

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：115/1/10

獲補助出國年度： 114 學年上學期	
姓名：黃靖芸	臺師大學號：41083014i
臺師大系所：東亞學系	
臺師大學院：國際與社會科學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 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）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">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</div>	

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：115/1/10

獲補助出國年度：114 學年 第一學期	
中文姓名：黃靖芸	英文姓名（姓, 名）：Huang, Ching-Yun
臺師大就讀科系所、年級：五	臺師大學號：41083014i
修習國家：中國大陸	
修習校名：復旦大學	
修習學院：經濟學院	
修習科系：金融學	
修習期間：2025 年 9 月 ~ 2026 年 1 月	
護照入出境時間： 出境：2025 年 9 月 4 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2026 年 1 月 15 日 <input checked="" type="checkbox"/> 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
射艺	王震	1	2025-2026 學年 第 1 學期
大学生创业实训	穆挺, 郑璐	2	2025-2026 學年 第 1 學期
普拉提器械初级	张鹿	2	2025-2026 學年 第 1 學期
基础日语 I	王菁洁	2	2025-2026 學年 第 1 學期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

一、 日常生活

1. 行前準備

在到達的第一天，學校便安排了機場的接駁大巴，協助交換生可以輕鬆的抵達學校宿舍。復旦的港澳台交換生被統一安排在北區 41、42 號樓，港澳臺辦會在交換學期開始前先成立微信群組，讓大家可以在此出發前找好同一房的室友（同一單元內的其他室友則由學校安排），同時透過群組發布選課及其他重要事項。入住當天可以在 41 號樓的一樓物資室「淘寶」，尋找是否有可用及需要的物資，舉凡棉被、枕頭、臉盆、吹風機等，都有機會可以找到，若不想費力翻找，也可以前往學校校內超市購買或是在淘寶上訂購。

在開學前，港澳臺辦會舉辦說明會及校園導覽，幫助港澳台交換生可以更快速地融入當地環境。我在到達上海不久便前往電信營業廳辦理手機號，再回校內的銀行辦理銀行賬號。基本上有手機號碼在中國大陸的生活就會很便利了，辦理銀行帳號則是綁定支付寶、微信等讓付款更便捷。

2. 飲食

邯鄲校區共有五個食堂，而離宿舍最近的是北區食堂，北區食堂的選擇相當多元，中式、西式、韓式、日式的餐點都可以在北區食堂點到。另外校內地鐵站外的復旦源也有一些店家可以選擇，在那邊填飽肚子。如果吃膩了學校食堂，也可以轉戰美團、淘寶閃送，一鍵下訂後就可以在警衛室旁的外賣櫃（或欄杆）領取回宿舍享用。

3. 交通

為了方便在學校內移動，我買了一台二手單車，若沒有自己的腳踏車其實也不用擔心，因為學校裡面也可以容易的借到共享單車，但上下課時間可能會出現宿舍附近沒車，而需走一大段路才能找到車的情形。若要出校，北苑門外就有公車站，公車班次不少，可以透過高德地圖確認公車到站的大致時間。若要搭乘地鐵，校內也有學生專用的地鐵出入口，相當便利。

二、 課程修習

交換期間，我一共修習了四門課程。其中《射藝》和《普拉提器械初級》嚴格來說都算是體育課，只是因為分別屬於選修體育和通識領域，所以不需要參與多數學生不喜歡的早鍛和體適能測驗。這兩堂課的內容都相當扎實。《射藝》上課初期，老師會說明一些關於弓箭及射藝的歷史由來，之後的課堂則會著重於實際操練，授課老師雖然較為嚴格，但我也在老師的要求下逐漸進步，掌握了射箭的方法與技巧。《普拉提器械初級》的授課老師相當親切友善。對我來說，這堂課是我每個禮拜最期待的課，雖然每週需要花費近一小時的時間往返江灣校區，但從這堂課中，我不但學習到更多身體構造的知識，同時也透過這堂課舒展筋骨、鍛鍊不同身體部位的肌群。另外，我選修了一門通識課是《大學生創業實訓》，在課堂上，老師的上課方式不局限於講述，而是結合實作、討論，整個學期下來，我對於創業的要素及如何撰寫商業計劃書都有更深入的理解。最後則是《基礎日語 I》，這堂課採線上線下混合授課，老師會將課本內容以線上錄影的方式講述，

