

**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：2026/07/24

獲補助出國年度： 114學年 上/下 學期	
姓名：余子妍	臺師大學號：41223101L
臺師大系所：地理學系	
臺師大學院：文學院	
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：2026/7/16

英文姓名（姓，名）： YU, ZIYAN	臺師大就讀科系所、年級： 地理學系、大三
修習國家： 中國	
修習校名： 復旦大學	
修習學院： 文物與博物館學	
修習科系： 文物與博物館學系	
赴外學期別： __114__學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2026年 2 月 ~ 2026年 7 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
《孟子》	Hu Xiang Nong (胡湘农)	2.0	學期
博物館經營管理	魏峻，周婧景	2.0	學期
博物館教育	罗兰舟	2.0	學期
中國史學史	姜鹏	3.0	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）

從繁華的上海回到台北，這次交換是重新審視自我、體驗多元文化與生活節奏的深刻旅程。以下將從學術收穫、生活環境與開銷概算三個維度，梳理這段難忘的交換經歷。

【學術收穫】

復旦大學教育品質與資源都很好。在四個月的交換期間，我共修習了四門課程，分別來自歷史系、哲學系和我交換過去的文博系，每一門課都為我開啟了新的學術視野。這些專業課程涵蓋了紮實的理論基礎，授課教授們深厚的學術功底與獨到的見解，讓課堂討論都很精彩。

然而作為一名交換生，在適應當地學術氛圍的同時，邊旅行邊學習的生活節奏，雖然極大拓展了我的認知邊界，卻也在期末考臨近時帶來了巨大的壓力。

復旦的期末考核方式多元，涵蓋了深度論文寫作與高難度的閉卷考試。由於選修的皆為紮實的專業課，考核內容不僅考驗知識的記憶與掌握，更考驗對議題的綜合分析能力，這份學術旅程帶給我的遠不止課本上的知識。

【生活體驗】

上海的生活機能之完善，在交換期間帶給我極大的生活舒適感。邯鄲校區交通算方便，校內設有地鐵站，往返城市各處、探索上海不同角落的行動變得簡單，但整體在楊浦區可能在地鐵的轉乘上會花較多時間。

校園內的基礎設施同樣體現了復旦對學生福祉的重視。宿舍環境優良，兩人一間，六人一個單元的格局，既保證了私密性也提供了良好的社交空間，兩套獨立的洗浴設施以及每間房都配有的陽台，解決了生活瑣碎帶來的麻煩。此外，學校食堂規劃的也很好，選擇多元、空間明亮寬敞且衛生，且宿舍附近和上課教室附近皆有食堂，不用擔心吃飯時間和上課時間的問題。

此外復旦深厚的文化底蘊在校園生活中隨處可見，頻繁的藝術表演、各式講座與社團活動，讓校園不僅是學習的殿堂，更是一個充滿活力的文化聚落。

【開銷概算】

關於四個月的交換開銷，扣除往返台灣與上海的機票、復旦校內的住宿費

用等等固定成本，我在這四個月內的生活開銷大約為三萬多人民幣。

細究這筆支出，主要的構成部分在於旅遊。為了深入了解中國這片土地的歷史與地理多樣性，我利用週末與課餘時間，足跡踏遍了上海周邊及外省的多座城市。這些旅程中產生的住宿、交通與餐飲支出，構成了開銷中的大宗。雖然這是一筆不小的花費，但我認為這是我交換生涯中最值得的部分，透過親身走訪，我看到了課本之外的中國，體會到了不同區域的風土民情與文化差異。其餘支出則集中在上海的日常飲食、購物與生活開支。上海作為國際化大都市，消費水平具備較大的彈性，我根據自己的預算，在生活品質與節約支出之間取得了良好的平衡。

最後，從復旦回到師大，這段交換經歷對我而言是一場豐厚的旅行經驗。復旦大學的高水準教育、便捷的校園生活環境，以及透過旅行所建立的廣闊視野，共同構築了我這四個月的成長軌跡。雖然過程中有學業上的煎熬、適應上的挑戰，但正如那句話，這一切的歷練都成為了我成長的養分。這段旅程的結束，並非意義的終結，而是開啟未來更廣闊人生的序章。我帶著在復旦學到的智慧與勇氣，將繼續在師大的學習道路上譜寫屬於自己的精彩篇章。

