

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

復旦大學坐落於中國上海市，是中國大陸頂尖高等學府之一，隸屬於「985 工程」「211 工程」及「雙一流」建設高校，擁有深厚的學術底蘊與悠久的辦學歷史。

復旦大學法學院是中國大陸最早設立的法學院之一，學術實力雄厚，師資優秀，匯集國內外知名法學專家學者，學院注重學術理論與實踐相結合，不僅開設豐富的課程體系，還經常舉辦各類學術研討會、實務講座，為學生提供學術交流與實踐平台，同時與國內外眾多知名高校、法律機構建立了緊密的合作關係，致力於培養具有國際視野的高素質法律人才。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

2025 年 9 月初抵上海，正式開始在復旦大學法學院為期六個月的交換學習，期間選修了國際公法、刑事訴訟實務研析、知識產權法及投融資實務等一系列課程，每門課程都讓我收穫頗豐。

其中，受益最多、最喜歡的課程是《國際公法》，授課老師為龔柏華老師。與在中山大學所學的理論性課程不同，龔老師的課程兼具理論深度與實踐導向，不僅深耕國際公法領域多年，擁有紮實的學術造詣，還具備豐富的國際法律實踐經驗，授課時善於將抽象的國際公法原則與當下熱點國際爭端、跨國法律實踐案例相結合，讓原本枯燥的理論知識變得生動易懂。

課堂上，龔老師詳細講解了國際法的基本原則、國家主權、國際爭端解決、國際人道法等核心內容，結合國際貿易爭端、跨境權益保護等真實案例，拆解其中的法律適用要點、實踐難點及應對邏輯。鼓勵我們主動發言、激烈討論，模擬國際仲裁、外交談判等場景，讓我們真正將課本上的國際公法知識與跨境法律實踐相結合，深刻理解了國際公法在全球治理中的作用與運作邏輯。此外，龔老師還邀請來自國際組織、涉外律師事務所的從業人員進行分享，讓我近距離了解國際法律服務的實際模式，彌補我在涉外法律實踐方面的不足，也進一步加深我對中國參與國際法治建設的認識，與我自身關注的中國法律發展及關稅貿易影響領域形成強烈的知識呼應。

C. 國外研修之生活學習（課外）

課餘時間，我積極參與各類課外活動，在生活中不斷學習、收穫成長，幸參與了上海市法學會國際法研究會 2025 年會暨「創建上海國際法律服務中心-多元化跨境爭議解決」研討會，來自中國司法部門、各界專家學者及各地研究生，大家圍繞國際法領域的熱點問題、跨境爭議解決的新思路等話題展開深入探討，我在會中認真聆聽各位專家的見解，主動與其他學者交流想法，不僅拓寬了學術視野，還學到了許多前沿的法律研究方法。

此外，我還參加上海財經大學主辦的為期一週的商業菁英領袖培育項目，該項目讓我跳出法律專業的局限，接觸到商業領域的知識與實踐。我們先後參訪了汽車產業的上汽奧迪、上汽大眾及科技產業的阿里巴巴集團總部，經由企業講解、現場參觀，我深入了解這些知名企業的經營模式、管理理念及產業發展趨勢；此外，項目還設置了課後討論、手作課程等環節，讓我們在交流中碰撞思維，在實踐中探索自身志向，也讓我深刻認識到法律與商業的緊密聯繫，為今後的專業發展提供了新的思路。

除此之外，我還利用週末時間走訪了上海的各個角落，感受這座城市的歷史文化與現代活力，在與當地同學交流，了解他們的生活方式與思維模式，進一步融入當地生活，也收穫了珍貴的友誼。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

