

# 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：2025.01.25

|                                                                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 英文姓名（姓，名）：<br>CIAO-SI, CHANG                                                                                            | 臺師大就讀科系所、年級：<br>表藝所碩三 |
| 修習國家：<br>中國                                                                                                             |                       |
| 修習校名：<br>復旦大學                                                                                                           |                       |
| 修習學院：<br>新聞學院                                                                                                           |                       |
| 修習科系：<br>新聞傳播                                                                                                           |                       |
| 赴外學期別：<br>113 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：113 年 8 月 ~ 113 年 12 月                                                                                             |                       |

## 二、修習課程名稱

| 修習課程名稱      | 任課教授    | 學分數 | 學季/學期 |
|-------------|---------|-----|-------|
| 射藝          | 王震      | 1   | 上學期   |
| 特稿與非虛擬寫作    | 陶建杰、張志安 | 2   | 上學期   |
| 第二外國語(西班牙語) | 蔡雅芝     | 2   | 上學期   |
|             |         |     |       |
|             |         |     |       |
|             |         |     |       |
|             |         |     |       |

（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）

來到復旦大學，第一印象就是校園的寬廣和魅力，這裡簡直是貓咪的天堂！常常能看到貓咪悠閒地聚集在各個角落，讓人忍不住隨身攜帶肉泥餵牠們。校內的生活設施也非常貼心，例如食堂的價格對學生特別友好，花十幾塊人民幣就能吃得飽飽飽，還有期中期末熬夜讀書時，三教更是個絕佳的讀書場所。

復旦的秋天更是一大享受，陽光穿透樹蔭，騎著腳踏車在校園中漫遊，感覺非常放鬆。夕陽西下時從本部騎回北區的路上金燦燦的銀杏非常美，還是貓咪的聚集地之一。我偶爾也會去南區琴房彈琴，順便餵餵南區的貓咪，療癒滿滿。不過初來乍到時也曾經因為太興奮邊用手機錄影邊騎車，結果摔車摔出一大片瘀傷，這段小插曲倒成了難忘的回憶。

另外復旦的各校區各有特色，邯鄲校區樹木茂密，江灣校區則較為開闊，特別是圖書館旁的大湖，讀書累了在湖邊走走放鬆一下，讓人心曠神怡。復旦的校園生活，不僅有豐富的學習資源，更充滿生活的小確幸與大自然的和諧。無論是努力學習或放鬆心情，這裡都能帶給人滿滿的感動與回憶。

開學報到時復旦會安排到校時間，並有機場接駁至宿舍辦理入住，當天也有時間可以領取之前交換生留下來的物資，就不會當天入住卻什麼都沒有心慌慌，學校超市在開學期間有擺攤也可以去買生活用品，不過推薦美團外賣便宜速度又快。報到需要人民幣現金100領取校園卡(學生證)，拿到校園卡裡頭已先儲值100元就可以在食堂吃飯了，校園卡往後可以在微信小程序 ecard 儲值十分便利。10月時港澳台辦可以辦理居住證建議一同辦，出去玩有些酒店不能用台胞證，有居住證方便許多。

交換生統一住在北區留學生宿舍的41和42棟都沒有電梯，離北門很近，這兩棟是學校特地翻修更新提供給港澳臺交換生居住的，2人一間房，6-8人一個套間，有2淋浴間2坐式馬桶，每人提供一個床墊，宿舍費用是在10月左右自行線上繳款800人民幣，電費需要拿現金自行至物業儲值，建議先存200，因為如電費餘額為零會斷電，學期末多退。洗澡的熱水是用自己的校園卡插卡，所以洗澡時務必攜帶校園實體卡，另外洗澡熱水有時間限制。

入住妥當後建議去辦理手機號，跟學校合作的中國電信在26號地下室、中國移動在35號地下室、中國聯通在36號地下室，電信和移動只有一年的手機號方案，聯通的手機號要和宿舍寬待一起辦才有一個月算的方案。或是要直接去學校外的當地電信、移動、聯通

營業廳辦理也有一個月的方案，但是離開上海前需要註銷門號支付100元。辦理好手機號後要去銀行開戶，復旦校門有農業銀行可以辦理，但我比較早到上海，所以辦了中國工商銀行，辦理速度15分鐘，可是要一個禮拜後才能存錢進帳戶，在這之前先用信用卡綁支付保生活無礙。另外我原先在臺灣有先買 esim，但辦好中國移動手機後，esim 與中國行動數據無法並存，所以最後忍痛刪掉在臺灣買的吃到飽的 esim，才可以用中國的網路……

離宿舍最近的食堂是北區食堂，是復旦公認最好吃的食堂，另外本部或是江灣等等都有很多食堂不只一間可以多看看，學校食堂超級便宜，便宜的話一餐臺幣50元可以吃很飽，自選餐三菜一飯差不多臺幣80，超過臺幣100的有北京烤鴨或是西餐廳的餐廳等等，都非常划算又好吃！

開學期間有許多迎新或是社團活動，可以關注復旦各種公眾號。另外網路翻牆可以連師大的 vpn 用長時間蠻穩的，短時間快速滑手機可以用快喵。

9月底，港澳台辦又為交換生們舉辦了一場「上海一日遊」，讓我們更深入地感受這座城市的魅力。我們登上了上海最著名的東方明珠觀景台和透明迴廊，將這座城市的壯麗景色一覽無遺。接著也參觀了徐家匯書院，並進行了外灘的 city walk，體驗了上海的繁華與底蘊。結束一天行程後，我們共進晚餐，品嚐了一頓美味的新疆料理，獨特的香料和風味至今讓人念念不忘。

11月中，港澳台辦為交換生們舉辦兩天一夜的紹興國情考察活動。為期兩天的旅程讓我深入感受到紹興的文化魅力與歷史底蘊。從魯迅故里開始，我們漫步於百草園、三味書屋和周家祖居，體會魯迅先生勤奮求學、自律自省的精神，也更深刻理解他對民族命運的關懷與其文學創作中的深刻內涵。在沈園，我們欣賞宋式庭園的精緻，同時透過陸遊和唐琬的愛情故事以及陸遊的愛國詩篇，感受到他對故土的深情與不屈的愛國精神。書聖故里以其白牆黛瓦與歷史街區的風貌帶我們穿越時光，這片文人薈萃之地充滿濃厚的學術氣息。夜晚的倉橋直街則展現了歷史與現代交融的魅力。第二天，我們參觀了蘭亭景區，透過《蘭亭集序》和書法博物館內的名家作品。最後，我們乘坐烏篷船遊覽東湖，峭壁、岩洞與水鄉風情融為一體，讓人陶醉於江南的自然韻味。

**四、照片（如有，請提供）**



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他