

國立中山大學出國交換/研修(含寒暑期課程)/獎助學生 心得報告書

繕打 **中文** 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字**)

A. 學校簡介：

復旦大學，創建於 1905 年，是中國大陸頂尖的綜合性研究型大學之一，位於國際化大都市上海。作為「中國常春藤」成員，復旦以卓越的學術實力、國際聲譽及深厚的文化底蘊聞名，長期以來是**中國高考填報中位列第三志願的學校**，吸引來自全國各地的優秀學子。

邯鄲校區是復旦大學的主校區，位於上海市楊浦區。校園環境優雅，設施齊全，不僅是學術研究和生活的核心，還擁有深受師生喜愛的食堂，被譽為「最好吃的食堂」。這裡提供各地特色美食，尤其照顧港澳台學生的口味需求，深受廣大學生好評。此外，邯鄲校區內專為港澳台及國際學生設立了現代化宿舍，生活便利且氛圍友好，為學生提供良好的學習與居住體驗。

復旦大學的**新聞學院**，創建於 1929 年，是中國新聞教育的開創者之一，也是國內外公認的傳播學術高地。學院擁有國內頂尖的新聞學與傳播學專業，注重實踐與理論結合，提供廣泛的實習機會，培養的畢業生廣泛活躍於國際媒體與學術界。

復旦以「博學而篤志，切問而近思」為校訓，致力於培養具有全球視野和創新能力的卓越人才，是港澳台學子追求卓越教育的理想之選。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

復旦大學的課程設置豐富多元，兼顧學術與實踐，讓學生在全面提升專業能力的同時，也能發展興趣愛好。其中，讓我受益最多的課程非「口語傳播」課莫屬。這門課由經驗豐富的老師授課，通過小組討論、即興演講和角色扮演等多種形式，幫助學生提升表達能力和溝通技巧，還注重教導如何在多元文化

背景下進行有效交流。這門課對未來進入職場或進行公共表達非常有幫助，特別適合有志於進入傳媒、商業或管理領域的學生，唯一比較可惜的是，預期可以學習到「正確發聲」以及更好地運用「聲調」控制說話帶給人的影響力，但比較少有這方面的學習，老師較為注重文稿中的邏輯表達，以及站在鏡頭前的肢體語言。

除此之外，我也很喜愛的課程是「羽毛球」課。這門體育課不僅讓學生在忙碌的學習中放鬆身心，還提供了專業的技術指導，無論是初學者還是高級玩家都能受益。老師會根據學生的水平進行針對性指導，很細心地雕琢每個同學的動作，重複練習，同時安排課堂遊戲與期末比賽，增強課堂互動性和趣味性。第一次感受到羽毛球課既是一種身體鍛煉，也是與同學建立友誼的橋樑，讓學習生活更加充實。

C. 國外研修之生活學習（課外）

1. 獲得「互聯網實習」，以及拿到轉正「Offer」：開學不久，除了學術洗禮外，更有國內外多家公司的大型校招宣講會，其中聽完有聲書平台「喜馬拉雅」的介紹後，投出簡歷的同時，亦幸運地獲得實習機會，從而深耕海外運營。在實習過程中，遇見了優秀的運營團隊，「信任」是團隊給予我的最大支持，放手執行各類項目，並從中指點，使我能夠將學習的知識與實踐有效交融，亦是對我的最大肯定。
2. 參與「世界美妝龍頭集團歐萊雅與管院合作的比賽」項目，自全國各路好手中脫穎而出，榮獲第一名外，同時獲得評審高度讚揚——「只有妳們的 idea 打動了我！」，而其中最大的收穫是認識兩位優秀大陸組員，為討論報告使見面次數如熱戀期一般，好成績的斬獲也只是錦上添花。
3. 參加「上海定向賽」，我們在未經訓練也臨時組隊的情況下，在 100 組參賽隊伍中拿了第 7 名，忽然之間，好像又可以相信，原本以為不可能的事，真的有機會變成可能。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- **學術視野拓展**：接觸海外先進的學術資源與研究方法，提升專業知識水平。
- **文化交流經驗**：深入了解當地文化與生活方式，培養跨文化溝通能力。

