

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，2025 年 QS 排名為 39 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。「博學而篤志，切問而近思」為校訓，復旦在學術研究、人才培養等方面享有卓越聲譽。

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

我在交換學期間共修習兩門課程。

管理信息系統：黃麗華教授

修課原因主要是想要抵免系上的必修課程（管理資訊）。我認為這門課程整體課程負擔較為繁重，除了每一週安排的作業及課程測驗，期末需要完成小組專案進行報告，在這門課程會感受到教授希望我們利用程式或寫出網頁與生活場景結合，對於不太擅長程式語言的我較為吃力，此外，也需要額外花時間與同組同學進行討論。總體而言，雖然課程較為繁複，但能夠在學期間充實地產出所學，我認為還是滿值得修習。

心理學導論：高隽教授/全英授課

想修這門課程主要是因為在網路上看到有復旦學生推薦高教授的課程加上對於心理學有興趣就修習了。由於是全英課程班上有非常多外國學生，課堂上也經常能夠聽到他們分享自己的觀點，此外，這門課程需要自行分組，很幸運遇到不錯的組員，因此小組作業得到不錯的成績，不過我認為也不太需要擔心分組，因為復旦學生都蠻認真對待自己的成績，所以結果都不至於太差。最後，高教授對學生很好，擁有良好的上課態度準時繳交作業與考試，一定不會被當。

最喜歡課程：上海話/袁斌講師

我是以旁聽生的身份修習這門課，老師會從最基本的上海話單詞循序漸進到課文。當時抱持著以後能夠學習上海話的機會不多，因此來上這門課，每次上課能夠學習到上海話甚至外出時嘗試跟上海阿姨閒聊幾句滬語讓我感到非常成就感，整體而言是一堂輕鬆有趣的語言課程，非常推薦。

國外研修之生活學習（課外）

主要以旅遊為主。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 認識到不同地區的人
2. 不同的風俗文化體驗
3. 拋下所有包袱，獨立享受生活

海外生活期間是否曾遭遇困境？

整體上沒有太大的困境，需要注意的是電話卡的業務辦理都僅限在當初辦的城市(個人經驗)，因此當旅遊時有電信問題可以改至直撥客服而非前往營業廳。

文化衝擊

在上海的日子，即便適應地如魚得水，仍然有些不習慣與衝擊，以下舉例。

1. 隨地吐痰/邊走邊抽煙

有時在路上走著，不經意都會看到有大爺直接吐痰，或是邊走邊抽煙，雖然我認為這不是個文明的行為，但通常都不會多說什麼盡量避開就行。

2. 地鐵過安檢

在台灣坐捷運通常都不需要檢查包包，在大陸坐地鐵前包包或行李箱都是需要過安檢，對於當時攜帶大行李的我感到不太方便，當然地，仍然抱持尊重的心態。

3. 行動支付

雖然行動支付對於便利性有很高的提升，但一開始前往上海還沒有辦銀行卡的我並不太友善，僅能用部分僅存的人民幣消費或是請朋友協助，因為交易較少使用紙幣，所以我跟朋友都戲稱沒辦銀行卡的我們還沒成為“文明人”。

4. 內卷文化

新聞經常報導大陸學生的惡性競爭跟狼性，但實際體驗即便沒有如此誇大，但還是不難發現復旦學生對成績的高追求，即便只是一分也會非常在乎；此外，刷多段實習經歷對於大陸學生彷彿是家常便飯，跟朋友閒聊得知寒暑假他通常都沒有娛樂幾乎都要實習，即便學生也會參加其他課外活動，但社團的多樣性較低。對比下來，我可能更偏好台灣大學的風氣，學生除了讀書也有其他活動填補大學時光。

交換帶來的轉變與成長

即便對我的改變很難僅用言語形容，但在這短暫的四個月我收穫很多寶貴的回憶與認識到珍惜的人，在過往求學經歷，我其實不太會掌控生活與學業的平衡，在交換的期間，我仍然抱持著對成績的執著，但同時我也嘗試去不同城市旅遊，對於過去的我是一大挑戰，雖然我不知道有無克服，但我在交換期間旅遊約莫十個城市，對我來說是個里程碑。在人口數如此多的地方，我也看到大陸學生是多麼努力的爭取機會，也看到非常卓越的同學，不僅學業優秀、領取獎學金、口條邏輯清晰、校內外經歷更是豐富，明白自身的渺小後，我認為我不該自卑，而是往自己所追求的方向一步一步慢慢地實踐就行，不用過多的內耗競爭。

感想

總體而言，我非常感激中山給予我本次交換機會也非常感謝自己勇敢做出的選擇，雖然很多人都說去一個文化相近的地方很難學習到什麼，但我認為很多時候不能從別人口中去了解一個地方，而是要實際去感受才能知道，我想這段交換時光會成為我一輩子最寶貴跟快樂的回憶。此外，非常感謝復旦港澳台辦的張老師，謝謝老師協助我們在復旦的生活與一切，也感謝在復旦遇到的一切，很幸福。未來也期許自己能成為一個自由而無用的靈魂。

建議

1. 在校園辦理電信方案較便宜
2. 旅遊時要確保飯店/民宿是否接待外賓
3. 對人仍然需要抱持僅戒心

4. 旅行社要選擇正當合規的，不要貪小便宜
5. 保護好自身健康
6. 騎行時要注意安全
7. 抱持一個舒適的心態