

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. 學校簡介

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

C. 國外研修之生活學習 (課外)

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

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？

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？

H. 感想與建議

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上
赴中國交換者免填英文心得

A. 學校簡介

復旦大學是中國頂尖的大學，主校區邯鄲位於上海的東北角，是交換生宿舍及大部分課程的所在地，距離最繁華的中心需要搭將近 1 小時的地鐵，另外還有三個校區，皆有校車可以到達。邯鄲校區設有 2 個主要的圖書館及多個食堂，占地廣大，最遠的教室需步行半小時，或騎行 10 分鐘的共享單車。

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

我在復旦大學交換期間一共修習了 2 堂課與旁聽 2 堂課，分別是羽毛球、第二外國語(日語)，以及危機溝通、校園歌曲賞析與創作，學校並沒有規定一定要選自己系所的課程，因此可以跨科系選課，但學、碩不能互選，經過一學期的課程，我發現他們的報告方式和我們很不一樣，會在 PPT 上寫很多字，並且普遍帶稿上台，另外，比起台灣會更有學生和老師的界線。

受益最多的課程：

第二外國語(日語)：在教學進度上體會到這所學校該有的水準，作為給入門者的課，前兩周就要求要背完 50 音，雖然壓力不小，但也能因此學得更快，若有心學習、跟著每周進度複習，能在一學期的課中達到一定程度。

危機溝通：每周會有一個小組報告自選最近發生的公關危機事件，透過輿情追蹤與品牌定位提供解決方案、公關稿等，授課的張志安老師經驗豐富，也會提供很多解方，甚至現場聯繫相關媒體，是我認為對我的系所管理相關受益良多的課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

利用課餘時間，我安排了很多旅行，到中國各地探訪歷史與地理課本上的古都及名人故居、親眼見識到千奇百怪的地形、與當地居民聊天，是很有趣的經驗，比較可惜的是他們大部分景點的學生票只供大學生購買，碩士就需要全票了。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

包容理解：在多元文化環境中學習，與來自不同背景的學生交流，培養跨文化溝通與適應能力，並透過實地體驗，對中國社會、經濟發展與消費行為有更深入的認識，提升對不同市場的理解與包容性。
增廣視野：體驗中國市場的文化、社會、數位金融發展、政治氛圍，以及到多個城市旅行，親眼見到書上說的人文與地貌。

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？

沒有遭遇到困境，但會有些小麻煩。因為復旦的寢室是 8 人一間，其中有 4 個房間，並共用 2 套衛浴，大家對於整潔、噪音、需要共同購買的東西都會有所出入，並且聽說各寢室都有遇到至少一種的狀況，我們寢室的解決辦法就是開會討論、各退一步、忍讓。

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？

比較常見的就是統獨問題，建議不需要正面回答，可以敷衍了事。

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？

我在經過法國雙聯後，還堅持要到上海交換，是為了彌補大學時嚮往而非常努力準備，卻兩度因新冠疫情而被迫取消的遺憾，因此獨立之類的成長已不可算在此次，當初部分是為了讓自己知道努力並不是徒勞的，但我是否真的撫平了這道傷痕，仍未可知。

H. 感想與建議

一學期的交換讓我在大陸待了整整 5 個月的時間，雖然和我們一樣都說中文，但在行為處事、素質、規定、習慣等方面都還是有不小的出入，當然因為地方大，還是有南北、城鄉的風土與教育差異，我覺得不論喜不喜歡，去體驗一趟都會帶來新的想法和視野與留下深刻的印象的回憶，因此應該是不後悔延畢完成這趟早該實現的旅程。建議同學們前面兩周可以多去聽有興趣的課，學士是在開學前選課、碩士是在開學後選課，都和台灣一樣有加退選時間，不用擔心選了就沒辦法後悔。