- **人脈建立**：結識來自世界各地的師生，建立長期的國際學術與職業網絡。
- **職業發展助力**：海外經歷增加個人履歷亮點，提升求職競爭力。
- **多元思維養成**：通過不同的教育與社會體系，培養批判性與多元化的思維方式。
- **專業應用實踐**：參與交換或研修期間的專案活動或實習，強化專業技能應用能力。
- **個人成長**：提升適應能力與獨立性，增強解決問題的能力與抗壓性。

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？

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？

「他們有自己的生活方式，有自己跟這個世界相處的方式，你可以不贊同他們，但是你可以不可以居高臨下的改變他們。」-《我的阿勒泰》便利，應該是我對這裡最深刻的印象，以及回台灣後會特別想念的優點。微信小程序點單、美團/餓了麼包辦外賣買藥跑腿（像 lalamove 但相同距離比台灣至少便宜一半）等生活一站式所需服務，對於一個追求高效的 J 型懶人，無疑是天堂。同時，也因為很多事物 AI 化，所以有時候在處理個案問題，很難找到「真人客服」又亦或搭大眾運輸時，也需要學習某種好像不能乖乖排隊的「爭取文化」等，對我來說儘管不習慣，但對他們來說可能再正常不過，或許這也正是交換的意義，用開放的心胸理解、享受不一樣，若干年後我肯定仍然想念這段美好旅程。

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？

最大成長為「更有同理心心胸更開放、更懂得為自己爭取」。

以前不太理解為什麼不少人的交換心的內容皆提到「保持開放心胸，會感受到更多快樂，以及意想不到的驚喜」（特別在去對岸的心得文）。但承上一題所述，因為兩岸從小到大教育背景的差異，有不少「官方用語」對他們來說稀鬆平常，但對我們來說可能是會產生相當大的分歧感的敏感議題。

以及因為對岸地大人多，「機會」對他們來說非常珍貴，相對我們，他們更懂的使用更利己的方式爭取自己

的權益，比較不會更多為他人著想，以上種種皆會體現在日常生活、學校與職場中，因此「懂得為自己爭取應有權益」是一件需要且重要的事，同時也融合兩岸各有不同的溝通優勢，我將台灣說話的「柔」、大陸的「直接」融合，學習到在精準表達的訴求下也能柔中帶剛的表達。

H. 感想與建議

初至復旦大學，猶如歸故里，自獲得交換生資格起，便期望能在學習上有所成長，並參與企業實習機會，而今回望，也一一達成。特別感謝港澳臺辦張老師和林助管，從落地接待、選課說明、東方明珠參訪和浙江考察的活動外，更深刻地是平時的暖心問候，猶如照顧家人般地悉心安排，若無此些照料，在復旦的交換生活，必定索然無味。同時也特別感謝中山大學國際事務處徐老師、中山大學行銷傳播管理研究所、以及再次感謝張老師以及港澳台辦事處，謝謝你們讓我可以有更多時間，認識這塊美好的土地，以及可愛的同學們！

在學校課程與實習的緊湊時間中，與三五好友們攀登東方明珠俯瞰上海，望見的條條大路，彷彿預示著未來的美好未知事物，等著我們去探索；走進浙江莫干山，走過領導走過的路；十一假期至內蒙古騎馬，飛馳而過的雄偉山谷與金光色草原，遇見書本上的牧羊人與羊群，以及親自品嚐極品囊餅與火鍋；眺望北京國慶升旗典禮，伴隨旭日東升的熱血地青年們，遠眺威武儀隊，感受雄偉的震撼場面，走過的萬里路，亦成為心中的萬卷書。

「再顛簸的生活也要閃亮地過啊」-《我的阿勒泰》。雖然下學期也歷經一番波折，但相比上學期，此學期可以花較多時間探索當地生活，以及與朋友交流感到非常幸福。無論是終於拿到轉正 Offer，亦或不斷問自己到底適合什麼？熱愛什麼？或許這個答案在生命的長河會不斷推翻，但不後悔的是起碼皆已嘗試。同時，生活雖然被工作填滿，但也依然安排了雲南、陝西西安、福建三明、江蘇蘇州、江蘇南京和浙江嵊泗島之旅，儘管在這裡已待了快一年，但每次旅行仍有無窮的新鮮感。

在復旦大學，知識學習、實踐活動、文化體驗，一個不落，除達到來到上海初設的目標外，更囊括許多

意外的驚喜，在喜不自勝的經歷中，也希望將這份喜悅，傳遞予親愛的友人與學弟妹們。