

# 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：2022-6-25

英文姓名(姓,名): Yu Chia Yi	臺師大就讀科系所、年級: 社會教育學系
修習國家: 中國	
修習校名: 復旦大學	
修習學院: 新聞學院	
修習科系: 新聞學系	
赴外學期別: 110學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2022 年 2月 ~ 2022 年 6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
射藝	王震 教授	2	春
服務學習：陶藝	包春雷 教授	2	春

### 三.心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

住宿：復旦住宿裝修很新，兩個人一間，每間都有陽台，八個人一單位，共用浴室和小客廳，交換生集中住宿41、42樓，樓下就有健身房、交誼廳、洗衣房。可以在報到當天到一樓領取學長姐留下來的物資，減少一些開銷，物品的新舊程度看幸運程度，也可以事先聯絡交換學長姐打包好物資備註姓名寄放在一樓。可以報到前四五天左右，上淘寶、拼多多購買生活用品寄到復旦大學北區菜鳥驛站，省下等待時間。

設施：復旦共四個校區，江灣、張江、楓林、邯鄲，交換生和一般本科生都是在邯鄲校區，邯鄲校區最常去的是光華樓前面的大草皮，運動的話，邯鄲校區北區有健身房、體育場，但設備較舊。推薦搭免費校車前往張江，有最新裝修的大坪方健身房、高級游泳池。

學習：邯鄲校區呈現長型，教學樓與宿舍有段距離需要提前出發。主要學習在第一、二、三、四、五、六教學樓、光華樓、還有自己所屬的系學院。圖書館有北區體育館、文科圖書館、理科圖書館，圖書館資源豐富、藏書珍貴，也有許多講座訊息，建議大家在新生入學聽講座時，一定要注意聽圖書館資源查找

這一塊，也可以多多關注復旦大學、復旦圖書館公眾號，掌握最新消息。復旦大學沒有類似選課攻略的整理，大家要多上網做點功課，youtube、B站也是搜尋資源，第一週瘋狂跑課旁聽，或是問問本科生的推薦。

食堂：食堂有北苑、南苑、旦苑、南小食、教職工餐廳。一般最常去的食堂是北苑，推薦小籠湯包、漢堡、鐵板、清真餐廳系列。

開銷預算：復旦大學宿舍是800RMB/年，手機網路跟電話在學校辦最划算，校園方案每學期略有差異，宿舍網路250RMB（網路）+ 110RMB（路由器）/學期，網路很容易斷聯，需求高的同學可以多買手機網路。學校食堂大概一餐20RMB/餐，其他學校外的吃飯開銷、旅遊開銷奢簡由人。疫情下，機票大概單程 NTD6,600，我是在北京隔離，當時出國 PCR 檢測（急件）：NTD4,500，隔離房費：RMB7,000 X 4.3 = NTD30,113，餐費與核酸檢測：RMB1,680 X 4.3 = NTD7,227，網卡（二十三天）：NTD1,128，中國臨時門號：NTD299，每次旅遊出省的核酸檢測：RMB40。疫情費用所費不貲，慎重考慮。

疫情交換：中國疫情政策目前維持清零，有需多事情是事先無法預知的，這次

疫情我在宿舍待了整整三個多月，過程很痛苦，但也讓我成長不少。有需要可以去我的 youtube 看看，有跟大家分享一些事前注意事項，自行斟酌交換風險。

心得：

這學期的交換運氣有點差，剛好碰上疫情，雖然沒辦法深入探索學校或是與本科生交流，但是仍然有些美好的回憶。首先是對於復旦的校園，光華草地是全校交流的絕佳場域，如果是春季交換，可以跟著三五好友，拿著野餐墊享受春風拂面，櫻花雨落在臉上的感覺，一起談天說地、讀書、或是夢想。很多本科生還會在草地上開啟音樂會、讀詩會，鼓勵大家多多跨越舒適圈，鼓起勇氣加入，或許會遇到志同道合的朋友。如果是秋季交換的同學，則可以趕上一年一度的社團博覽會，復旦大學最為知名的就是傳播專業，推薦可以參加看看主持人隊，都是主持領域中的佼佼者。趕不上社團招生的秋季同學也不要擔心，可以多多詢問本科生朋友，找到自己有興趣的社團。因為熱愛戶外活動，所以我這學期參加了復旦登山協會，在開學的第一個禮拜去爬了龍鬚山，因為活動性質是面對上海高校，所以認識了許多其他學校的學生，例如華東師範大學、上海交通大學、上海財經大學等等，或是復旦大學優秀校友，也開啟了我

