

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：2026/2/23

獲補助出國年度：114學年 上學期	
姓名：楊茲棋	臺師大學號：41042117S
臺師大系所：化學系	
臺師大學院：理學院	
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: 5px; 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：2026/2/23

獲補助出國年度：114 學年 第一學期	
中文姓名：楊茲棋	英文姓名(姓，名)：YANG，ZIQI
臺師大就讀科系所、年級：化學系大五	臺師大學號：41042117S
修習國家：中國大陸	
修習校名：復旦大學	
修習學院：化學系	
修習科系：化學	
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 type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：2026年 1月 26日 <input 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
普拉提器械初級	張鹿	2	2025-2026 學 年1學期
射藝	王震	1	2025-2026 學 年1學期
幸福心理學	曹高舉，王懿，金秀 英	2	2025-2026 學 年1學期
兩性心理學	周子涵，朱春艷，李 淑臻，張弛	2	2025-2026 學 年1學期
羽毛球	周建高	1	2025-2026 學 年1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）

1. 初抵

剛開始到學校時，除了報到和拿宿舍房卡外，最重要的就是處理手機門號和銀行帳戶。因為銀行帳戶需要有手機門號才能辦理，所以先辦手機門號。我是辦中國聯通的帳號，費用是59人民幣一個月，只需要下載中國聯通APP每個月充值即可，方案包含30GB的通用流量以及90GB的定向流量(只能用在騰訊系/阿里系的APP)，另外需要有路由器放在宿舍裡面用以連接校園寬帶。流量方面我覺得很夠用，因為在宿舍會連校園寬帶所以不用用到自己的流量，30GB只有在出門時使用，若是用完了也可以直接在APP上加值流量，所以也不用擔心。路由器的部分在辦手機號的地方有賣，200人民幣一台，可以和室友共用，或者也可以自己上網買路由器，價格比較划算。銀行卡的部分，如果是第一學期會有很多人要辦，而且辦卡的速度很慢，所以通常要排很久。我當時有問中國農業銀行，他說辦卡已經排到兩週後了，所以最後是辦中國銀行，建議一早開門就去拿號。辦完卡後需要下載中國銀行的APP激活帳戶，安卓手機的話要先下載應用寶，才能下載中國版的APP。

此外，因為校園比較大，很常需要使用腳踏車，校園裡面有很多共享單車，可以到學校後就買單車卡使用。我是買了120天的單車騎行卡，剛好夠交換期間使用，價格好像是50人民幣左右。

剛到學校的時候生活物資比較缺乏，可以在報到的前幾天先用陶寶訂東西到學校的菜鳥驛站，入住時直接去取貨就行，或者也可以在京東上面訂，當天或是隔天就能拿到。

2. 學業

交換生要開學時才能選課，因為已經是二階選課了，很多熱門課程基本沒有名額，但也不用太擔心，選課系統每個中午會統一釋放退課的名額，可以去刷刷看，機會還是比較大的。如果實在有很想修但選不到的課，也可以在選課系統中申請選課事務，說明自己是交換生，只有這一次的修課機會，並且說明想修課的原因，通常會通過。需要注意的是體育課程不能使用這種方式申請選課。

如果有想選體育的話，可以注意一下該課程是他們的必修還是選修課程，如果是必修體育的話，可以問看看老師需不需要跑體鍛。我當時選羽毛球課時，因為沒有注意到這點，所以總共跑了26次體鍛，其中包含12次的早鍛，需要早上7點在校園裡跑步，很需要毅力。

在我所選的課程裡，我覺得比較特別的是普拉提和射藝課程，都是我沒有接觸過的

領域。普拉提課程在江灣校區，需要時間通勤，但我覺得很值得，老師會從呼吸與基礎動作著手，引導學生感受身體的結構與發力方式，這讓我更專注於自身的身體感受，也讓我體會到普拉提所帶來的專注與平靜。射藝也是我每週都會期待的課程，王震老師在教學上很認真，非常注重動作是否標準，我從一開始射箭總是脫靶，到後來能從容地從腰間取出箭，搭弓放箭，真的很有成就感。

