

# 國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：鍾秀明

日期：108 年 1 月 28 日

|            |                      |
|------------|----------------------|
| 活 動 名 稱    | 108 學年度交換學生          |
| 活 動 時 間    | 107 年 9 月至 108 年 1 月 |
| 活動地點(學校名稱) | 蘇州大學（東吳商學院）          |

## 心得報告

擔任交換學生，一直是我自己人生當中的夢想。二技時間比較短，因為學習計畫的安排，得要延畢才能交換，過程當中有很多的不確定性，尤其是交換的中間看著大家走入下一個階段還是很慌，但這四個多月的時間真的太值得太難忘了！回首過來還是覺得當初有選擇申請交換真是太好了！

在蘇大交換的生活可以從以下角度進行梳理和分享，分別是校園生活與學習、文化交流與旅行篇，交換一個學期的日子，在短時間嘗試了許多不同的事物，盡可能地把自己的成見和害羞放下，去挑戰了很多以前從未嘗試過的事情，現在回過頭來看，也許是因為在一個陌生的環境下，更有勇氣把自己推出去，逼自己勇敢一點，故事才更精彩。

由於是應屆畢業生，學分的壓力較少，而這次交換的目標也不完全是在課堂上學習，所以在第一週聽了二十幾堂課後，考慮到對學科的感興趣程度和時間分配的自由性，因此只選修的兩門課程，其餘皆和老師溝通後採用旁聽的方式參與。（感謝蘇大老師的包容、接納！）實際和班上同學上課後發現，基本上大家上課都回提前十分鐘前到教室裡面做好準備上課（就算第一節課早上八點也是！），上課時基本不滑手機、吃東西，對於老師的提問都很踴躍的舉手分享自己的見解，整體上課和學習的氛圍給人一種很積極認真的感覺，在這裡都覺得自己的學習熱忱也被提起了！往往在表明自己是台灣交換生的身份之後，大陸的同學和老師都會非常好奇，在課堂討論或提問時有些老師會特別點名台灣同學，想要了解兩岸學生在同一個問題上有什麼不同的思路和見解，這樣的交流真的非常過癮！順帶一提的是這邊的課程往往在第十六周的時候就會正式結束，接下來兩週的溫書週則是期末考的考試週，教務處會統一安排考試的日程表，也因次在期末考前後幾週，通宵自習室和圖書館基本上都是坐滿人的！

課堂之外，蘇大的社團活動也非常豐富，在國慶前後會舉辦社團博覽會，同學們可以自由選擇加入社團（有些會進行面試），若想要多交一點在地朋友、更深入了解文化差異的話，加入社團可以很快速的和大陸同學有更多的連結和互

動。除了社團之外，上學期的交換還會經歷港澳台學生中秋烤肉、運動會、校園馬拉松、冬至等等，大部分都和台灣的方式很不一樣，也是學習生活中的樂趣之一呢！

旅行，則是交換故事之中不可少的一個篇章。蘇州親身體會姑蘇城外寒山寺、走訪太湖虎丘，隔壁上海魔都外灘的絢麗永生難忘，在四川成都被圓滾滾的熊貓治癒，在稻城亞丁看一場秋天最美的童話，在四個台灣大的青海湖知道了什麼是真正的壯闊，比人還高的山東大蔥和煎餅裹子是吃貨難忘的記憶，北京紫禁城和景山見證千年歷史，在天津五大道座落的洋房瞭解曾經的租界，青島八大關細數萬國建築博覽會，南京總統府比對兩岸歷史書寫的差異，在杭州西湖畔的煙雨朦朧，在東北哈爾濱的雪鄉世界興奮得像個孩子……印象特別深刻的是，在一次山東行之中去爬了泰山，冬天的泰山，雖然沒有春天萬物復蘇的景象，但冬季更顯現出了泰山硬朗挺拔、孤傲偉岸樣貌。當我們站在山頂往下望時，寒風呼呼地過，一覽無遺的壯麗景色，深深感受到孔子登泰山而小天下的意境。人的視野越高，視野就越寬廣；隨著視野的轉換，人們對人生也會有新的領悟。這一趟交換何嘗又不是如此，隨著書本、歷史中的景象浮現在眼前，遊歷天下我們自身的心智、視野也更加開闊，走遍山水看遍風景，我們開始學會用心觀察每一個景色，仔細聆聽不同的聲音，逐漸成為心胸寬大，能夠海納百川的人。

真心感謝這一次交換認識的所有小夥伴們，隻身一人來到蘇州這座城市，結交了好多可愛的人，因為上課認識的，因為社團玩在一起的，在咖啡店、餐廳聊天而成為朋友的人們，上海實習遇見的大家，在各地旅行而結識的有去靈魂，好多好多優秀又溫暖的人們，在每一個人身上學習、聽見故事，看見了自己可以更好的地方。學習，從來不單單是在課堂上，讀萬卷書，行萬里路，這一趟帶給我太多難忘的回憶。一次交換，絕對是送給自己最好的大學畢業禮物。

