

# 東海大學【長期交換計畫】心得報告

地點：上海 復旦大學 邯鄲校區 政治系/管理學院 市場營銷學系

時間：2025年春

---

1. 這是一份寫給自己的交換紀錄、同時也是寫給後屆同學參考的珍貴資料。
  2. 請以自己的視角寫下交換學期的點點滴滴，不侷限於任何方向自由發揮，惟請勿借用網路資料。
  3. 全篇至少 3000 字、無上限，須附交換期間照片至少 4 張，本表格版面可自行延伸，圖片請加註拍攝說明。
  4. 全篇請以 word 繕打編輯、存成 pdf 檔提交。
  5. 本報告將無償提供給東海校方全權使用。
- 

## 一、緣起 (動機)

大三下時，因緣際會下，聽朋友講述關於交換之相關事物，才有申請交換的想法。加上，從未體驗過其他地方去交流、體驗當地的學習氛圍、文化等，因此想透過學校提供的交換資源，在大學期間到不同地方、學校學習，以充實自己的大學生活和增加自身經驗。



## 二、交換學校介紹 (學校地理環境及對學校的認知和整體觀感)

我這次交換的學校為上海的復旦大學。復旦總共有四個校區，分別是邯鄲校區、江灣校區、楓林校區以及張江校區。主要交換之科系在邯鄲校區，該校區為復旦之主要校區，大多數學院都位於此，例如外語學院、管理學院、新聞學院等，交換生也是住在此校區中。校區整體佔地面積極大，教學樓與宿舍區距離較為遙遠，走路需要花較多時間，通常需要騎行單車才能夠到達，但校內設備相當齊全，基本能滿足學生的需求。復旦大學令我最印象深刻的是江灣校區的圖書館和法學院，每次在圖書館閱讀時都覺得非常放鬆，擁有非常壯觀的美景以及健全的設備，同時建築的設計也相當華麗，彷彿在歐洲旅遊般。邯鄲校區的「光華樓」也是復旦的著名建築，是許多遊客來到復旦大學一定會參觀的地方。上海市是一個非常美麗又便利的城市，食衣住行育樂皆能夠被滿足，復旦大學附近有大型的購物廣場「五角場」，購買各種商品、與朋友吃飯聚餐，或其他娛樂活動，皆得以實現。

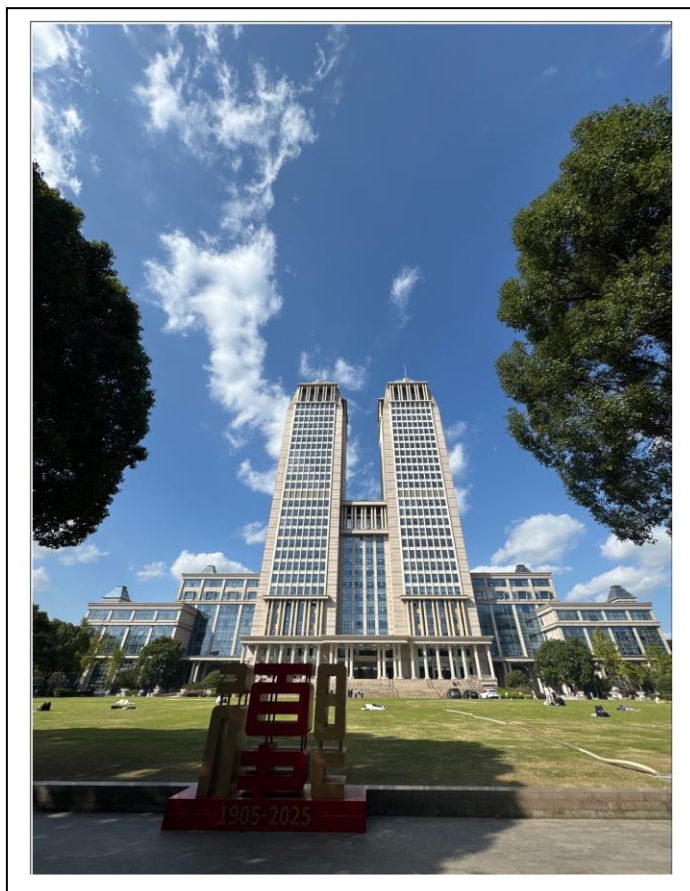
## 三、學習心得—選修課程 (課程名稱—開課學院—學分數)

我在復旦大學中，共選修 8 學分，共 4 個課程。

1. 大學生創業導論—管理學院 2 學分
2. 諮詢心理學與心智成長\_2 學分
3. 西方經濟學基礎\_國際關係公共事務管理學院\_3 學分
4. 射藝\_1 學分

