

中文心得報告

A. 學校簡介

復旦大學，這所創立於 1905 年的高等學府，不僅是中國大陸首屈一指的頂尖大學，其深厚的學術底蘊與自由的校園風氣，更是我長久以來心嚮往之的學術殿堂。座落於國際大都會上海，復旦大學擁有多個校區，各自承載不同的學科發展使命。我主要活動的邯鄲校區，作為人文社科的核心，紅磚牆的建築與綠意盎然的燕園交相輝映，處處散發著歷史與現代融合的獨特魅力。漫步在校園中，能深刻感受到那股沉靜而又充滿活力的學術氛圍。圖書館裡座無虛席的景象、課堂上師生間熱烈的思辨詰問，以及無處不在的學術講座海報，共同勾勒出一幅屬於復旦的「內卷」風景畫。這不僅是學業壓力的體現，更是一種追求卓越、探索真理的集體精神，讓我有幸在此浸潤其中，體驗世界級大學的學術日常。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在復旦的一學期，我修讀了兩門極具啟發性的研究所課程：「災害社會學研究專題」與「國際安全專題分析」。這兩門課不僅拓展了我的學術視野，更讓我對兩岸社會與國際局勢有了更為深刻的理解。

「國際安全專題分析」由陳拯老師講授，課程系統性地梳理了國際關係的前沿理論，並圍繞著競爭與合作兩大主軸，深入探討了戰爭、同盟、軍備控制等傳統安全議題，以及氣候變遷、網路安全等非傳統安全挑戰。在老師的引導下，我完成了關於「冷戰後韓國多邊安全合作構想之演進與困境」的期末論文，從中學習如何運用理論框架分析複雜的區域安全動態，並理解韓國作為中等強權，在強權環伺的東北亞格局中，其外交政策所臨的結構性與動態性困境。

然而，若要推薦一門受益最多的課程，我會毫不猶豫地選擇鄭冰島老師開設的「災害社會學研究專題」。這門課徹底翻轉了我過去將災害視為單純「天災」的思維。課程從「所有災害都是社會事件」此一核心概念出發，引導我們從文化、不平等與社會結構的視角，去剖析災前的「社會脆弱性」與災後的「社群韌性」。課堂上探討了大量經典理論與案例，讓我理解到災害的衝擊之所以會對不同群體產生巨大差異，其根源往往在於既有的社會不平等結構。

這門課帶給我最大的震撼與啟發，是它賦予我一套截然不同的分析視角，讓我得以將課堂上的理論知識，轉化為與台灣在地社會脈絡對話的實踐能力。我的期末報告《山林之語與科學警報》便是在此啟發下，嘗試探討台灣東部原住民社群在地震情境下，其傳統生態知識（TEK）與現代科學預警系統之間的知識協商與韌性實踐。這門課不僅給了我知識，更給了我方法與視角，讓我能更細緻地去理解與關懷我所生長的土地，這是在台灣的課堂中難以獲得的寶貴經驗。

C. 國外研修之生活學習（課外）

課堂之外的學習，同樣是我此行豐碩的收穫。上海作為一座高度現代化與數位化的城市，其生活節奏與便利性讓我印象深刻。為了能真正融入當地，我學習使用各類生活應用程式，從「美團外

賣」解決日常餐飲，到透過「淘寶、閒魚、拼多多」選購生活所需；從運用「小紅書、大眾點評」查找旅遊美食攻略，到熟練使用「12306」預訂火車票，並以「支付寶」和「滴滴出行」完成交通支付。這些數位工具的運用，不僅是生活技能的學習，更是理解當代中國大陸社會運作模式的一扇窗。

特別有趣的是，大陸龐大的人口紅利也體現在流行文化的次級市場上。我發現在「閒魚」這類的二手平台上，有大量物美價廉的 KPOP 偶像周邊和專輯，甚至許多台灣難尋的限量版商品都能找到。這意外成為我在交換期間的一大興趣，也讓我對他們的粉絲經濟規模有了更深的體會。這份熱情反映在最終的行囊上——學期結束後，我總計寄了 50 公斤的包裹回台，託運的行李也重達 50 公斤，成果相當驚人。

