A. 學校簡介

復旦大學，位於中國上海，是中國具代表性的綜合型研究型大學之一，亦為「雙一流」建設高校。其新聞學院在中國新聞傳播領域具有重要地位，課程設計兼顧理論深度與制度分析，強調媒體發展與社會脈絡之間的關聯。整體學術環境嚴謹，並具備良好的國際交流基礎。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

收穫最多的是「新聞史論研究」這門課，主要是從歷史角度去看中國新聞傳播是怎麼發展的，也會結合制度、政治和社會背景一起分析。

課堂上整體比較安靜，大家不太會主動發言，討論也不多，所以學習比較偏向自己吸收和思考。對我來說，反而讓我開始調整自己的學習方式，像是更重視整理重點，也提升了自己獨立分析的能力。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在生活上，我和來自台灣、香港的室友一起住，平常會一起吃飯、聊天，偶爾也會一起出去玩，整體相處蠻輕鬆的。

另外，我也認識了一些當地同學，像是一起參加城市定向活動，在互動過程中慢慢了解彼此的生活背景和文化差異，也讓關係不只是表面認識，而是變得比較熟。

課外時間我也安排了不少旅行，去過蘇州、湖州、無錫、南京、杭州和哈爾濱。透過實際走訪不同城市，可以很明顯感受到每個地方的氛圍和節奏都不一樣，也讓我對中國各個城市的多樣性有更真實的理解，而不是只停留在原本的想像。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 更了解中國新聞傳播整體是怎麼運作的
2. 比較能從制度和歷史的角度去看媒體，而不是只看表面
3. 提升在不同文化下觀察和比較的能力（例如兩岸差異）
4. 認識來自台灣、香港和中國的朋友，拓展人際圈
5. 透過實際走訪不同城市，更深入了解當地社會與生活方式

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

一開始最大的挑戰是環境和節奏都不太一樣，不管是上課方式、生活習慣，還是取得資訊的方式，都跟我原本熟悉的有差。

為了適應，我主要做了幾個調整：

- 先多觀察、多參與，慢慢了解當地是怎麼運作的
- 主動跟同學建立關係，讓自己比較快融入環境

- 調整自己的步調，而不是一直用原本習慣的方式去適應

這樣之後，整體適應就順很多了。

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?

比較明顯的文化差異是在課堂參與和表達方式上。和我原本習慣比較多互動、即時討論的上課方式不同，這裡的課堂比較偏向自己吸收內容，不太會主動發言。

面對這樣的差異，我主要做了幾個調整：

- 把重心放在理解課程內容和整理重點
- 多利用課後時間消化內容，並做延伸閱讀
- 把這種不同的學習方式當作一種觀察與學習，而不是用原本的標準去比較

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?

這次海外經驗對我最大的改變，是從原本比較偏「把事情做好、做快」的思維，轉變為更重視「先觀察、再判斷」。

因為本身已經有工作經驗，過去習慣以效率和結果為優先，但在交換期間，發現很多情況不能直接用原本的方式處理，而是需要先理解當地的背景和差異，再做決定。

H. 感想與建議

這次在復旦的交換經驗，讓我從學習、生活到文化層面都有全面的成長。從一開始的陌生與不適應，到後來逐漸融入並享受當地生活，是一段非常有價值的歷程。

建議未來交換生：

1. 保持開放與彈性的心態面對文化差異
2. 主動與不同背景的人交流，擴展視野
3. 不僅專注課業，也要把握機會探索城市與文化
4. 提前做好心理準備，接受與預期不同的學習與生活模式