A. 學校簡介

復旦大學創建於 1905 年，位於中國上海市楊浦區，是中國知名的綜合性研究型大學，也是「雙一流」建設高校之一。學校擁有文、理、醫、法、經、管、工等多個學科門類，涵蓋 30 多個學院，在醫學、經濟學、新聞學和國際關係等領域極具國際盛名。

目前設有四大校區（邯鄲、楓林、張江、江灣），提供了學生完善的學習與生活環境。此外，復旦地處上海，交通上十分便利，課餘時間能輕鬆探索這座兼具現代化與歷史文化的城市，也讓我的交換生活更加充實且豐富。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

交換期間，我修習了管理及心理學相關課程，其中我最喜歡的是心理學導論。

這門課除了介紹心理學的基本理論外，也透過大量生活案例說明心理學如何應用於日常生活，例如人格、動機、學習、情緒、記憶及社會互動等主題。老師的授課方式十分活潑，常透過影片、案例分析及課堂討論，引導學生思考，而不是單純背誦理論。

透過這門課，我開始用心理學角度理解自己的行為，也學會從不同角度觀察他人的想法與反應。例如在人際互動中，我更能理解每個人的成長背景、人格特質及價值觀不同，因此也培養了更多同理心。

C. 國外研修之生活學習（課外）

除了課堂學習之外，第一次在台灣以外的國家長期生活，對我來說也是一項非常寶貴的學習。

我開始學習獨立安排生活中的大小事，包括住宿、交通、飲食、洗衣、購物，以及處理各種行政事項，也逐漸熟悉支付寶、微信支付等行動支付方式，以及中國當地常用的各種生活 App。在中國，真的可以做到一支手機就包辦生活中的大小事，從搭地鐵、叫外送、購物到付款，都能透過手機完成。

我一方面很佩服他們把生活整合得如此方便，另一方面也因為太依賴手機，常常只要看到電量快沒了，就開始擔心會不會沒辦法搭車、付款或聯絡別人，甚至曾因為手機快沒電而在路上感到很緊張，這也是我在台灣比較少有的體驗。

我也常利用課餘的空閒時間探索上海各個地方，像是外灘、南京路、豫園、武康路、徐家匯等景點，親身感受上海融合歷史文化與現代都市發展的特色。不

過，比較可惜的是，上海真的比我想像中還容易下雨。在四個月多的交換期間，幾乎有一半的時間都遇到陰雨天，即使有空，也常常因為天氣不好而打消出門的念頭，多少有點影響原本安排好的行程。聽當地老師說，以前上海其實沒有這麼常下雨，或許和近年來的氣候變遷有關吧。

除了探索上海之外，我也認識了許多來自中國不同省份以及其他國家的交換學生。透過和大家交流，不僅讓我更了解不同地區的文化與生活方式，也聽到許多和自己截然不同的成長背景與想法。我覺得交換生活最珍貴的，不只是去了另一個地方讀書，而是在這段過程中，透過每天的生活與交流，不斷拓展自己的視野。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 學會獨立生活，不再那麼依賴家人。
2. 提升自己解決問題的能力。
3. 增加跨文化交流的經驗。
4. 認識來自不同地方的新朋友。
5. 更了解中國的大學生活及文化。
6. 拓展自己的國際視野。
7. 提升適應新環境的能力。
8. 學到課本以外更多生活上的經驗。

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?

我覺得交換期間遇到最大的困境，除了剛開始適應住宿環境之外，就是和室友的相處。

剛入住宿舍時，我就覺得房間比想像中小很多。雖然其他復旦的本科生都說交換生住的宿舍環境已經比他們好了，但對我來說，空間真的很有限，小到有點沒有自己的私人空間，因此一開始住起來其實不太舒服。不過換個角度想，也因為宿舍空間較小，所以住宿費相較於台灣便宜很多，一學期只需要 800 人民幣。

而對我來說最大的困難，就是和室友相處上的問題。當初在安排室友時，交換生們曾經在群組中互相討論過彼此的生活習慣，去配對到比較適合共同生活的人。然而，實際入住後，我室友後來的生活習慣和當初講好的有所落差，導致我們原本預期可以互相配合的部分，實際上仍常常互相影響。

其中最困擾我的就是作息差異。因為我們的睡眠時間與生活節奏不同，常常會

影響彼此休息，而這也是我最希望能改善的問題。我曾經嘗試和室友溝通，希望彼此能做一些調整，但她也直接表示她這部分比較難改變。因此，在這段住宿過程中，我常常會感受到，原本是因為雙方事前討論好生活習慣後才變成室友，但實際情況卻和當初預期不同，最後反而需要由我承擔較多適應上的壓力。

除此之外，我們在生活與衛生習慣上也存在不少差異，這些小事累積起來，也讓我們的關係沒有像其他交換生與室友一樣親近。看到其他交換生能和室友一起探索上海、一起出去玩，我其實也會感到羨慕，因為我原本也期待交換期間可以和室友結伴到處去玩。

不過，這段經驗也讓我學習到，共同生活並不是只要事前溝通過，就一定能完全避免問題發生。當遇到不同生活習慣與個性的人時，除了表達自己的需求，也需要學習如何調整心態、保護自己的生活品質，以及尋找彼此能接受的相處方式。

總而言之，慎選室友！！因為他每天都跟你住一起，影響很大。

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?

雖然台灣跟中國都講中文，但在生活方式及文化上仍存在不少差異。

例如，在課堂上，大部分同學較勇於表達自己的想法，老師也鼓勵學生積極參與討論；而在日常生活中，行動支付幾乎已完全取代現金，外送、購物及交通等各項服務都高度數位化，總之就是一台手機可以包辦你的一整天生活。

一開始還是會感到不適應，但我告訴自己應該尊重不同文化，不用急著比較哪一種生活方式比較好，而是試著理解背後形成的原因，並融入當地生活。透過不斷觀察、學習及與當地同學交流，我也逐漸適應中國的生活模式。

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?

我覺得最大的改變，就是我變得比以前更獨立，也更相信自己有能力解決問題。

以前遇到事情，可能第一時間會想找別人幫忙，但交換之後，很多事情都只能靠自己處理，也因為這樣，我發現其實自己比想像中更有能力。

另外，我也變得更願意接受新的挑戰。以前會擔心很多事情，但現在會覺得，

只要願意去試，就算過程中遇到困難，也一定可以找到解決的方法。

這段交換生活讓我不只是學到知識，更重要的是讓我成長了很多，我相信這些經驗對未來不管是升學還是工作，都會有很大的幫助。

H. 感想與建議

我很慶幸自己當初決定來復旦交換。雖然這 4 個月多不是每天都很順利，也遇到不少需要適應的事情，但也正因為這些經歷，讓我學到了很多在教室裡學不到的東西。

交換生活最大的收穫，不只是去了另一個地方上課，而是真正體驗了不同的生活方式，也重新認識了自己。我變得更獨立、更有自信，也更願意走出舒適圈。

如果有學弟妹在考慮到底要不要去交換，我會很推薦大家勇敢去嘗試。也許一開始會不適應，甚至會想家，但當你回頭看的時候，一定會發現這段經歷帶給你的收穫，遠遠超過當初想像的。這不只是一次出國交換，更是一段讓自己成長很多的人生旅程。