線下課的時間則會有單字小考、團體口說練習和不計分的隨堂測驗。每週都會有作業，並且還有每天的課文錄音打卡，負擔算是不會特別重，但比較雜。我個人認為口語打卡確實對於日文的學習頗有助益，但老師的授課講述方式則比較單調，不是我喜歡的方式，如果有考慮修日語的話可以在開學前兩週先試聽看看。

我對於選課的心得是，如果有喜歡的課可以在加退選階段每天下午一點鐘蹲點刷，雖然剛開學前幾天課堂名額都會爆滿，但是到後期還是會有人因為其他考量退課，所以還是有滿大機率可以透過刷課選上自己喜歡的課。

三、 城市探索

開學安排課表的時候，雖然有很多課想修，但最後還是忍痛放棄了一部分，然後把課集中安排在三四五，在熟悉當地的交通模式之後，我和室友基本上一週就是四天在外遊玩、三天在學校上課，甚至到後來待在學校的時間對我們來說才是休息時間。在上海要到其他城市遊玩都算很方便，但特別要注意的是遇上長假時車票住宿需要提前規劃和預訂，特別是車票要看準開賣時間買票。至於到更遠一點的城市需要搭乘飛機的話，雖然不知道是不是巧合，但依照經驗來說可以在出發前兩天的晚上訂票，這時候的票價會比較便宜！關於住宿，復旦有和華住會合作，可以透過小程序 eHall 預訂，價格會比較優惠，實際操作方式可以上小紅書搜尋瞭解。

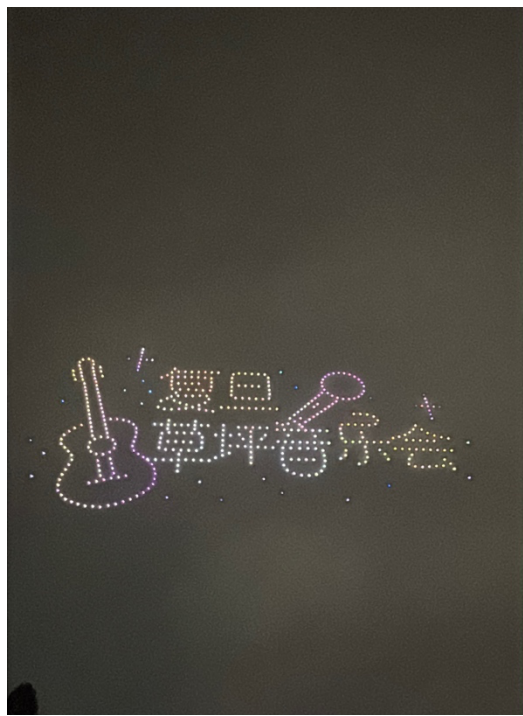
四、照片（如有，請提供）



學校射箭場



江灣校區一景



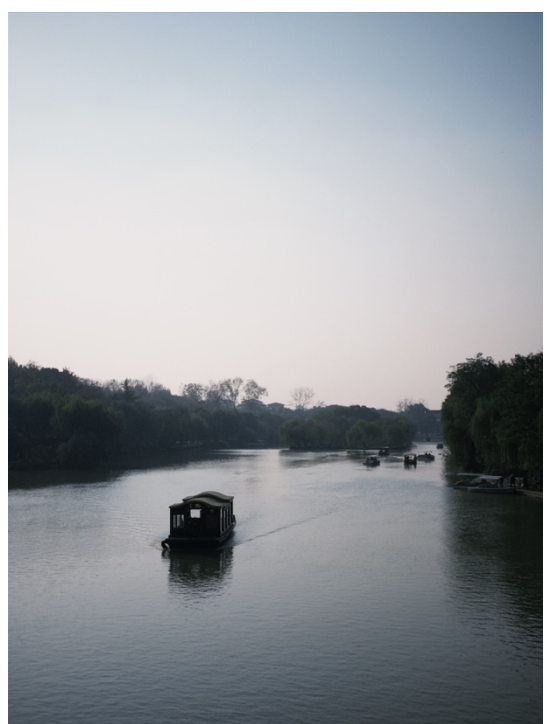
音樂會無人機表演



北苑



港澳台辦舉辦上海體驗日
參觀東方明珠透明觀景台



港澳台辦舉辦揚州考察
遊訪瘦西湖

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他