四、照片（必要，請提供至少3張）

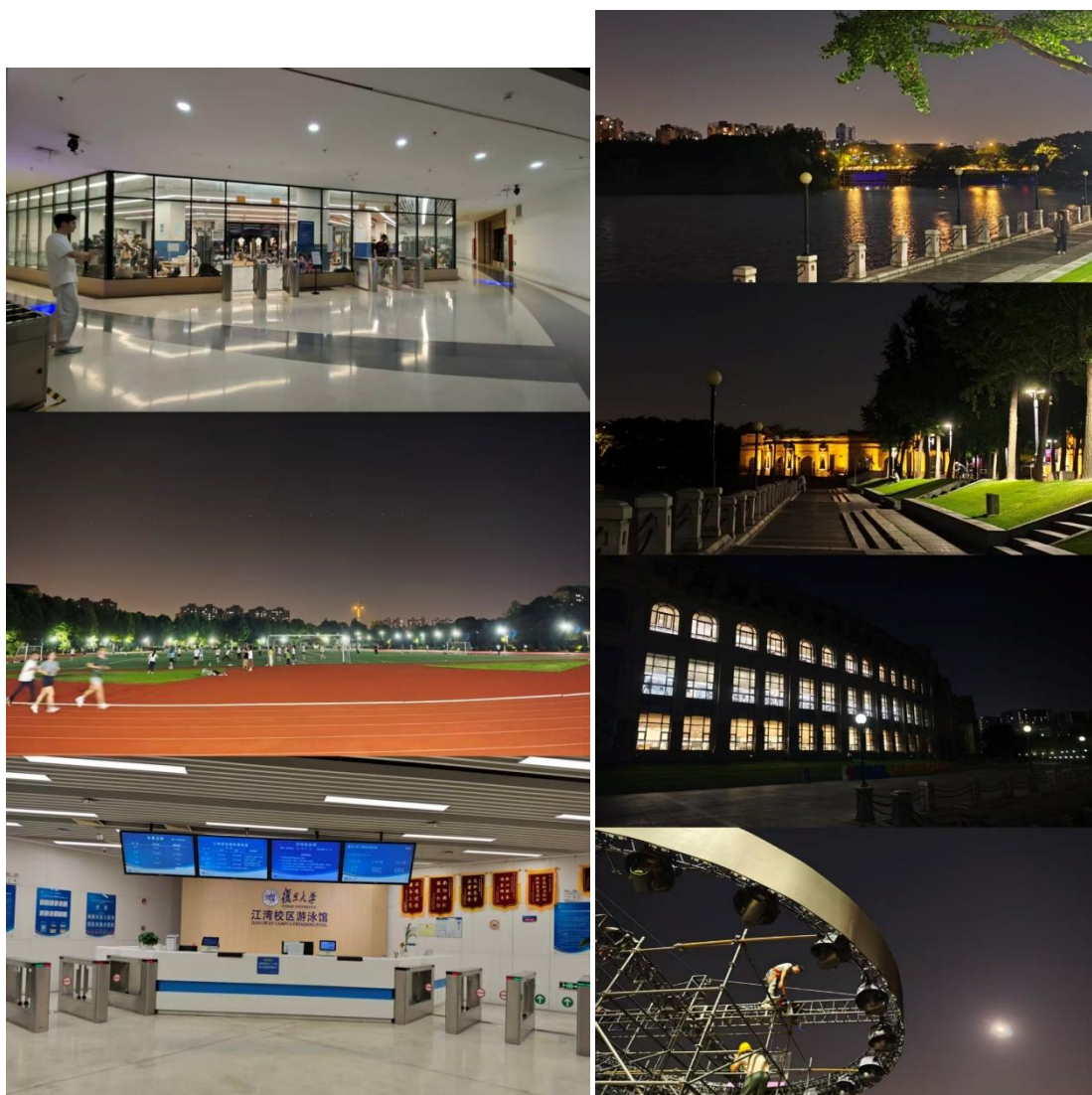
以下是我在交換期間，零星拍的復旦校園（包含邯鄲校區和江灣校區），其餘旅行或是生活影像內容請見影音檔

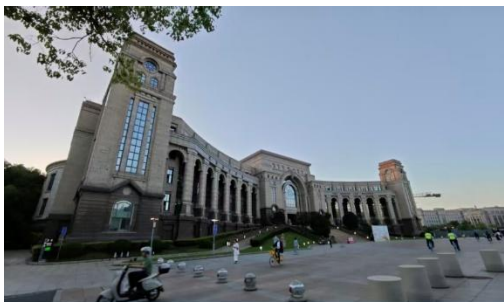


1. 復旦老校門



左2. 校內地鐵口；右3. 相輝堂前；下左4. 5.江灣校區操場 健身房 游泳館





6. 江灣校區圖書館；7. 江灣校區校車下車點附近



8. 北區驛站



9. 光華樓前草坪



上10. 文博系的上課樓；左11. 光華樓；右12. 北區食堂（藤椒豬肚雞）下13. 北區食堂餐盤回收處



左14. 北區宿舍和北區食堂之間的路（春天時候）



右15. 進校門附近的貓咪（復旦的貓貓有名字和檔案可在小程序查詢）

下左16. 宿舍座位外右側即是陽台（攝於三樓）



下右17. 傍晚校內道路

五、影音檔（必要，形式不拘，可以是 PowerPoint、YouTube（約2分鐘）或個人 Instagram、網站，請直接上傳檔案至以下連結或傳送檔案予各語組承辦人）

將影片上傳至 Youtube，網址如下

影片(一)網址：<https://www.youtube.com/watch?v=-Qo9ehT6Qcg>

影片(二)網址：<https://youtu.be/msrkEoFbgeE>

<https://forms.gle/k5LC6vDkEAmZSKwN9>

六、其他