利用課餘時間，我展開了一場壯遊。自二月起，我的足跡遍及北京、南京、蘇州、杭州、無錫、常州、成都、重慶、西安與咸陽，而後更踏上了青島與煙台，回到祖父輩的家鄉山東，親身感受那份血脈的連結；也探訪了與母校同根同源的廣州中山大學，並前往澳門與香港，體驗不同歷史軌跡下的文化風貌。親身站在秦始皇陵兵馬俑的坑前，感受千軍萬馬的雄渾氣勢；在寒山寺外，體會《楓橋夜泊》那「夜半鐘聲到客船」的孤寂詩意。這些過去僅存在於歷史與語文課本中的文化景觀，如今真實地呈現在眼前，那份感動與震撼是任何書本知識都無法比擬的。雖然此行未能造訪嚮往已久的西藏、新疆及內蒙古，但也為未來的探索，在我心中埋下了期待的種子。

D. 交換/研修之具體效益

總結此次交換研修，我認為具體效益可條列如下：

- **學術視野的深化：**透過研究所課程的嚴謹訓練，接觸了災害社會學、國際安全研究的前沿理論，並學習以更具批判性的社會科學視角，比較兩岸在面對當代社會議題時的異同。
- **獨立研究能力的提升：**完成了兩份較為滿意的期末成果，將課堂所學的理论框架應用於台灣及東北亞的實證案例分析，大幅提升了資料爬梳、邏輯論證與學術寫作的能力。
- **跨文化理解與適應力：**從零開始學習並融入上海的數位生活模式，並透過遍及十餘座城市的壯遊，親身體驗了中國大陸內部南北之間、城鄉之間的巨大文化多樣性，破除了過往單一的刻板印象。
- **獲得永久校友資格：**復旦大學相當重視交換生，會授予我們永久的校友資格與校友證。這意味著未來不僅能隨時重返美麗的校園，在購買紀念品時享有優惠，更能持續使用學校信箱，甚至在交換結束後的一段時間內，仍保有查詢學術資料庫的權限，這對於後續研究是極其寶貴的資源。
- **人際網絡的拓展：**結識了來自中國大陸各地課堂內外的優秀同儕與朋友，在交流學術與生活經驗的過程中，建立了真誠的友誼，並對大陸同齡人的「台灣青春夢」與生涯焦慮產生了共鳴與理解。這份情誼並未因交換結束而中止，至今我們仍保持著密切的聯繫。返台後，我也與所有從中山一同前往復旦交換的夥伴餐敘，彼此成為了關係不錯的朋友，這也是交換計畫意料之外的珍貴收穫。
- **個人心智的成長：**實現了獨自深入探索一片陌生土地的梦想，跳脫了舒適圈，在解決旅途與生活中遇到的各種小挑戰時，培養了獨立自主與解決問題的能力，更帶來了前所未有的人生

體悟。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？

在交換期間，我並未遭遇重大的、無法解決的困境。上海作為國際化都市，生活機能完善，對我而言適應上並無太大問題。然而，初期確實面臨了一些行政與生活上的小挑戰。例如，剛抵達時辦理手機門號、開設銀行帳戶等程序，因兩岸證件系統與規定不同，需要花費較多時間與心力去了解與溝通。此外，復旦大學頂尖的學術氛圍與同儕間的「內卷」現象，也一度讓我感受到學業上的壓力，需要快速調整學習心態與方法。

對於這些挑戰，我的解決方式是採取主動積極的態度。我仔細研讀學校港澳台辦公室提供的迎新資料，按部就班完成各項手續；同時，主動向共同交換的夥伴、本地的同學、學長姐請教，他們都非常友善地提供了許多實用的建議，幫助我順利度過初期的磨合階段。在學業上，我選擇更深入地參與課堂討論，並頻繁與老師、同學進行學術對話，將壓力轉化為學習的動力。這些過程雖然瑣碎，卻是培養獨立與適應能力最好的練習。

