

東吳大學學生／赴陸港澳地區研習及學術交流補助／成果報告

中華民國 115 年 2 月 23 日填

姓名	黃昱睿	學號	12173238	系級	資科三 B
研習單位 名稱	中文：復旦大學				
	外文：Fudan University				
期間	自民國 114 年 9 月 5 日 至 民國 115 年 1 月 10 日				
地點	上海市邯鄲路220號				

一、活動簡介

當初申請前往復旦大學交換，其實沒有太多周密的規劃。大二時聽學長分享他曾到那裡交流的經驗，當下只是出於一種單純的好奇與嘗試的心態，便決定報名看看。對於「是否一定要出國交換」，我原本沒有明確的想法，抱持的心態很簡單：「申請看看，通過了就去。」沒想到最後真的成行。

出發前，心裡確實有些緊張。畢竟從未去過大陸，也從未真正體驗過宿舍生活。那時候我對上海與復旦的想像幾乎是一片空白，直到收到錄取通知後，才開始透過網路影片和資料，一點一滴拼湊那座城市的樣貌。

有趣的是，真正抵達上海時，第一個感覺卻出乎意料地平靜。語言相通、文字熟悉，走在街頭並沒有強烈的「出國感」，反而多了一份安心。我沒有像預期中那樣感到興奮或陌生，只是平靜地拖著行李，搭地鐵前往學校。

真正意識到自己即將展開一段不同生活的瞬間，是踏進宿舍的那一刻。看到房間、看到屬於自己的那張床，才突然明白：接下來這段日子，我真的要在這裡生活了。那種現實感，比抵達機場時更加真實。

在選課時，我刻意保留彈性，希望在不影響課業的前提下，多留一些時間走出校園、看看這座城市。回頭來看，這段經歷與其說是單純的學術交流，更像是一場帶著學習目的的城市體驗，在課堂與旅途中交錯展開，而我既是學生，也是探索者。

二、研習成果

在交換期間，我總共修了四門課程。選課時我刻意挑選以通識或壓力較小的課程為主，我挑的這幾門課都沒有安排期中期末考試，課堂作業也不多，評量方式主要都是期末報告。更意外的是，實際上了課之後才發現，這些課剛好也都沒有點名(運氣好)。這樣相對輕鬆的學習環境，是在實際上課後才慢慢感受到的。

課堂上比較讓我印象深刻的，是師生互動的方式。學生上課時會主動發言，老師也習慣透過提問帶動討論，整個課堂氛圍更像是「交流」而非「單向授課」。和過去的學習經驗相比，我確實感受到不同地區在課堂參與方式上存在一些差異，也開始思考：教育環境如何影響學生的學習態度和表達習慣。

在選課安排上，我沒有把課表排得太滿。一方面是希望保留時間，完成自己原本要做的專案計畫；另一方面，也希望留一些彈性，讓自己能夠走出去探索不同城市。這樣的安排有好有壞，優點是擁有較多時間體驗生活，缺點則是少了與當地學生或教授深入交流的機會，專業領域的接觸

也相對有限。

但回頭來看，這段交換經驗讓我開始認真思考「學習與生活之間的平衡」。比起單純追求課堂上的知識，我更深刻感受到時間規劃與自主安排的重要性。而透過和宿舍朋友聊天、和旅途中認識的人交流，我也在無形中提升了溝通能力與環境適應能力，這些收穫，或許不比課堂上學到的少。

三、心得

如果要用一句話形容這半年的交換生活，我會說：這是一段「在生活中學習，在探索中成長」的自由時光。

【自由，從睡到自然醒開始】

當初選擇不把課表排得太滿，如今回過頭看，是相當正確的決定。這份時間上的彈性，讓我不只是一個「去復旦大學上課的交換生」，更像是一個「剛好住在復旦宿舍的上海探索者」。

交換帶給我的「自由」，首先體現在時間安排上。這是我人生中第一次體驗到每天睡到10點、11點的生活。因為選的課大多在下午或晚上，沒有早八的壓力，早晨可以很從容地醒來。這種從未體驗過的放鬆感，讓我很快進入了交換的節奏，也讓我更有精力去探索課餘的世界。

