

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單**

填寫日期：114/8/15

獲補助出國年度：113 學年 2 學期	
姓名：渠乃嫻	臺師大學號：61288027i
臺師大系所：大眾傳播研究所	
臺師大學院：國際社會科學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：114/8/15

獲補助出國年度：113 學年 第二學期	
中文姓名：渠乃嫻	英文姓名（姓，名）：CHU, Nai Hsien
臺師大就讀科系所、年級： 大眾傳播研究所 碩二	臺師大學號：61288027i
修習國家：中國	
修習校名：上海華東師範大學	
修習學院：新聞與傳播學院	
修習科系：新聞與傳播專碩	
修習期間：114 年 2月 ～ 114 年 6月	
護照入出境時間： 出境：114 年 7月29 日 ☐ 使用自動通關 入境：114 年 2月11 日 ☐ 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
傳播與文化理論導論	许德娅	2	2024-2
新聞傳播學術寫作與發表	卞冬磊	2	2024-2
廣播電視前沿研究	巩晓亮	2	2024-2
(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)

● 學術

這學期在華東師範大學交換，我總共選了三堂課，加起來是6學分。這邊的課程設計跟台灣其實差不多，大部分老師都是要求期末交一篇論文，不過還是會有一些老師額外安排期中作業或報告。像我上的「傳播與文化理論導論」就有期中報告，期末還要再寫一篇小論文。老師在課堂上會帶我們從比較宏觀的角度去看傳播理論，雖然內容有點硬，但其實很有助於我把之前學的理论重新整理起來。另外一堂「新聞傳播學術寫作與發表」我覺得收穫也很大。這堂課比較像是手把手教大家怎麼寫論文，老師會把一篇論文從架構、文獻整理到研究方法都拆開來講，而且每隔一到兩個禮拜就要交一次作業，算是論文的進度檢查。好處是我們可以拿自己之前寫過的東西來改，等於是邊修改邊前進，最後只要交出小論文目前的進展就行。「廣播電視前沿研究」這堂課也很棒！老師常常會邀請業界或學界的大咖來演講，內容從最新的傳播研究到媒體產業的趨勢都有，讓我覺得眼界開了不少。透過這些講座，我更能了解目前中國傳播業界在討論什麼、關心什麼，也能跟平常的學術課程做連結。最後的作業也很單純，就是寫一篇跟演講相關的小論文。

除了課程本身，我覺得這邊的同學也很讓我印象深刻。我覺得這邊的同學理論基礎真的很紮實，想法也很完整。對我來說，能在這樣的環境裡學習，真的可以多向同學取經，彼此交流，也讓我對自己的研究更有方向。然後我覺得他們都挺會問問題跟回答問題，課後如果去問他們問題，他們也會很熱心地回答，但如果想要認識更多朋友，其實還是要自己主動一點，像是下課多聊幾句、參加一些小組討論，這樣才比較容易建立起連結，要勇敢開口，才會有更多機會交流。

這半年的課程讓我覺得收穫很多，一方面可以把理論基礎學習得更牢固，另一方面也有機會接觸到實務界的最新發展，而且同學們的學術能力真的很強，對我來說也是很好的刺激。我覺得能來這裡交換，不只是在上課，更像是給自己一個機會去拓展眼界，交朋友、學東西，都是很值得的經驗。

● 生活

除了日常上課以外，後面最後兩個月的時間我真的覺得要好好規劃，因為一眨眼交換就快結束了。那時候我跟朋友們特別安排了幾趟旅行，去了杭州跟重慶。先說杭州，真的奉勸大家不要夏天去，因為會熱到懷疑人生。我們是5月底、6月初去的，天氣剛好涼涼的，雖然少了夏天荷花盛開的景象，但也避開了最炎熱的時候。從小在課本裡讀到「西湖十景」，這次終於親眼見到西湖本人，真的被美到了！西湖的美，不只是一個瞬間，而是每個時段都有不同的樣子，清晨、中午、黃昏、夜晚都有不同的樣貌。我最推薦的體驗是看雷峰夕照，晚上夜騎西湖配上清晨看日出，那種微風吹著臉的感覺，會讓人覺得很舒服、愜意。杭州除了西湖，也可以去京杭大運河、小河直街，或者坐船遊河，節奏很慢，很適合放空和探索。當地的杭幫菜也讓我驚艷，口味偏清爽、帶點甜，跟台灣人口味其實很合。