#### **實際遭遇到之困難/解決方法：**

1. 作為班上的交換學生有時候可能會漏接資訊，盡量多關注學校網站校曆、微信公眾號（學校、學生會的），遇到不懂的問題或想了解的資訊不要害怕就多問。
2. 如果第一天抵達航班時間較晚的話，學校宿舍一些單位不一定開著，事先可以和蘇大老師溝通好到達時間以及辦理入住宿舍等相關手續。
3. 生病在大陸就醫會比較麻煩，盡量事先在台灣準備好常用藥品（綜合感冒藥、流鼻水、咳嗽藥物等），或者也可以直接在大陸的藥局購買成藥。

#### **對未來前學妹的建議：**

1. 蘇州大學內就有交通銀行，需要當地電話和證件（台胞證、學生卡）才能開戶，有了大陸銀行卡之後才能使用支付寶、微信支付。
2. 東區教育超市旁邊就有中國移動的營業廳可以辦手機號碼、網路學生套餐，營業時間到下午六點（假日也開），建議安頓第一個行程先辦手機，因為學校的wifi也需要手機號才能連線（或者是要用學生卡充值，沒有免費網路）。

3. 建議到當地警局開居住證明（請學校提供住宿證明），萬一台胞證掉了之後要補辦會少很多手續。
4. 在校外一定要謹慎保管自己的財物，重要證件（護照在這邊完全不會用到，可以不用帶出門）和手機分開放，手機如果真的遺失之後，趕緊借用朋友手機把支付寶、微信原先綁定的手機號換掉，之後補辦 sim card 再換回來，必須留意的是因為台胞證的關係，不是每個營業廳都能補辦，蘇州只有學校和干將東路的主廳可以補辦。
5. 蘇州的冬天溫度很溼冷，氣溫幾乎到達零度（還有機會下雪），保暖衣物除了貼身的發熱衣褲之外，厚外套（羽絨服）、衣服等可以不用從台灣帶來（不夠保暖），來了之後直接用淘寶購買很方便，價格也不貴，在人民幣 100-200 以內。
6. 來大陸之前手機和電腦建議先下載好 VPN，在大陸之後就無法下載了。建議多下載幾種，因為有時候有些會被停掉，才有備用的 vpn 能夠使用。
7. 蘇州食物口味偏甜，口味也比台灣重，在學校食堂可以和廚師說清淡一點、少放一點鹽，會比較習慣，但也要看廚師當下忙不忙哦，不一定能夠配合，但有禮貌地請求阿姨人都很好的。
8. 學校裡面有教育超市，從東大門步行 15 分鐘附近也有歐尚（量販店），購買日用品都很方便。
9. 來的時候可以攜帶一些台灣的小禮物（鳳梨酥、台灣餅乾零食、森田面膜等等）和當地同學分享，是一個快速融入班上的小秘訣。
10. 如果有旅行的規劃，來之前可以先查一些資料，在大陸之後要翻牆使用 google 不是那麼容易（百度資訊有限）。

### 活動照片

（插入照片，下面可寫些有關於照片的事或是心得之類的，不用太長）



很幸運交換這學期是居住在蘇大的留學生宿舍，條件相對其他宿舍是非常好！

（插入照片，下面可寫些有關於照片的事或是心得之類的，不用太長）



學期最後一堂課與所屬班級和老師的合影，感謝大家一學期的照顧。



十一連假時與小夥伴一起旅行，在青海湖畔留下難忘的回憶！



蘇州冬天會下小雪，但大雪得到北方城市。在哈爾濱零下三十度體會了什麼是真正的寒冷。



東吳橋連接東校區和本部（合為天賜庄校區），多少下課時間奔走於橋上。



本部教學樓。蘇州大學不愧為中國十大最美校園之一，本部處處都是美景。

※說明：

1. 請將 WORD 電子檔回傳國際事務處，E-mail：[tinatsai@ntub.edu.tw](mailto:tinatsai@ntub.edu.tw)）。
2. 檔案名稱請以交換出國學期\_系所\_班級\_交換校\_姓名；  
如：(1061\_國商系\_四技三甲\_匹茲堡州立大學\_王小明)
3. 文字心得內容請填寫至少 1,000 字以上，頁面若不敷使用，請自行增加。
4. 請附照片至少 4 張，至少含上課情形照片 1 張，心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜、不雅照片，以及由網路截圖而非自行拍攝之照片。
5. 勿呈現個人基本資料(身分證字號、出生年月日、電話、住址等)