【宿舍：不只是睡覺的地方】

交換期間，宿舍不只是睡覺的地方，更是這段生活的重要核心。剛到學校的第一周，我沒事就在校園裡亂逛，才發現復旦真的很大，大到第二周我就開始依賴共享單車在校內移動。

宿舍生活的升溫來得很快。大約經過一周，我們整棟宿舍就完全混熟了。從那之後，晚上下課回到宿舍，就成了每天最期待的時刻。有時候是睡前躺在床上，室友會跟我分享他當天覺得特別的事；有時候聊著聊著，不知不覺就睡著了。我們也會一起討論明天要去哪裡吃、哪裡玩，或是突然興起就約打撞球、唱KTV、湊一桌麻將，甚至連線打王者、玩撲克牌。

到了週末，串門子更是常態。隔壁寢敲敲門，人就進來了，天南地北聊到深夜。那種「隨時有人可以說話、隨時可以約出門」的生活氛圍，讓我很快就有了一種歸屬感。白天大家各自活動，但晚上總會聚在一起，這就是我在復旦的日常。

【蕭貪旅遊團與說走就走的旅行】

課餘時間，我很少待在宿舍，而是習慣揹著背包走出校園。有時候是搭地鐵去外灘吹風，有時候是臨時起意買張車票或機票，前往另一個陌生的城市。

第一次參加的旅遊團是去四川，那是復旦的朋友找我去的，團員清一色是在大陸的台灣交換生。這趟旅程去了四川，看了大熊貓、樂山大佛...，但對我來說，更重要的是認識了一群好朋友。透過這次四川行，我才發現原來有這麼多「蕭貪」（划算又好玩的）活動。後續我又報名了新疆、浙江、雲南、張家界長沙、天津、哈爾濱等團，每一個團都認識到不同背景的人，也體驗了人生好多的「第一次」：第一次滑雪、第一次遇到下雪、第一次看到冰天雪地、第一次走進大峽谷。

除了跟團，我也留了時間給自己，一個人去了南京、武漢、重慶和北京。在不同城市之間移動，高鐵、飛機、地鐵、公車都搭過，每一種交通工具都讓我更貼近這片土地的真實樣貌。也是這段時間，我才真正感受到什麼叫「幅員遼闊」，從上海飛到北京就要兩個多小時，移動本身就是旅行的一部分。每一次出發都像在打開一本立體的書，而我不只是翻閱，是真的走在書頁裡。

【校園之外：那些一起走過的地方】

除了自己到處跑，復旦也安排了兩次出遊帶我們出去走走。一次是上海一日遊，跟著遊覽車把這座城市的幾個地標跑了一遍；另一次是兩天一夜的國情考察，我們去了揚州。因為是和宿舍朋友一起參加，一路上多了很多亂聊亂笑的時刻，也算是另一種回憶。

【生活細節：食堂、外賣與淘寶】

在上海生活，不得不提的就是日常的便利性。學校食堂有固定的供餐時間，錯過就沒得吃。但每到飯點，無論是哪個食堂，每一個攤位前都會排起長龍。有趣的是，師傅們動作都很快，看起來隊伍很長，實際上不用等太久就能拿到餐。學餐便宜、份量足、味道也好。以我個人來說，因為大部分時間吃不到早餐（睡太晚了），一天在學校的餐費大概控制在台幣125元左右，既能省錢，也能體驗當地學生的生活節奏。

外賣與網購則是另一種便利。美團什麼都能訂，淘寶什麼都能買，有時候上午下單、下午就到，讓生活變得非常有效率。從日常飲食到生活用品，手指點一點就送到宿舍門口，這種便利性是我在台灣沒體驗過的。