重慶的行程更是充滿驚喜，不得不說，重慶的食物真的太厲害了！火鍋不用講，隨便一家都很好吃，還有串串、紅糖糍粑、重慶小麵、豌雜麵、江湖菜……真的完全是吃貨的天堂。這趟重慶之旅最特別的不是景點，而是人。我們選擇住青年旅館（超推但要好好選），結果在那裡認識了一群來自不同地方的朋友，有內蒙古、新加坡、海南島、北京、江西等等。我們晚上聚在一起玩狼人殺、聊天，一路聊通宵。他們對台灣人超好奇，因為很多人可能一輩子都沒有碰過台灣人，對我們的生活、習慣都很想了解。有一位北京大哥之前還多次去過台灣，他分享了很多旅遊經歷，說得眉飛色舞，我們聽得也很開心，交流各自的文化，我覺得很好笑的就是我們好奇內蒙古人是不是真的都會騎馬，結果那位弟弟一臉正經的說對，而且他們生下來就會有一隻專屬小馬陪伴，我們超級相信，結果他說是騙人的，他也是都市人，根本不會騎馬哈哈！第二天我們跟這些新朋友一起出去玩，邊逛邊聊天，這種跨地域的相遇我覺得是旅行最棒的收穫。

除了出外旅行，其實留在上海本身也很值得細細體驗。上海的活動多到爆炸，快閃店、聯名IP、明星見面會、演唱會、舞台劇、音樂劇應

有盡有。說實話我有點後悔沒去體驗一次當地的沉浸式戲劇，因為票價不便宜所以猶豫了，現在回想起來覺得應該要咬牙去一次。不過幸運的是，我有去看幾場演唱會，還意外見到幾位明星，算是幫自己的交換生活留下了超級圓滿的回憶。最後一部分，對我來說最珍貴的是和台灣一起交換過來的同學們。這半年我們一起吃飯、玩劇本殺、到處跑，真的像是短暫卻緊密的大家庭。交換結束前，我們還一起拍了「畢業照」。聽說很多來華東交換的同學都會特別去買當地的畢業袍，穿著在校園裡拍照，當成留念。我們當然也跟進，一人買了一套，拍了很多美美的照片帶回台灣。除此之外，我也買了一些小紀念品，傳播學院還送了我週年紀念品，這讓我覺得學校真的很用心照顧交換生。這半年的交換生活不只是單純學習知識，也是我走出舒適圈的圓滿修行，我認識了許多不同地方的人，開闊眼界，體驗到之前沒有體驗過的東西，不管是學習、旅行、娛樂還是人際關係，都收穫滿滿。我覺得我自己獨自去交換的這個決定非常勇敢，也是我正確的一次決定，探索新事物能夠治癒自己，保持對生活的熱情。這半年就像一本書，每一頁都有驚喜，回頭看看之前的照片，真的是很值得的一段旅程。

