

A. 學校簡介

復旦大學創於 1905 年，位於中國上海，擁有邯鄲、楓林、張江、江灣四大校區，校名取自《尚書大傳》之「日月光華，旦復旦兮」，表示取之不盡，用之不竭的自力更生和勤奮，而校訓「博學而篤志·切問而近思」也展現出復旦大學對於知識的追求。復旦大學不僅是中華人民共和國文理綜合排名拔尖的高校之一，屬於原「985 工程」、原「211 工程」重點建設大學，現時更列於「QS 世界百強大學」、「泰晤士高等教育世界百強大學」，在國內外學術界和業界具有深遠的影響力。學校的教學和研究資源十分豐富，設有多個學院和研究中心，涵蓋了文學、法學、經濟學、管理學、醫學、自然科學等多個領域，且每年舉辦國際會議 100 多場，並提供多樣的國際合作機會，展現了培育國際人才的決心與實力。

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

我在復旦所修習之課程共兩門：新聞學院的「新媒體前沿講座」，以及體育課「太極拳」。新媒體前沿講座主要是以演講的形式來進行，老師每週都會邀請不同產業（澎湃新聞、抖音、微博等）的大佬來講授關於現今產業概況、趨勢以及 AI 運用等，此外偶爾還會穿插兩至三次的企業參訪（小紅書、B 站、交友軟體 Soul）和企業經理人工作坊。整體安排算是相當豐富又有趣，能感受到老師非常希望協助學生了解市場的運行狀況，減少學用落差，藉此順利銜接職場，因此推薦給想要了解中國產業生態的同學們。這堂課的作業也不算太重，沒有期中、期末考，只需進行一次團體的期末報告（簡報與書面），以及繳交個人的參訪心得即可。關於太極拳課，是我不小心撿漏撿到的，卻意外成為我最喜歡的課程！因為在復旦的修課過程中，其實不太有機會與其他同學交流，他們的個性較為含蓄害羞、課業也十分繁重，一下課常常只見他們個個背上書包匆匆離開教室，所以攀談的機會實在不多。而體育課算是他們比較能夠放鬆、與其他學生互動的珍貴時刻，因此我也在這堂課上認識了許多同學，一起學習太極

拳 16 式和八法五步，一邊抱怨著怎麼那麼多招式要記，也一邊認真揣摩打拳的神韻跟姿勢。每次上課前都很期待跟同學們聊天，可以了解到他們對於「內卷」或是學校的看法等等，十分有趣，若想要多與中國在地學生交流的，建議選有分組活動或體育課這種比較活潑的課程哦！

C. 國外研修之生活學習（課外）

母校僅要求至少修習兩門課，因此課餘時間相當充裕，讓人在學習之外擁有極大的彈性與自由。在校內，你可以選擇參加社團，不管是體育、學術性質還是休閒娛樂類（調酒、相聲等）應有盡有，還能擔任幹部或是參加商業競賽；在校外，你的選擇更多了！因為在上海，你多的是機會。有些交換生把自己心目中的旅遊清單都打上了勾勾，走遍大江南北（如：哈爾濱、內蒙古、雲南、北京等），親身體驗山川壯麗，也有些人嘗試去擔任電影臨演、髮模、偏鄉學校學伴、打卡各個 club、參與實習等，每個人的規劃十分不同，不過都同等精彩。而我則是採取兩者兼行的模式，在一周中我上課一天、實習四天，而其餘的假日或連假就四處探索。