【課堂與學習的反思】

雖然這趟旅程的重心不在課業，但課堂上的觀察仍讓我有所收穫。我發現這邊的學生普遍願意在課堂上主動發言，老師也習慣用提問引導討論，課堂氛圍更像是「交流」而非「單向授課」。這樣的模式讓我想起過去在台灣的學習經驗，也讓我開始思考，不同教育環境如何影響學生的表達習慣與學習態度。

【最後想說的是】

這半年，我沒有修太多課、沒有寫太多報告，但我走了很多路、認識了很多、也學會了如何更自在地和自己相處。交換生活對我來說，不是一場學術上的深化，而是一段生活經驗的拓寬。

如果可以給未來要來交換的人一個建議，我會說：把時間留給生活，把腳步踏出校園。因為真正讓這段交換變得特別的，往往不是課堂上的知識，而是那些你與人聊天到深夜的時刻、那些說走就走的旅行、還有那些在城市裡迷路後又重新找到方向的瞬間。

四、照片實錄



校門、課堂



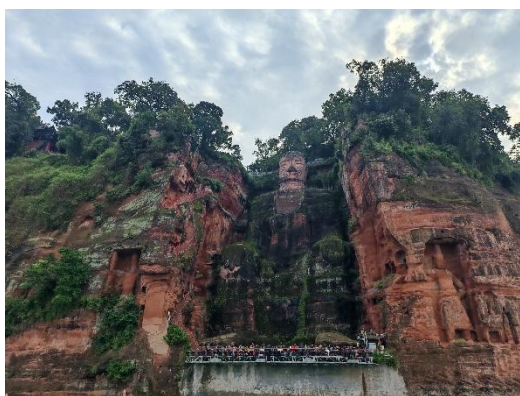
宿舍(房間、會議室)



復旦港澳台交換生上海一日遊



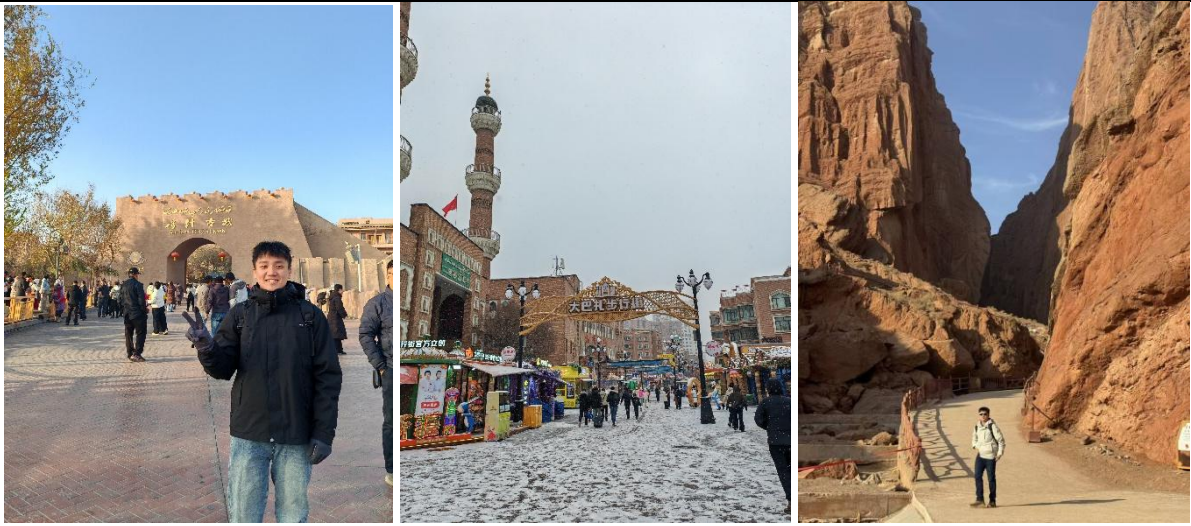
南京 (玄武湖、中山陵)