● 開銷

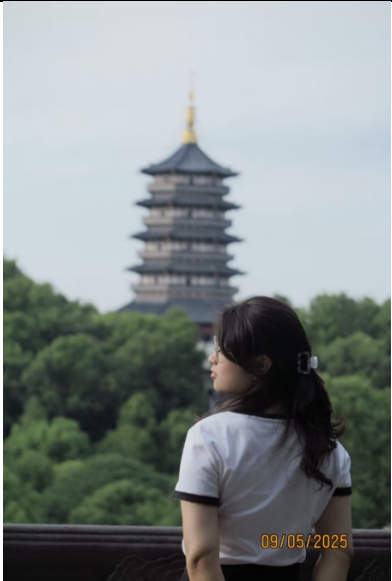
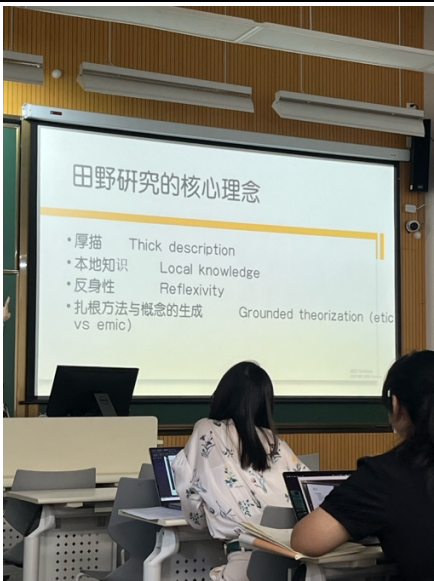
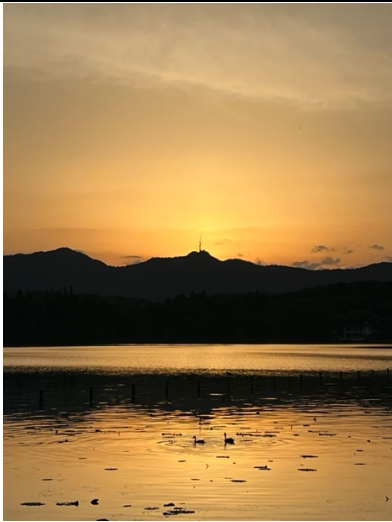
其實在華東師範大學交換這半年，花費的多寡主要還是看自己有沒有安排去其他城市旅行。如果只是留在上海附近生活，其實開銷不會特別大。但如果想去重慶、西安、雲南這種比較偏西邊的城市，那交通費就會比較驚人，尤其是機票，常常是整趟旅程最貴的部分。不過到當地之後，吃、住、玩反而都還好，所以如果你打算到處跑，預算大概抓個25000~30000 RMB，基本上就可以玩得很盡興。當然啦，還是要看個人的旅遊習慣，大家依照自己需求去調整就好。

在飲食方面，我覺得如果不特別追求吃西式料理（像義大利麵、漢堡這種），基本上當地的物價都算比台灣便宜。上海的本幫菜很有特色，生煎包、味香齋之類的餐廳都很值得試試，份量又大、味道又好，真的會吃到很滿足。只是要提醒一下，那邊很多餐廳的菜都是一大盤一大盤上的，如果一個人去吃會有點難點，蠻建議用小紅書找「拼飯」的同學或朋友，或是找一樣是去那所學校交換的人，這樣就能一起點比較

多菜，還能順便交朋友。飲料的話，跟台灣比起來我覺得偏貴一點，但品牌選擇超多，像喜茶、茉酸奶、煲珠公這些是比較好喝的。

除了吃喝，生活娛樂方面我覺得 CP 值超高，真的很值得體驗一下。這半年的開銷其實我覺得還好，整體物價比台灣友善很多，我半年去了蘇州、杭州、南京、山西、重慶大概就是花25000~30000人民幣左右。只要規劃得好，不管是日常生活還是旅行，都能用合理的預算過得很充實。對我來說，最大的體會是「別怕一個人，勇敢主動一點去認識新朋友，就能開啟新生活、新視野，生活會豐富很多。」

四、照片（如有，請提供）

 09/05/2025	
杭州西湖雷峰塔	學校理論很紮實
	
西湖夕陽	西湖到處都像水墨畫
	
杭幫菜	重慶特色小吃



重慶



重慶火鍋便宜又好吃



認識許多來自不同地方的朋友



跟新朋友一起出去玩



跟朋友拍畢業照



認識很多可愛的朋友

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他