬆心情，還能跟其他交換生增進感情。如果行程允許，**真的很值得參加**。畢竟能在課外玩得這麼安心、還學到東西的機會著實不多！

五、生活日常

除了課業與學校活動之外，我跟室友的生活充滿了「快閃行程」。身為 K-pop 愛好者，我驚訝地發現上海真的是粉絲的天堂。光是我喜歡的團體就辦了好幾次快閃活動，還有各種 IP 聯名，比如 chiikawa、哈利波特等等都常常出現在城市各個角落。

我室友是哈利波特狂粉，他甚至參加了哈利波特電影接力賽，在電影院花兩天把全系列看完——這種毅力我只能給他掌聲。

我們也常趁沒課的時候去探索美食，像學校附近的北步園火鍋就非常推薦，適合揪多一點人去吃，店裡的阿姨會特別熱情。學期末我們還去了上海迪士尼、杭州一日遊，讓交換生活畫上了完美的句點（或說是驚嘆號）。

六、最後的感想

在復旦的日子，確實不總是風平浪靜。有時候選課不順、有時候腳踏車半夜爆胎、有時候學餐人多到懷疑人生。也有不少夜晚，我一邊寫報告、一邊碎念：「我為什麼要來交換啊？我是不是瘋了？」

但回頭看，這些「瘋了的時刻」都成為了我旅程中最獨特的調味料。我交到了一些現在仍保持聯絡的朋友，和他們在課堂上討論、在街上迷路、在迪士尼排隊等演出的時光，是這段交換經歷中我最珍貴的部分。

所以啊，即便過程裡摻雜著一點抱怨與自我懷疑，這場交換，還是讓我有笑、有淚、有收穫。也許我不會想長期住在上海，但這幾個月，我確實用力地生活過、學習過，也快樂過。