#### 四、學習心得\_課堂、課程方面（實際收獲）

1. 大學生創業導論：這堂課算是復旦大學的熱門課程，因為復旦大學除了第一階段採電腦隨機抽選的方式之外，其他都是採用搶課制度，因此在看到有釋出名額時，就立馬選課，很幸運的是最後成功選上。這堂課主要為大學生建立創業的知識基礎，不管是創業的心態、思維還是方法，同時老師也會透過不同案例來進行教學，包含介紹各個成功企業家的創業歷程以及思維模式。期末主要是透過模擬商業競賽的方式檢視學期成果，這是我第一次參與此種計畫，從中學習到許多關於競品分析、UI 設計以及 ESG 分析等能力，而此次分組令我最印象深刻的是組長的學習精神，他們謙虛和堅持學習不同技能的態度，使我敬佩。



2. 諮詢心理學與心智成長：這堂課是復旦大學大一學生的必修課，共有三個老師。每次上課前都會由助教透過「海豚呼吸法」，使我們放鬆心靈，同時慢慢地帶領我們集中注意力。令我最印象深刻的是，有一次由心理諮詢中心的兩個老師，透過樂器和舞蹈來進行教學，讓 200 個學生拿著不同的樂器，例如三角鐵、鼓、瑜伽球等，結合不同的聲音，達到心靈的放鬆。

3. 射藝：這堂課是我最有興趣的課程，他是小班制，所以非常難搶。一開始從不會裝弓，到熟悉如何瞄準、調整姿勢和穩定心態，都是滿滿的成就感，原本以為技巧決定一切，最後慢慢發現心態才是最重要的，不要有「黃心病」，人都會想要射中黃心，但越是這麼想，越容易將劍射到靶外。

#### 五、學習心得（學校、社團活動參與經驗）

復旦港澳臺辦為我們舉辦了各項活動，在報到的第二天，舉辦說明會為我們講解了選課規則、校園設備、資源以及各種注意事項，同時也使我們透過迎新活動來認識台灣不同學校的同學以及香港同學，彼此相互交流、了解。此外，也舉辦了上海國情考察以及揚州國情考察，透過參觀當地的特色建築、古蹟、園林等，認識當地文化、特色，同時也品嚐了當地特色美食，例如上海菜、揚州

炒飯等。在中秋節時，也舉辦了非遺文化體驗活動，包括欣賞皮影戲表演、製作宋錦髮飾、製作手作毛氈掛件以及體驗傳統漢服等，認識和體驗了中秋相關文化、活動。

此外，朋友邀請我一起參加由復旦台生會辦理的迎新活動，認識了其他交換生以及在復旦大學就讀 研究所的臺灣學生，



同時透過校園探尋的活動認識了復旦校園，發現了之前沒有發現的校園美景和 建築。也與朋友相約去參加百團大戰，主要是參觀復旦的各個社團，透過參與其舉辦的體驗活動來 了解各個社團，讓鮮少參與社團活動的我也體驗到社團的有趣之處。

## 六、校內學習環境（生活住宿等食衣住行育樂相關）

交換生宿舍在北區，有食堂、學生超市、體育場等設備，且宿舍樓也包含洗衣機、健身設施以及會議室，我們經常會在飽腹過後，到健身房去運動，也會與朋友到會議室聊天、聚餐、玩桌球。進入 宿舍樓和房間都是透過刷卡的方式進入，但壞處是，我經常會忘記帶房卡，常常需要去借鑰匙。

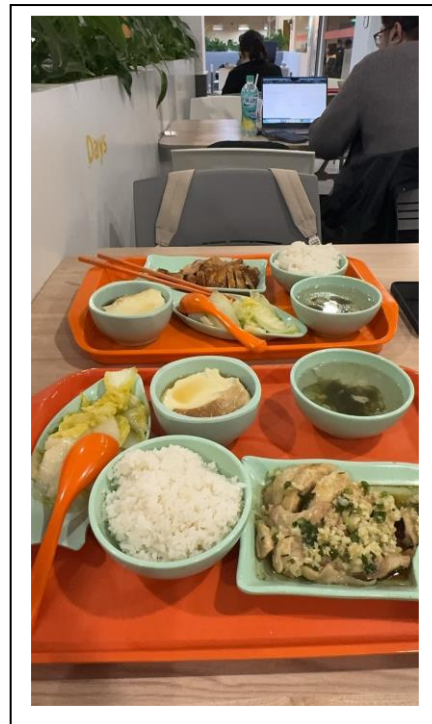
且 非常特別的是，進入校門都需要刷卡，因此如果家人或朋友要進入校園的話，需要先到小程序進行 預約，但有時也會遇到當日預約額滿的情形。宿舍一個單元大約會住 6 個人，兩人一間，空間非常 大，我們會買一些桌遊在公共區域玩，留下了許多美好回憶。