上海的實習資源相當豐富，涵蓋各大產業別，不怕你找不到，只怕你不找！管道以實習僧、Boss 直聘為主，也可以透過復旦的校招會進入各種招募微信群，獲取最新資訊。不過由於學生們的實習需求量大，因此企業通常不會給出有競爭性的薪資，一天 100-200 元人民幣都是常見的薪水範圍，對這方面有點介意的人，建議再考慮看看。但若目標是想要累積職場經驗的話，上海絕對是不可錯過的舞台！在實習之餘，我也利用週末時間體驗各地風情，共踏遍了十個城市：南京、內蒙古、蘇州、杭州、嘉興、無錫、紹興、重慶、成都、青島，雖然因為時間限制關係，大多在附近的江蘇地區遊覽，但也收穫了無數秋冬美景。我依稀記得，看見綿延山頭的楓葉層層交錯、染紅視野時，那一份感動，也記得鵝黃色銀杏紛紛飄落時，我興奮地將葉片撿起，並小心翼翼地收進我的手機殼裡，希望能將這些珍貴的瞬間，永遠收藏在記憶裡。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 學習如何在全新的陌生環境獨自生活，自行打理一切、解決問題與困難
- 認識許多不同的港、台同學們，交流了許多文化差異，也締結了深刻的友誼
- 不倚靠新聞媒體，而是以自身的感官認識中國、拓展視野，對兩岸互動有了更多的看法
- 「走萬里路，勝讀萬卷書。」親自走訪不同的地方，體驗當地的風俗民情與文化，比單純從書本中獲取知識更有溫度，也更能帶來深刻的體悟
- 透過實習累積職場經驗，並從中摸索未來的職涯方向以及自身興趣何在

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？

交換期間並未遭遇難以解決的困境，因與中國語言相通、文化類似，因此發生問題時較好尋求協助或替代方案。若說較可能遇到的麻煩，台胞證遺失應該算是一個大問題。不過，此時可以先上小紅書找解決方法！小紅書超級萬能，只要有問題，90%都可以在上面獲得解答，萬一連小紅書都無解，那就真的要開始擔心了.....

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？

是，他們的衛生意識不高，有些人喜歡隨地亂吐痰或是上廁所不上鎖（務必都要先敲門再開門，不然嚇到的都是自己 XD）剛開始確實很不習慣，但我覺得轉換心態很重要！與其用批判的眼光去看這些行為，心裡直呼：「怎麼會這樣！」不如換個角度思考：「為什麼會這樣？背後的原因是什麼？」當深入了解後，就會發現，由於中國幅員遼闊，各省份之間的教育水準存在差異，許多來上海打拼的外地

人未必受過完整的教育，因此在某些生活習慣上可能較為隨性(？)。理解這一點後，或許就能以更包容的心態去適應與接納這些文化差異。

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？

對我來說，能在學生期間，用一段有限的時間來感受不同地方的風俗民情與文化，是一件彌足珍貴的事情！因為有限，所以珍惜；因為不同，所以保持好奇，也因為相對陌生，所以更加勇敢一些去嘗試。第一次試著拍攝自媒體影片、第一次以明信片隨機結識他校朋友、第一次跟陌生一起展開長途旅程、第一次挑戰直播帶貨....有好多好多的第一次，而這些鼓足勇氣的嘗試都在提醒我：「第一次，其實沒有那麼可怕！」

H. 感想與建議

交換的時間雖然僅有短短四個月，但感受十分深刻與豐富，我能肯定：這一段時光，一定是我生命中最濃艷閃耀的一筆。在全新的環境下，每一次的抉擇、每一次與他人交流時，也都更認識自己一點。對於人生迷茫嗎？不知道自己想要什麼嗎？或許來一趟交換，你會慢慢找到答案的。這些體悟，都是在台灣的舒適圈生活時，給予不了我的，所以十分感謝這次的交換機會，也很慶幸自己當初毅然決定踏上復旦這片土地！

而當你經歷一段長時間的異地生活後，再次回到台灣，你會發現這個世界不一樣了！突然之間，你能以全新的視野來看待生活周遭的大小事，一切變得不那麼理所當然，就連一句輕聲細語的「不好意思，謝謝」，或是捷運站裡耐心排隊、守秩序的人們都會覺得格外可愛且值得珍惜。