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？

此行最大的文化衝擊，並非來自於生活習慣的差異，而是源於對中國大陸「多樣性」與「矛盾性」的深刻體認。過去在台灣，我們對「中國」的想像往往是單一、扁平的。然而，當我親身走過大江南北，才震撼地發現，在這片幅員遼闊的土地上，南北在生活方式、語言方言、飲食習慣甚至價值觀念上，竟存在如此巨大的鴻溝。

尤其在經濟層面上，這種感受更為強烈。上海的消費水平與台北相去不遠，但只要稍稍離開市中心，或是在二三線城市，物價便親民許多。我很喜歡按摩，也很常剪頭髮，在與這些服務業師傅的閒聊中，我才真實地觸碰到當地基層的薪資樣貌——許多人月薪僅有兩三千元人民幣，這與大城市的光鮮亮麗形成了巨大反差，也讓我對「城鄉差距」這個名詞有了切身的理解。當我提及台灣因為有台積電等產業，在疫情期間經濟反而逆勢上揚時，他們臉上那份錯愕與驚訝的表情，也讓我深刻感受到兩岸資訊的落差。對台灣學生而言，若撇除頂級城市，大陸的消費確實相對實惠，加上語言相通，非常適合做為交換的目的地。

另一個衝擊，則是在人際互動中，無可避免地會觸及敏感的政治議題。我時常被問及對於「統一」的看法。面對這個問題，我選擇不正面回答，而是友善地表達希望彼此能夠相互尊重、和平共存的立場，並在「求同存異」的基礎上進行交流。我發現，當我內斂地處理這類話題，並真誠地展現交流的意願時，多數人也都能理解並給予尊重。這段經歷讓我學會了如何在複雜的氛圍中，更成熟地應對與表達。

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？

這段交換歷練，無疑為我的人生帶來了深刻的改變。若說最大的成長，那便是從「想像的理解」蛻變為「經驗的體悟」。出發前，我對大陸的認識多半建構於書本、新聞與他人的轉述之上；返國後，這片土地對我而言，是由無數個鮮活的面孔、真實的對話、走過的每一步路，以及親眼所見的風景所構成的立體記憶。

這個轉變，讓我的個人特質也更加沉穩與包容。過去的我，或許更容易對事物做出非黑即白的判斷；現在的我，則學會了欣賞複雜性，理解到任何社會現象背後，都有其深厚的歷史脈絡與結構性因素。我變得更願意去傾聽不同的聲音，更習慣於在下定論前，先問一句「為什麼」。此外，獨自規劃並完成橫跨多省的長途旅行，也極大地提升了我的自信心與應變能力。這段經歷讓我確信，我有能力去面對未知的挑戰，並在其中找到屬於自己的方向。

H. 感想與建議

上海與台北，直線距離約七百公里，不遠也不近，卻因歷史與政治的因素，在許多台灣人心中，成了一段充滿迷霧的距離。這趟交換之旅，對我而言，便是一趟撥開迷霧、親身求證的旅程。它不僅是一段重要且難忘的記憶，更是一次前所未有的生命體悟，讓我重新思考了過去所學習的文化觀念與共融精神。

