

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：2025/12/22

英文姓名(姓,名): TSAI, WAN-NI	臺師大就讀科系所、年級: 健康促進與衛生教育學系 四年級
修習國家: 中國	
修習校名: 復旦大學	
修習學院: 公共衛生學院	
修習科系: 預防醫學	
赴外學期別: 114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: 114年 9月 ~ 115年 1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
心理健康與大學生活	劉小琳	1	114-1秋季
從公共衛生視角看心理健康	梁笛	2	114-1秋季

(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. 修課

這次來到復旦交換我想以體驗這裡的生活以及旅遊為主，所以只選了兩堂課，但還是要看每個人的想法和負荷程度不同去選擇修習的堂數！

- 心理健康與大學生活

這堂是非同步線上課程，選課成功後老師會給一個網站的連結，在那個網站裡看課程影片。看完每堂課影片之後的小測驗不算分，只要累積看了規定的積分，這堂課就通過了！這堂課是非常涼且輕鬆的，不會有上課時間的限制，可以自己選擇在空閒時間將影片看完。非常推薦像我一樣想要安排多點時間出去旅遊的同學們！

- 從公共衛生視角看心理健康

這堂課是由公共衛生學院開的通識課，上課時不太會有需要發言的環節，有期中報告和期末作業，整體也是很涼的。期中報告是小組報告，老師會直接分好組別，在 elearning 通知（elearning 很像是 moodle！），每一組會創一個微信群組討論報告。期末作業則是繳交個人書面報告即可！

原本我有修習大學生涯規劃的課，但因為時間問題我將這堂課退掉了。這堂課我是很推薦的！是一堂非常紮實的課程，上課內容從知識點、認識自己、寫履歷、面試實踐等等，甚至會請優秀校友回來課堂上演講。老師也會請同學發言，大家互相交流想法，讓我最感到震撼的是，幾乎每位同學都能很有條理、邏輯清晰地侃侃而談，他們能迅速從上課內容抓取重點，且流暢地表達出來。而我從復旦學生身上意識到，光是理解知識還不夠，能有效輸出知識才是真本事啊！無論是表達能力和思維的組織能力，我還有一大段路需要努力～

2. 食宿

- 住宿

復旦給交換生的宿舍很不錯，是一個單元裡，有三至四間房間，每

間房都是兩人房。廁所兩間、淋浴兩間，在一個單元裡共用的！打掃的部分是不能請阿姨來打掃，所以要和室友一起討論出每週是誰負責打掃。

- 吃飯

食堂的食物非常便宜！我們交換生是住在北區，而聽說復旦北區的食堂也是比較有名的。食堂很大，種類很多，各地的食物在這幾乎都是吃得到的。食物普遍都是10幾RMB，份量對我來說非常足夠，完全不需要擔心吃不飽！如果想吃點別的也能點外賣，交換生宿舍離外賣櫃很近。

3. 旅遊

在這裡旅遊我認為是非常便利的，購買車票、訂住宿用手機支付就可以了！出遊主要的花費佔比最大的就是交通與住宿費，食物的費用倒是都很便宜，這次我去了杭州、蘇州、景德鎮、長沙……。杭州我獨旅了兩次（因為太喜歡西湖了…），西湖真的很大，一次的旅程是無法玩完整個西湖的，我特別喜歡在西湖散散步，看日落、看日出，也很推薦可以去做手划船，划船師傅哼著小曲、訴說著西湖的歷史故事，彷彿穿越到了古代。我推薦如果要去旅遊，尤其是熱門旅遊景點，平日去會少很多人，假日的人潮是多到無法想像的，更不用說遇到連假！

另外如果想要趁交換的機會出國去玩，上海飛日本、韓國也是相對便宜的！

- 學校港澳臺辦舉辦的免費郊遊

剛開學時有舉辦上海一日遊，我們去了東方明珠、博物館、武康路 citywalk 等等。11月中去了揚州兩天一夜，逛了園林、博物館、瘦西湖等，我認為復旦的港澳臺辦是很重視交換生的，不止舉辦了旅遊活動，其實我們的宿舍在復旦裡面算是很好的！老師們也都很用心，有什麼問題都可以詢問他們！

4. 生活

- 剛搬進宿舍：

有空就先去辦**手機門號**！拿到手機號碼，就可以去辦**銀行**

卡，在這裡辦張銀行還是比較方便的，我們當時是到校外的交通銀行辦，沒有什麼人，流程也滿快速的，記得要帶學生證歐！然後也有規定時間可以去拿上一屆留下來的物資，大家可以排隊拿所需要的東西～

- 洗衣服可以在地下一樓洗
- 生活中所需要的東西在淘寶或拼多多上面買，通常一兩天就會到了，如果有急需的用品可以直接叫外賣
- 外賣平台有美團、閃購、餓了麼，記得要去領卷會有折扣，可以比較不同平台的價錢，折扣都會不一樣！

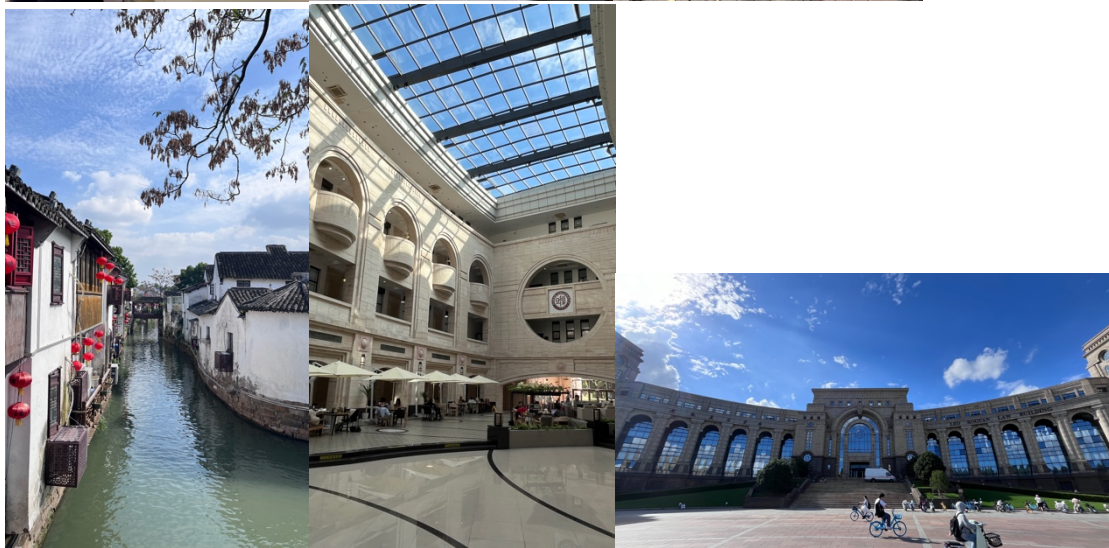
復旦校園很大，平時也能搭校車到其他三個校區逛（江灣校區很美！），我很喜歡晚上的時候在校園散步，秋天的時候道路兩側都是金黃色的銀杏，吹著微風，一切都太完美了！

或許，我們都能試著拋開那些先入為主的觀念，敞開心扉來感受這裡時，你也會愛上這裡的。

四、照片（如有，請提供）







五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

如果有任何問題可以聯絡：wanni010204@gmail.com