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

復旦大學創辦於 1905 年位於上海，是中國大陸頂尖的「985」、「211」及「雙一流」建設高校，2025 年 QS 世界排名第 39 名。學校學術底蘊深厚，涵蓋文、理、醫、法、經、管、工等多元學科，曾與上海醫學院併校。

復旦共有四大校區，分別為邯鄲、江灣、楓林、張江校區，其中邯鄲校區為主校區，也是交換生宿舍的所在位置。校訓「博學而篤志，切問而近思」體現了其治學精神，而民間校訓為「自由而無用」，除了意味著復旦的學生能夠自由安排自己的大學生活，也意味著復旦學生能夠在無拘無束的狀況下發展自己所嚮往的人生道路。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我在復旦大學中最獲益良多的課程是《幸福心理學》課程，在學期初的第一堂課時，老師就實施國外有名的幸福親密度實驗，立即現場分組，利用課堂上的 50 分鐘直接進行實驗，並在課程結束後請同學回饋分享。我認為整體課程都相較台灣來說更有效率和專業度，不會因為擔心造成課程混亂或是學生不配合而取消實驗，我想這可能也跟老師對於復旦大學的學生有極高的信任度有關。而在課程設計方面，老師每週都會因應不同的主題而設計相關課程活動，課程的多元性很高，不單單只是照本宣科。在作業方面，只有期中作業和期末論文，但相對的，也意味著勢必這兩份作業的成績佔比很重，所以，老師會在學期初就將作業要求告知，讓同學可以儘早開始準備。除此之外，因為這門課程是幸福心理學，所以，老師希望同學不要因這門課程而有過多的壓力，在課堂上都會告訴同學若真的很累可以休息，雖然大家不會真的休息，但會因為老師多了這份溫暖和關心而感到幸福。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在復旦大學交換的這學期裡，我成長了不少，雖然因為選擇了中國交換，而不會有太多的語言溝通問題，但在生活方面卻與台灣大相徑庭。中國的科技發達非常超前，不論是進地鐵站、結帳等都可以全靠手機來完成，雖然台灣也逐漸轉型為使用手機完成生活的大小事，但中國目前是已經全面電子化，就連捐贈寺廟的香爐錢也都是使用掃描付款。因此，這學期在交換期間，我重新摸索了生活的節奏，面對各種全新的事物和陌生的環境，我開始學會先靠自己嘗試各種方法，若真的無法解決，也要主動向當地人求助，因此在這四個月中，也就慢慢適應了這樣如此便利的地區，讓自己更加勇敢和獨立。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1.個人特質與能力的提升：增進勇氣、獨立、臨危不亂解決事情的能力。

2.拓展世界觀

3.獲得更多的自由時間可運用規劃，在課餘時間規劃時間安排並實踐

4.認識中國、香港、台灣的朋友，交流不同文化與各自的方言

5.學術能力的提升

6.感受中國當地的科技、生活、政治氛圍、飲食文化等

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?

在交換期間遭遇的困難，首先是一開始抵達中國時，需要辦理手機號碼、開銀行帳戶等的生活手續，要和該機構談妥交換生的方案，過程中只有碰到我的電話號碼曾是他人使用過，但後來註銷的手機號碼，在前期使用時會遇到比較多認證方面的問題。在經過與客服來來往往的溝通後也成功解決了。也幸好在出國前就把原本在台灣的手機轉成 esim，因為中國的電話卡都是實體的 sim 卡。還有在重慶旅遊時，被當地的攝影推銷給欺騙，但幸好我們同行者出面維護大家的權益，讓我們沒有任何財力的損失。

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?

中國各地的人皆有自己地區的方言，即使說的是中文，但多少都有被方言所影響腔調，因此

在與中國人溝通時，時常會聽不太懂，在中國待了四個月，聽久他們的腔調後也比較習慣了。後續發現雖然中國人講話的腔調比較兇，個性也相對急躁一些，但是他們其實人都很好，只是希望事情可以更有效率的進行罷了。

除此之外，我們也有認識來自香港的朋友，他們香港人在交流溝通時，都會使用粵語溝通，即使是在很多人的場合也是如此，一開始我會有點不太適應，會不自覺認為他們是不是在討論什麼事情，後續和他們深入交換後才明白，對他們來說粵語才是最熟悉最親切的語言，就像是台灣的長輩習慣講台語一樣，並沒有任何其他的意思。

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?

交換經歷對我而言，是一場關於「直面未知」的深刻修行。起初，我在異地生活中為了克服語言與環境差異，必須從各類程式與小程序中摸索省錢與生存之道，這些看似瑣碎的嘗試，其實是我在陌生環境中重塑適應力的過程。這段經歷不僅讓我開闊了視野，更在潛移默化中培養了獨立面對挑戰的底氣。最顯著的成長是，我學會了在權衡後展現勇氣——我不僅更能泰然處之地面對未知的變數，在面對不合理的要求時，也學會了設立底線並勇敢地為自己發聲。這份從內而外的堅定，是我這趟海外歷練帶給自己最寶貴的禮物。

H. 感想與建議

以前總覺得一個學期很漫長，但這段在中國交換的時光，卻倏忽即逝。這場交換之旅，不僅是為了完成年少時的夢想，也像是對學生身分的一場告別。因此，我沒有選擇繁重的課業，而是將重心放在探索這片廣袤的土地，試圖以時間的長度，去體會文化的深度。

這學期，我走訪了將近十座城市，每一座都有其獨特的格調與迷人之處。北京的沉穩靜謐、青島的舒適愜意、重慶的熱情洋溢、蘇州的古色古香，都深刻地烙印在我學生時代的最後半年裡。那些曾出現於課本中的建築與古蹟，如今真實地展現在眼前，為我的大學生涯畫下了酣暢淋漓的句點。旅途中，那些隨口獲得的祝福、過於熱情的推銷、此起彼落的喇叭聲，甚至是不慎摔車的小插曲，儘管不全是美好的，卻都賦予了這趟旅程獨一無二的新鮮感。透過參觀博物館與古蹟，接收各種文化刺激，也激發了我嘗試新事物的動力。誠如「百聞不如一見」，當書本上的知識轉化為眼前的風景時，那種真實感宛如夢境，從啟程到賦歸，整場旅程也確實如同一場夢。

在這片廣闊的土地上，人多事雜，任何奇思妙想都顯得不足為奇。這裡的社會包容度極高，人們不輕易被投以異樣眼光，每個人似乎都在自在地「做自己」，不再受限於社會定義下的「正常」。這種能夠自我定義的氛圍，既迷人又讓人著迷。我喜歡在城市間漫步，觀察這座文化大熔爐中的細微差異。