

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/2/7

英文姓名（姓，名）：Tseng, Ya	臺師大就讀科系所、年級：社教112
修習國家：中國大陸	
修習校名：復旦大學	
修習學院：社會發展與公共政策學院	
修習科系：社會學系	
赴外學期別： _112_學年（民國年） <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間：2023年8月31日 ~ 2024年1月6日	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
社會問題和社會創新	俞志元	1	112-1
組織社會學	李雪	2	112-1
溝通心理學	施媛媛、胡安安、鄭丹妮、劉金華	2	112-1

（表格不足請自行加頁）

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

1. 行前準備

復旦宿舍附有床墊，只需要帶床包來。入住當天，公寓一樓倉庫會有物資，枕頭、棉被都能找到，需要早點報到入住才能拿到比較多物資。

行李的話，個人建議只要帶私人用品和貴重物品(如藥品、化妝品)和基本保暖衣物即可，內地網購非常便利，幾乎兩三天到貨，日用品和衣物都能買到，不建議再另外從台灣寄大型衣物過來，運費不划算。

可以選擇攜帶在台灣換好全部的人民幣前往，也可以先帶少量的人民幣，銀行開戶後，再請家人匯款進戶頭，匯人民幣沒有手續費，但匯美金就有約1000NT 手續費。

內地電子支付已經非常普遍，建議在台灣先開通支付寶的實名認證，請大陸親友幫忙匯點人民幣到支付寶餘額裡。在台灣可到蝦皮買短期網卡或開通漫遊。

銀行卡和手機門號是到校後需要盡快辦好，沒有電子支付生活會不便，通訊營業廳就在北區學生公寓，方案每月30GB/59RM，包含宿舍寬帶WIFI，需使用WIFI機，個人覺得流量非常夠用。銀行卡建議多跑幾家銀行問問看，看哪家最不用等待，推薦交通銀行吉浦路分行，人很少。

2. 天氣篇

上海的冬天會約0~10度，甚至是0度以下，秋天可穿衝鋒衣，冬天衣一定需要羽絨衣、發熱衣褲、帽子或耳罩、防風手套，冬天房間內有暖氣，還算溫暖。上海的天氣，溫度變化大，約兩周就會大變溫，有時容易感冒。

3. 飲食篇

復旦有好幾個學生食堂，北區食堂和南苑食堂，是公認評價高的，食堂菜色多元價格平價，包含大陸各省的菜色，北區我推薦一樓的粵式、二樓的快炒，食堂還包含早餐和一家宵夜，非常方便。校外周圍餐廳，推薦三號灣廣場、韓國街的烤肉、大學路的酒吧、五角場餐廳眾多，海底撈也是必吃的。大陸外送

也很發達，餐點種類多元包含飲料、水果等，外送費非常便宜，餐點費用會比食堂高一些，約30RM。

4. 住宿篇

復旦北區學生公寓環境非常好，公寓無電梯，共六樓，入住時會有師傅幫忙扛行李上樓，兩人一間房間，每間附有陽台可曬衣服，冬天建議衣服直接晾在房間比較會乾，房間落地窗採光也非常好，一單元共有四個房間，共用客廳衛浴。住宿費非常便宜，800RM/每學期，水電費另外付，冬天開暖氣電費會比夏天貴，約70RM/人/月，熱水費都儲值在學生卡中，洗澡要插卡，一天約1-2 RM。整體公寓裝潢設備算新，需要定時打掃即可。

5. 交通篇

平常上課，從北區公寓到中間的理科教室或南區的文科教室，需要騎單車，約十五分左右，購買共享單車月卡20RM是最划算的，早上上課時宿舍區共享單車數量比較難找，需要提早出門找單車。近程搭公車，遠程搭地鐵，打車也比台灣便宜。

6. 旅遊篇

大陸幅員遼闊，交通時間非常久。旅遊攻略都能在小紅書找到，上海市區流行 CITY WALK，走路遊覽建築、小店等，節慶也有市集活動，不同季節也能到公園賞秋等，其路線都位於市中心的幾條街道，到市中心鬧區搭地鐵就需要半小時或一小時；在市區，也有很多博物館美術館，朋友聚會活動也很多，KTV、劇本殺、酒吧等。

到江浙滬城市旅遊，就是杭州、蘇州、南京等，搭火車或高鐵前往，當地再打車去景點，有些景點一般都離車站不遠，由於火車等大眾至少需要提早半小時後車，都要大概花一個上午才能到達目的地；江浙滬的郊區景點，山區景點，冬天可以泡湯滑雪、爬雪山，夏天也可以去小島，多數自駕比較方便，或需要搭乘大巴。