對整個上海戶外圈的認識，更重要的是，兩天一夜的旅程，是我在上海彌足珍貴的回憶。

我認為交換最重要的就是認識同溫層外的朋友，了解世界何其之大，看看人與人之間的差距，激起自己努力的動力。這個學期交到的朋友都是在那一次戶外活動中認識的，即使數量很少，但我建立起的友誼極深。在封控期間互相鼓勵與幫助，有時候也會深夜網上徹聊，且他們都是復旦菁英，有哲學系、法律系、新聞系等，看似茶餘飯後的人生問題，但他們的思考格局跟遠大抱負，還有對時事的看法，有些事情即時親身體會也看不出其中的真理，透過互相交流跟討論，不斷打開我的認知。另外大部分的朋友都是交換生，因為疫情的緣故，跟同班同學只有一面之緣，多數接觸都只有網路上的交流。封控期間，跟這群來自家鄉的同學們建立友誼，每個人交換的目的不同，大家彼此交流也可以發現身上的亮點。在最難過的時候，一起過一個不一樣的生日，用發來的物資拼湊出一個蛋糕，簡單的儀式卻蘊含濃濃的友情，也是這次交換難能可貴之處。

最後則是復旦大學的課程資源，雖然這次選的課都是實體課，但偶爾會跟室友一起上對方的課程，那門課主要是講易經，從五行八卦中探討古人的哲理，老師深入淺出的教學，且線上教學不減老師講課的魅力，每一堂課都能吸

收許多知識。另外，復旦大學圖書館每週都會有講座跟研習，推薦學弟妹們千萬不能錯過。最後是復旦大學港澳台辦，在這次疫情給與交換生許多幫住，關心大家的身心健康等等，真的非常感謝他們的幫助！期望大家都能交換順利，不留遺憾，創造獨一無二的回憶。

#### 四、照片 (如有, 請提供)

#### 五、影音

照片影片我都放在 YouTube, 影片呈現較佳

<https://www.youtube.com/channel/UC4LoryFXzte7TsqvTsjCr>

mA



The image displays a grid of six YouTube video thumbnails. Each thumbnail includes a video preview, a title, a duration, and view statistics. The thumbnails are arranged in two rows of three.

- Thumbnail 1 (Top Left):** Title: 復旦大學交換生vlog | 從北京大學到復旦大學! 報到分享... (Duration: 10:34, Views: 1萬次 · 3個月前). Content: A student in a blue hoodie holding a camera.
- Thumbnail 2 (Top Middle):** Title: 一千元實測! 復旦大學食堂能吃幾天? 上海疫情封城, 學... (Duration: 13:38, Views: 9595次 · 2個月前). Content: A student smiling in front of a canteen menu.
- Thumbnail 3 (Bottom Left):** Title: 疫情下要不要交換? 經歷上海疫情的我告訴你... | Whethe... (Duration: 12:09, Views: 2.5萬次 · 2個月前). Content: A student in a white lab coat looking thoughtful.
- Thumbnail 4 (Bottom Middle):** Title: 上海疫情對我的影響: 我是來當交換生, 不是來防疫的 | ... (Duration: 14:01, Views: 29萬次 · 2個月前). Content: A student with glasses looking forward.
- Thumbnail 5 (Bottom Right):** Title: 為何我選擇交換? 交換申請如何準備? 北京大學+復旦大... (Duration: 8:36, Views: 5469次 · 1個月前). Content: A student waving her hand.
- Thumbnail 6 (Bottom Far Right):** Title: 交換申請 (Duration: 8:36, Views: 5469次 · 1個月前). Content: A student pointing at a screen.

電子檔 ( 如有 , 請提供 )

六、其他