對於未來有意前往大陸交換的學弟妹，我有幾點建議：

1. **做好行前健康準備**：建議在出發前，先在台灣的醫療院所諮詢並施打必要的疫苗，如肺炎鏈球菌、新冠肺炎疫苗等。同時，也務必備妥個人常備藥品，以應不時之需，畢竟在異地就醫相對麻煩，有備無患總是比較安心。
2. **謹慎思考證件辦理**：目前首次辦理臺胞證是免費的，可以多加利用。至於是否要申辦「居住證」（會當場拍攝證件照，記得整理儀容），則需要審慎思考。雖然它在部分平台註冊、住宿或搭乘大眾運輸時，通用性會比臺胞證高一些，但實際體驗下來，便利性的差異並非天差地遠。同時，也需考量到台灣方面對此證件潛在的統戰疑慮，未來或有納入管制的可能。最重要的是，**絕對不可以申辦當地的身分證**，這會導致台灣的戶籍被註銷，務必切記。
3. **備妥初期應急現金**：建議到中國大陸之前，先在台灣準備較充足的人民幣現金。主要是為了避免初期遇到支付平台綁定不順或銀行帳戶問題時，會有一段時間無法順利支付的窘境。雖然當地的數位支付普及率高得驚人，但其實多數店家與攤販並未完全拒收現金，所以準備現金仍是應對突發狀況、讓初期生活更順利的保障。
4. **妥善規劃手機門號**：若未來有持續使用大陸平台或銀行帳戶的需求，建議在離境前，將手機門號方案降至最低資費（例如每月 8 元的保號方案）。如此便能保留帳號的有效性。特別提醒，務必在最初辦理門號時，就向櫃檯人員問清楚此方案，避免被引導申辦高資費方案，事後要降級會相當麻煩。
5. **保持開放與尊重的心態**：請放下所有預設的立場與刻板印象，用自己的雙眼去觀察，用心去感受。你會發現當地的人文風情遠比想像中更多元與複雜。尤其在口音方面，各地方言腔調較重，需要多花些心力去聆聽與理解，這也是一種深入在地的有趣過程。
6. **善用在地數位工具**：雖然明白台灣社會對於「小紅書」或有排斥，但客觀來說，在中國大陸旅遊與生活，它確實是一個極為強大的攻略平台。上面有著多到離譜的各式資訊，從學術資源、旅遊路線到美食探店，能有效幫助你快速學習與適應。不妨抱持著工具性的心態去使用它，待交流結束回到台灣後再刪除即可。
7. **簡化在地大眾運輸**：在中國大陸搭乘大眾運輸，時常需要在微信上切換各個城市專屬的小程序，過程相當繁瑣。一個方便許多的訣竅是，可以先將復旦大學的校園交通卡與 Apple Pay 進行綁定，這樣在許多城市的公車或地鐵都能一卡通用，省去不少麻煩。

8. **勇敢探索廣袤神州：**中國大陸的火車票與青年旅宿的費用相當便宜，非常適合學生族群進行深度旅遊。長途火車甚至可以在官方平台預訂外送，由列車員在特定站點將餐點送到你的座位上，是相當獨特的體驗。不過，景區的門票收費方式有時比較破碎，且要懂得迴避四處攬客的非官方導覽員。另外，當地盛行「出片文化」，景區常有攝影師跟拍或招攬拍照，不妨體驗看看，為旅途留下特別的紀念。
9. **規劃港澳順道之旅：**若有計畫前往港澳旅遊，需注意台灣的國際版支付寶無法租借當地的共享充電寶（行動電源，以此類推），建議自備以免失聯，同時也要注意行動電源須有清晰的規格標示才能登機（各地、各式大眾運輸，皆有繁雜的安全檢測流程）。此外，澳門幣與港幣、人民幣在當地常被視為等值，可多換港幣通用。台灣的金融卡只要提前開通海外提款功能，即可在港澳 **ATM** 即時提領當地貨幣，但通常設有最低提款門檻。
10. **積極建立人際連結：**除了課堂學習，多與本地的師生、甚至旅途上的人們交流，是認識這片土地最好的方式。真誠的友誼是跨越文化隔閡的橋樑，這些在當地建立起的人際網絡，將會是你此行最珍貴的資產之一。

最後，這趟旅程讓我深刻體會到，人與人之間最真誠的連結，往往始於親身的走訪與交流。當我踏上山東，回到祖輩的故鄉，那份情感的牽動是如此真實；當我走進廣州中山大學的校園，感受到同根同源的親切，這些都不是口號或論述所能賦予的。這學期結識的許多朋友，無論課堂內外，我們至今仍保持聯繫，分享彼此的生活與觀點。我想，或許正是這一場場真實、深刻、走入彼此生活的實踐，才是青年世代間增進理解、建立情誼最可貴的方式。這些點滴的積累，將成為我們共同的珍貴記憶，也是我們這一代人能為未來帶來的、最溫暖的力量。