復旦校園內有多個食堂，邯鄲校區內就有四個食堂，每個



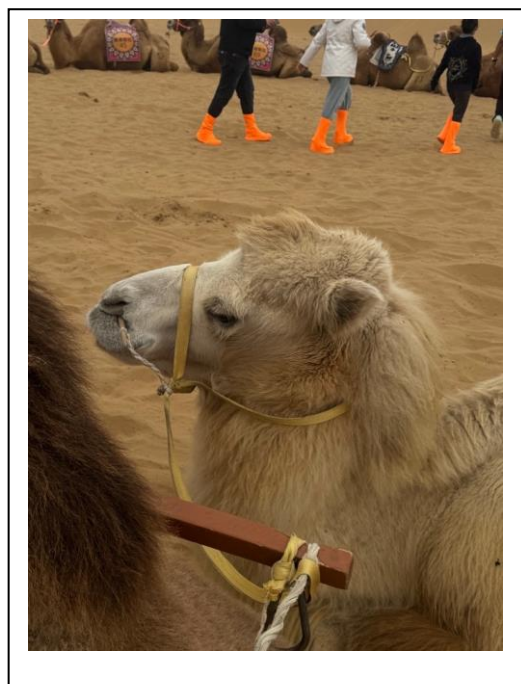
食堂都有特色餐食，且價格也經濟實惠，與朋友一起相約去食堂吃飯、聊天，我最喜歡的是北區食堂的燒臘飯和且苑的熱炒，如果之後有機會再去復旦，一定會再去品嚐一次，食堂是我在復旦大學難忘的回憶，同時復旦內有美食街「復旦源」，有許多連鎖品牌入駐，例如霸王茶姬、7-11、零食很忙等。

吃飯除了到食堂、復旦源或餐廳之外，最方便的還是外送平台，不僅提供多種美食選擇，也可以購買生活用品，除了遇到特殊狀況或天氣外，不需要等待太久，就能夠拿到熱騰騰的食物，且學校內設有取餐櫃，非常方便。在購物方面，學校內就設有多家超市，提供的商品相當齊全，同時訂購淘寶、拼多多、京東也有菜鳥驛站可以取貨，不僅出貨快速，退貨也相當便利、簡單。而交通方面，除了可以騎行哈囉單車之外，校內也設有地鐵站「復旦大學站」，雖然前往多數著名景點都需要換線才能到達，但在學校內就能夠搭乘地鐵，還是非常便利的。



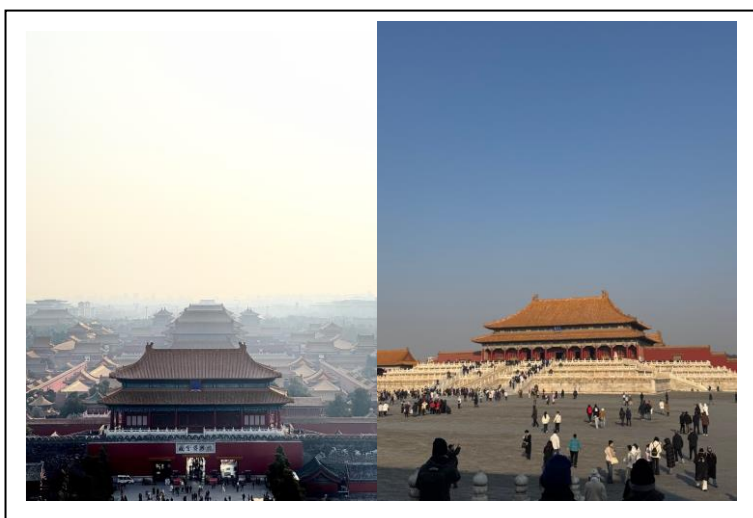
## 七、學校以外的體驗、經歷、或旅遊分享

在復旦交換的期間，我與朋友一同前往多個地區旅遊，包含北京、杭州、寧波、內蒙古、揚州、嘉興。



北京是最印象深刻的地方，首先參觀了北京的著名景點「紫禁城（北京故宮博物院）」，因為我經常與家人一起看古裝劇，在走入故宮的一瞬間，只有震撼，如此雄偉的宮殿就出現在眼前，彷彿走入電視般，以前皇帝和後宮們生活的場景彷彿歷歷在目，只有親自來到紫禁城才能感受到那種古代建築的美和精細，同時對面的景山公園可以眺望整個紫禁城，從不同的角度感受和欣賞，還是會被如此雄偉的建築震撼到。再者，長城也是北京必去景點，從北一樓開始攀爬，一開始還是較為輕鬆

的，慢慢地就能感受到疲憊，坡度逐漸陡峭，階梯參差不齊，增加攀爬的難度，但非常幸運的是，我們遇到北京初雪，欣賞了細雪紛飛的長城，將此美景盡收眼底。除了美景之外，朋友推薦我們一定要品嚐看看「北京豆汁」，在品嚐之前看了豆汁原料才發