城市的交通都很方便，自由行就可以，多人打車也很便宜，郊區需要定點玩、靠園區的車，人夠多的話就可以包整天車。

由於我只有在江浙滬一帶玩，自己比較推薦郊區景點，覺得城

市都大同小異，古鎮就像台灣的老街一樣，商業化很高，城市還有很多歷史博物館、古建築庭院，逛這些走路都會蠻累的，看多了江南建築風光會疲勞，逛半天博物館會知識量爆炸，到哪旅遊一般歷史的成分很高，適合喜歡歷史的人。

我比較喜歡郊區的景色，推薦山區或湖區，因為我比較喜歡放鬆的旅遊步調，到達目的地通常都已經蠻累的，如果再加上景點逛很久，玩回去都會累個幾天。建議可以依照自己喜歡的旅遊型態，去安排景點類型和步調。

花費上，自由行的話，火車票是依據距離和速度而定，快速的高鐵票也沒有比火車貴多少，酒店住宿算是比台灣便宜很多，大陸觀光景點到處都要門票，有些門票不便宜，有些景點不值得花門票，建議事先衡量。

很多交換生都有去比較遠的省份，搭乘飛機比較方便，有更多樣的地理氣候和歷史，不限於江南的建築和飲食。

7. 修課篇：

復旦學生人數多，所以課程數量龐大，建議事先了解復旦的課

程分類架構和培養方案再來選課，很多通識課程需要參加討論課，有藝術教育中心開設公共藝術課程；體育課需要參加體力鍛鍊；榮譽課程是高階課程比較重學分也比較多；復旦培養學生以專業去創業，設有創新創業學院，開設相關課程。各系選修課程我覺得數量蠻多的，不會有選擇太少的問題，選課人數少的課程也幾乎都會開課。

我的修課經驗，這次修了社會學系大三必修課程、通識心理健康課程、創新創業學院開設的通識課程。個人認為復旦大大小小的作業量比較繁多，需要花更多的課外時間，每周課前閱讀中英論文撰寫反思，和期末論文，幾乎都是很多課程必要的。上海風氣開放，老師對台灣學生都非常友善，積極詢問台灣的文化或政策等，讓我感受到自身文化備受尊重。

此次收穫最多的課程是創業課程，我建議能參與討論型課程，因為大陸學生口語表達能力很出眾，每位學生發言都滔滔不，其運用理論和組織邏輯都值得學習，小組報告上學生的臺風更如教授一般。

復旦規定得到 A 的不能超過班上30%，大陸學生學習風氣非常競爭，也就是內捲文化，相較於台灣大學生更加拼命讀書考證等，對未來升學就業規畫非常早和明確，從小組作業或是課堂報告上，也能看出復旦學生自我要求高標準，花很多心力想做到完美。面對學霸不要被嚇到放寬心就好，我有一門課拿了全班倒數幾名，也是這樣告訴自己的。

8. 心得篇：

四個月真的非常短暫，感覺自己沒做甚麼就回來了。復旦課程是16+2周考試周，跟師大一樣會面臨期中接著期末的感覺，雖然我只修三門課，但我大概11~12月就幾乎都在忙期中和期末，不太能出遠門，真正出遊的只有在前兩個月，我出遊的次數算是非常滿少的，只有江浙滬五次以內，還是有很多遺憾的，建議可以修只有期末作業的課程，會比較不用忙這麼久。

滿開心的是，我大部分朋友都是交換生，宿舍生活非常溫暖。給自己的一句話是，心態要敞開才是最重要，而不是只靠新的環境。看到身旁很多交換生，諸如廣泛交友、多樣化聚會活

動、在地參與社團或實習、各省旅行，積極生活的模樣非常的打動我，也反思自己沒夠突破自己，我覺得交換生活的精采程度就需要靠自己安排。

總體而言，我覺得到大陸交換，不像度假旅行，比較像踏實地到當地生活和讀大學，就像在台灣一樣要面對生活種種。一開始面對種種新的事物，都會有點擔心自己辦不好，體會到保持放鬆相信自己的心態最重要，相信沒有事情自己都搞不定的，在這之中，我覺得好的人脈可以詢問是最事半功倍的，也歡迎有需要可以來詢問我。

9. 總花費：

	RM	NT
來回機票		13000
保險		2000
住宿費/電費/洗衣	約1150	
電信費	約300	
日用品/網購	約3700	
餐費(食堂/外賣/餐廳)	約7700	
市區內交通	約600	
娛樂/旅遊(5次江浙滬)	約4000	
每月花費	約3000~4000	
總花費	18430	80311

四、照片（如有，請提供）



▲宿舍樓門口



▲宿舍二人房房間



▲北區食堂



▲北區食堂自習區



▲北區食堂餐點

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

- 聯絡信箱：a0979741049@gmail.com