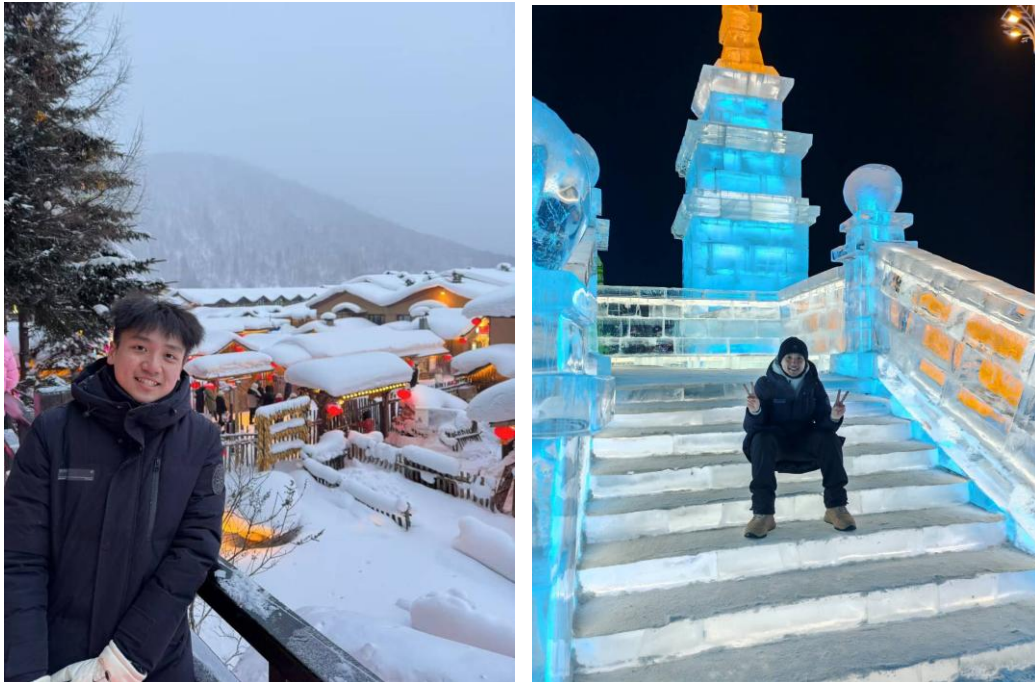
四川 (樂山大佛、峨眉山金頂)



天津 (滑雪、黃崖關長城)



新疆(喀什古城、大巴扎步行街、大峽谷)



哈爾濱(雪鄉、冰雪大世界)

五、檢討及建議

關於行前準備：

手機先裝好百度地圖或高德地圖，Google Maps 在大陸不能用。
 微信支付和支付寶先搞定，綁好信用卡或請朋友幫忙，不然會寸步難行。
 翻牆軟體先準備好，有些網站和社群在大陸需要才連得上。

關於生活日常：

外賣用美團，網購用淘寶，真的方便到會回不去。
 食堂有固定供餐時間，錯過就沒得吃，記得先查好。

關於校園生活：

復旦校園很大，建議辦一張共享單車月卡，比較划算。
 宿舍生活是重點，主動和室友聊天，很快就會混熟。我們宿舍有台灣人也有香港人，晚上串門子、約打麻將、打王者，都是日常。

關於旅行：

蕭貪旅遊團是好東西，大陸那邊很多那種專門給台灣人的旅遊團，價格便宜又能認識人。我第一次去四川就是這樣跟到的，後來又去了新疆、雲南、哈爾濱等地。

大陸真的很大，移動時間要算進去，不要把行程排太滿。

獨旅也很棒，但做好功課。

關於網路與通訊：

微信是必需品，所有聯絡、群組、付款都可能用到。

如果需要用台灣的網站或社群，翻牆軟體要先準備好。

最後的小提醒：

多拍照，回來才會發現很多瞬間沒記錄到。

多開口，不管是和室友聊天還是問路，很多故事都是從一句話開始的。

把時間留給生活，把腳步踏出校園，這是我自己最慶幸做到的事。

註：請於當年度規定時間內繳交2,000字以上「成果報告」，表格如不敷使用，請自行延展。

國際與兩岸學術交流事務處