現，原來是綠豆製成的，想著味道 應該不會太奇怪，但只是嚐了一口，那個酸味令我永生難忘，如果要去北京玩，一定要去品嚐品嚐。

杭州距離上海不遠，坐高鐵不到 1 個小時就能抵達，景點的部分最推薦西湖，下午時分與朋友搭著 搖搖船，愜意地欣賞西湖的美景，能夠放鬆心靈、釋放壓力，非常推薦秋天去，在遊船的時候，天 氣不會太熱，吹著涼風，相當舒適。美食的話，可以去品嚐杭幫菜，叫花雞、東坡肉都非常推薦。

內蒙古旅遊月份只有三個月的時間，在這期間才能看到綠油油的草地，而當時我們正好是最後一批 旅遊團，雖然去到內蒙古時已經變成黃褐色，但仍舊能感受到大自然的美，此趟旅程最令我印象深刻的是銀肯沙漠，這是我第一次親眼看見沙漠，非常震撼，我們體驗了騎駱駝，一開始很緊張，因為看到前面的旅客在駱駝起身時發出害怕的叫聲，當自己實際體驗時，真的很高，但因有專業的訓練師帶著，所以舒適和新奇地完成了此次體驗。



## 八、在陸生活必備知識、小常識、日常瑣事分享 (如：人身安全、申辦手機號、銀行帳號、網路、交通…等)

在前往復旦前，港澳臺辦的老師會在群組通知和解答我們的疑問，加上也為我們安排了機場接送的 專車，因此第一天非常順利地抵達上海，但因為還沒有中國的電話號碼，所以在處理 esim 上花了一些時間和精力，建議起飛前就先



將 esim 處理好。關於手機申辦的部分，復旦北區宿舍就設有中國聯通和中國移動的辦事處，非常方便，但因也因剛 開學，許多學生都要申請校園網路，所以需要耐心等待，也建議大家在申辦時向承辦人員確認好資 料是否有輸入正確，這會攸關到回來前若需要保留電話號碼以及更改方案時的處

理流程。而關於網路的部分，因為學校內辦事處主要提供每個月 59 元的方案，因此流量有限制，但房間內每個床位 都配有網路插頭，建議直接在拼多多購買路由器，在網路上搜尋安裝方式即可，不建議向學校的辦事處購買，不太划算。

此外，通常所有人都會辦銀行帳戶，我主要是辦中國銀行，學校裡面也有辦事處，非常方便，有專 員會在旁邊協助辦理，大約 20 分鐘就能辦理完成，加上復旦大學有專屬的銀行卡，只有學校裡的 分行才能辦理，因為很有紀念價值，建議大家可以在學校內申辦。而前述提到關於保留手機號碼，將方案改為一個月 8 元，就是為了維持銀行帳戶，若未來還有前往旅遊時，也可繼續使用，在交通部分，復旦附近非常方便，有地鐵、公車，如果想輕鬆一點也可以打滴滴，而且跟朋友平均 下來也非常便宜，若要健康一點也可以騎哈囉單車，我們通常都是買一個月的方案，在支付寶上就 能夠購買，非常方便。

如果要前往其他地方旅遊，因為復旦距離虹橋、浦東機場和高鐵站都有點距離，建議可以跟朋友一起打車去，否則可能需要坐大約 1-2 個小時的地鐵，會較為疲憊。此外，若要搭乘高鐵，一定要記 得帶台胞證，這個非常重要，因為需要過安檢，並且直接走人工通道，因為台胞證無法直接利用自助入口進站。

## 九、總結（出發前提醒及其他建議事項）

在出發前整理行李時，建議不用帶太多生活用品，因為前面幾屆的交換生都會留下許多用品，可以在第一天去挖寶，同時也建議可以在台灣就將四個月的現金換好，到時候直接存入銀行，否則後續 如果還需要錢時，不僅流程麻煩，還需要支付較高的手續費。此外，記得提早選課，後續如果還有多個課程要選，就需要與他人拼手速和網速，記得要先開好系統，時間到進去刷，有時間也刷，通 常只要有人退選，系統馬上就會顯示。最後，一個人前往不熟悉的地方學習不是一件難事，雖然需要重新認識新的朋友和習慣新環境，但 只要努力踏出那步，不僅能夠認識不同學校和地方的朋友，也能夠學習新事物，體驗不同的生活，此次交換我覺得很值得，同時也很幸運可以遇到一群很好的朋友，也十分推薦大家可以前往復旦大學交換，相信能夠為你帶來美好的體驗和回憶。同時，上海也承載著許多美好的回憶，未來一定還 會到上海旅遊，作為復旦校友，再次參觀復旦大學。