一、學術能力提升：

復旦大學法學院的核心課程，補足在法律實踐、跨境法律等領域的知識，掌握更為多元的法律研究方法，學術思維更加開闊。

二、實踐經驗積累：

參加學術研討會、企業參訪、模擬法庭等活動，將理論知識與實踐相結合，深入了解中國司法實踐與企業運作模式，提升自身的實踐能力與問題分析能力。

三、視野格局拓寬：

跳出原有學習環境，了解中國的法律體系、社會文化與經濟發展，接觸到不同領域的專家學者與同學，培養國際視野與跨文化交流能力。

四、專業興趣深化：

進一步明確對中國法律發展、關稅貿易法律影響等領域的研究興趣，為今後的學術研究、職業規劃奠定堅實基礎。

五、個人能力成長：

提升獨立生活能力、溝通協調能力與應變能力，主動適應新環境、解決遇到的各種問題，變得更加獨立、自信。

六、人脈資源積累：

結識了復旦大學的老師、同學，以及來自各地的學者、企業從業人員，建立了寶貴的人脈資源，為今後的發展提供更多可能。

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？

在交換生活期間，曾遇過語言溝通的困境，最終順利解決問題。

我具備普通話能力，但在課堂學習中，部分授課老師講課會使用一些中國內地的方言詞彙、法律專業口語。

為了解決這些問題，我在語言溝通方面，主動向復旦大學的同學請教，記錄下不熟悉的詞彙與表達方式，逐漸適應老師的語言表達；同時向當地同學請教生活技巧，合理規劃時間，學會高效處理生活瑣事，不僅解決了困境，還提升了自身的適應能力與溝通能力。

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？

在思維方式上，中國同學更注重集體主義，在團隊合作中更強調相互配合、協調一致，而台灣同學更強調個人的想法與創造性；在社交習慣上，當地同學更熱情、直接，喜歡主動交流、結交朋友，而我一開始更傾向於被動社交，難以快速融入；在生活細節上，上海的城市節奏更快，人們的生活效率更高，與台灣的休閒生活節奏存在明顯差異。

面對這些文化衝擊，我調整心態，積極面對、努力適應。尊重當地的文化習慣與思維方式，主動了解不同文化之間的差異，不帶偏見地看待這些差異，學會包容與理解；主動走出舒適區，積極與當地同學、老師交流，參加各類校園活動、社會實踐，在交流中逐漸熟悉當地的社交習慣，慢慢打開自己，學會主動表達自己的想法；調整自己的生活節奏，適應上海的高效生活模式，同時保留自己的生活習慣，在兩種文化之間找到平衡。

不僅順利適應當地的文化環境，還學會從不同的文化角度看待問題，提升自身的跨文化適應能力。

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？

這段交換生活為我的人生帶來不一樣的改變，也讓個人特質發生明顯的轉變，最大的成長是學會獨立與包容，擁有更堅強的內心與更開闊的格局。

個人特質上，過去的比較依賴他人，遇到困難時容易退縮、慌亂，不善於主動解決問題，且思維比較局限。這六個月的海外生活，學會獨立面對生活中的各種挑戰，能冷靜分析、主動尋找解決方法，不再輕易依賴他人；同時，我也變得更加包容、開放，學會尊重不同的文化、不同的思維方式，不再固執己見，能夠耐心傾聽他人的意見與想法，並從中汲取有益的經驗。

這段經歷讓我跳出原有的生活圈與學習圈，看到更廣闊的世界，也讓我對自己的人生規劃、專業發展有更清晰的認識。不再局限於眼前的學習與生活，而是學會了從長遠角度思考問題，培養了國際視野與責任感。最大的成長在於，我明白了「適應與改變」的意義，無論身處什麼環境，都要保持積極的心態，主動適應變化、突破自我，才能不斷成長、收穫更多。

H. 感想與建議

回顧這六個月的復旦大學交換生活，心中充滿了感激與感慨。

首先，非常感謝中山大學中國與亞太區域研究所的栽培與指導，是學校與老師們提供寶貴機會，讓我能夠踏上這段充滿回憶、收穫頗豐的交換之旅；其次，感謝復旦大學法學院的老師與同學們，他們的悉心教導、熱情幫助，讓我在陌生的環境中感受到了溫暖，也讓我學到了許多知識與技能；最後，感謝努力堅持的自己，敢於跳出舒適區，勇敢面對各種挑戰，最終收穫了成長與進步。

這段交換經歷，不僅豐富人生閱歷，也讓我明白了交流與學習的重要性。在此，我衷心推薦學弟妹們，在就學期間，一定要珍惜中山大學及亞太所提供的各項資源，主動申請各類交換、研修項目，勇敢地走出自己的舒適區，去不同的環境中學習、成長與體驗。在交換期間，要保持積極主動的態度，認真對待課堂學習，積極參與各類課外活動，主動與當地的老師、同學交流，尊重當地的文化習慣，學會獨立解決問題、適應環境。相信這段海外研修的經歷，一定會成為你人生中珍貴的財富，讓你累積與眾不同的經驗值，也讓你在未來的人生道路上走得更遠、更穩。