

心得報告

A. 學校簡介

復旦大學是中國大陸最頂尖的幾所學校之一，與清華、北大、交大並稱「清北復交」。能夠在復旦大學就讀的本地學生都是在高考之中，名列前茅的學霸。

復旦大學的 QS 世界排名為 36，又有豐富的資源和經費，是間極為龐大的學校，由「邯鄲、江灣、楓林、張江」四個校區組成，而我們港澳台交換生宿舍在邯鄲校區的北區。邯鄲校區是復旦最核心的校區，大部分的課程都是在這個校區上課，只有少數如法律系、醫學系等科系，才是以其他校區為主。而距離宿舍最近的食堂是「北區食堂」。北區食堂是公認最新、最好吃、最受歡迎的食堂。食堂裡面匯集了各式各樣的料理，從廣東的粵菜到新疆的少數民族菜餚，一直到日式、韓式、西式料理應有盡有，食堂的價格其實和台灣物價差不多。其中我印象最深刻的前三名分別是烤鴨、漢堡、麻辣拌，如果有機會到復旦交換，務必要嘗試看看！

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我最推薦的課程是「沈奕斐」教授開設的「親密關係」，我在該課程獲益良多。沈老師除了是復旦大學的教授之外，也是一個 bilibili 百萬粉絲博主，有自己的節目，都是以親密關係為主題。因為豐富的人生經歷，加上縱橫學術圈和娛樂圈，以及對自己兒女的觀察與溝通，沈老師能夠以相當日常的例子解釋一些學術研究，或是將目前社會上普遍的現象加以研究並解釋。又因為有做節目的底子，沈老師的上課方式活潑、氣氛融洽，幾乎每周上課教室都大爆滿。我認為這可以算是復旦大學的特色課程之一了，所以我超級推薦的啦！

C. 國外研修之生活學習 (課外)

復旦大學的港澳台辦公室三不五時就會在微信群組中通知我們有那些活動可以參與，像是港澳台辦公室為了交換生舉辦的上海一日遊，以及無錫兩天一夜活動。在這些行程中，最讓我震驚的，是參

觀四行倉庫，實際到過現場才能感受到它的氣勢，也讓我更加了解這段歷史，我覺得特別有意義。

除此之外，也可以試著報名非校方的活動，交換期間我就參加了大陸其他地區台辦舉辦的免費旅遊活動，只要自付機票等交通費，其他一切費用全免。我去的是邯鄲，離上海有點遠，且只有三天兩夜，不是很划算，所以推薦可以專門挑時間長一點的下手。我在邯鄲參觀了博物館，也親眼看到了那些與邯鄲有關的成語起源之所在，相當有意義。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 交換期間和當地學生一起上課，見識到了大陸學生的內捲現狀，讓我覺得自己的能力還有所不足，還有繼續努力的空間。
- 深度認識香港室友，對香港社會現狀有近一步理解，也透過香港室友了解到香港民眾對台灣的普遍看法。
- 學會照顧自己，在海外遇上狀況時，父母無法幫上忙，因此在行動前多了思考能力，以及事件發生後的危機處理能力。
- 不再神聖化「搭飛機」，在交換前我幾乎沒有坐飛機的體驗，因此每次搭機都會有一種等同於結婚的壓力。但是大陸這邊幅員遼闊，搭飛機是正常不過的事情，機票也相對台灣便宜，變得更加勇於探索世界。

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？

最大的困境就是一開始從台灣帶的錢不夠，需要家人從台灣匯款到大陸的銀行帳戶。而我和家人都沒有相關經驗，就只好跑到銀行去問個清楚，請家人按步驟在台灣一步步操作匯款，幸好最後有成功。這件事最大的啟發就是，我發現父母並不是什麼全知全能的人，其實自己比他們聰明多了，只是我們少了好幾年的社會經驗。未來對於父母的意見不需要全盤接受，請相信自己的智商。

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？

雖然上海已經是大陸地區最為繁華，思想最開放，最為國際化的城市了。但是到這邊最讓我不是硬的是不管哪裡的男廁，都充斥著滿滿的煙味。據我的觀察，都是一些中老年男人躲進男廁偷偷吸菸。不過，年輕一輩的人無論男女，素養有提高的趨勢，相信不久之後整體國民的素養、道德方面會和國際接軌，尤其我們去交換接觸到的年輕人都是大學高材生，大陸的未來就靠他們了。

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？

最大的成長就是看一件事情的眼光不會那麼狹隘，會帶入各種不同地區不同群眾的視角思考，就會得出多個不同的結論與感受。這在小小的台灣禮待著是很難辦到的，要是台灣的民眾都能這樣做，台灣才能繼續進步。

H. 感想與建議

總之，這次交換滿分如果是 10 分，我會給到 8.5 分，因為這短短四個月我自認為是蠻精彩的。尤其到大陸來沒有語言不通的問題，很多問題其實很好解決。但如果要來大陸交換的話，建議一定要慎選 VPN，否則一些平常習慣使用的網站和軟體會無法使用。我這次選擇的 VPN 是「小地球儀」，如果到時不知道選哪個好，可以用看看這個。還有一些大小問題或旅遊景點等等我建議可以上「小紅書」逛逛看，大陸 14 億人口，碰上的事情無奇不有，不管是當成小工具書，或是單純的娛樂小軟體都很實用。還有「美團」和「大眾點評」一定要下載！在上面可以買到很多優惠券，常常比直接消費還要便宜許多，像我都在上面買券去按摩或足浴，價格比台灣便宜服務又好。然後「微信」跟「支付寶」一定兩個都要下載，我當初只有下載微信，以為用那個付費就夠了，但其實搭地鐵和借自行車都是支付寶比較好用，更不用說學校的洗衣機也是透過支付寶付費的。最後，不要整個學期都困在上海和宿舍，最好到處出去玩，吃一些在台灣吃不太到的美食，看看大山大水，我覺得那才值回票價。