3. 生活

(一) 住宿

學校會统一安排宿舍，住宿費是800一學期。兩個人一個房間，六個人一個單元，會有共用的客廳和衛浴。宿舍最高到六樓，沒有電梯，報到當天學校有請人幫忙將行李搬上樓。兩人間的室友可以自己選擇，可以自己找生活習慣比較相似的室友。宿舍大門使用的學生證和刷房間門的房卡可以綁入手機，出門很方便。宿舍衛浴的熱水需要插學生卡扣費，洗一次澡大概2塊上下，晚上12點會停止供應。飲用水的部分需要買水票，把水票投入指定的地點就會有人把水送到門外，室友間一起分攤費用。電費的部分則須要拿現金儲值。地下室有共用的洗衣機，因為是男女共用，建議貼身衣物自己手洗。

(二) 飲食

宿舍離北苑食堂很近，北苑食堂是復旦學生公認最好吃的食堂，食堂有兩層樓，選擇很多，價格便宜且不用擔心衛生問題，但分量通常很大，飯量小的人會吃不完。推薦北苑二樓的過橋米線，我每個禮拜都會吃一次。

除了北苑食堂，校內還有旦苑食堂，旦苑食堂二樓的糖水還不錯喝，以及南區有南苑食堂，南苑食堂比較小，但是裡面有一個窗口有現拉的面，可以嘗試。此外還有教工食堂和南食，有時間都可以去試試找符合自己胃口的窗口。

想吃校外的東西的話可以點外賣，外賣會送到外賣櫃要自己下樓拿。外賣很常會有優惠券可以用，有時候點起來甚至會比實體買更便宜。

(三) 常用APP

快速VPN:師大有提供VPN可以使用，但是速度比較慢，所以我後來是使用這個快速VPN。3個月11塊美金，可以用兩個裝置，大概三秒能連上，如果不知道要用哪個VPN，可以試看看。

高德:地圖，裡面也能打車，有時候會比支付寶打車便宜。

支付寶:去之前就可以先辦好帳號了，裡面有滴滴打車的小程序，也能叫順風車。還有哈囉單車可以掃共享單車(小藍)，以及地鐵出行卡。

小紅書:必備，找旅遊攻略全靠小紅書，但要注意上面有很多廣告。

淘寶:淘寶的物流很快，大部分的東西在發貨後三天內都能收到。但是上面的商品品質參差不齊，有些東西買來後需要退貨，在學校退貨超方便，只要申請退貨後拿到菜鳥驛站櫃檯就可以了。

美團:點外賣，也可以閃送商品。到餐廳吃飯時也能搜看看餐廳有沒有團購券，會比單點優惠很多。在美團上有時也能找到比較便宜的機票或是住宿。

大眾點評:找美食，也能看看有沒有團購券，很多商家也會有大眾點評打卡送飲料的活動。

攜程:可以買火車票，買機票，訂房。訂房的話要注意篩選港澳台客人適用。

4. 旅遊

有空的話可以多出去走走，現在台胞證簽發次數01的話有很多景點免門票，出發前可以先打電話去景區確認一下。熱門景區的話會需要提前預約，需要提前做好攻略。坐火車的話建議早一點到，因為要過安檢，且台胞證需要走人工檢票口，要排隊比較久。出遊時多人結伴的話可以選擇打車，平分後價格很划算。遠距離出行的話可以試看看預約順風車，會比直接打車便宜很多，但要有同伴一起比較安心。

5. 其他

- (一)返校前如果想要保留手機號，可以到門市解除寬帶後，改成月繳8元的方案。
- (二)若是想要寄物品回台，可以用順豐或是集運倉。順豐比較貴，但包裝得比較好且一周內就會送到。用集運倉的話推薦可以用台集運，有線上客服，回覆問題很快。
- (三)有時候辦事情時，態度需要強硬一點，直接表明自己的需求，客服才會認真處理。

(四)如有需要轉帳，校內中國銀行的轉帳資料放在照片區供參。轉帳後銀行會打電話聯繫，將身分資料交給櫃台後就能收到轉帳。

交換的這幾個月，我發現自己能做到的事比想像中還要多。這段經歷使我可以更自在地與陌生人交流，在遇到困難和疑惑時，能夠鼓起勇氣表達自己的需求。原來在陌生的環境中嘗試新的可能，也可以成為一件令人期待的事。

四、照片（如有，請提供）



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他