

出國交換研修心得

姓名：陳柔安

學系：運動健康科學系五年級

交換學校：中國蘇州大學 運動康復

一、交換學校課程

在蘇州大學交換學生的過程中，我所選擇的專業是運動康復，主要選了三堂課進修，分別是物理治療、運動損傷與防治及運動生理學這三門。學生們及老師上課守時及專心上課的氛圍令當時地第一次踏入教室的我印象深刻。

二、住宿及該校學生活動

住宿的部分由於我所選擇的專業為體育學院，被分到了天賜椿校區，為外國留學生公寓，也因此能夠認識來自各國的朋友，十分難得。校園內假日經常舉辦一些學生活動及表演十分熱鬧，而校內的港奧台辦公室更是經常舉辦活動，使我們不僅有幾會與當地的學生做交流更能借此認識不少台商，而當地的在台學生會更是舉辦活動，讓同在蘇州卻來自不同校區或學校的學生能夠相戶認識，結交朋友。

三、費用

保險：在台灣時，我本身自己有保保險，所以到大陸就沒有再多保保險。但如果是交換一年的同學，可以考慮去那邊後詢問接洽我們的中國學生關於保險的事，他們能夠協助處理幫助我們保中國當地的保險。

生活費：我所著的天賜椿校區為一學期 4500 人民幣，為整個蘇州大學裡最貴的宿舍，兩人一間，但相對下來真的比教舒服也有自己的衛浴設備。食的部分，校內有食堂可提供我們吃飯，通常一餐約 15 人民幣左右，學校外面也有些飯館，但價格會偏貴一些約 30 人民幣，一個禮拜的吃飯錢約 300~450 左右視個人狀況而定。此外，當地的公車非常便宜，坐一次約 1~3 塊人民幣，坐地鐵則是一趟約 2~4 塊人民幣是距離而定，打車的話也時分計算，通常三五好友出去玩時，我們會選則打車的方式，平均下來一個人也才約 5~6 塊人民幣，因此交通這一方面算是相當便利且便宜。

特殊支出：剩下的支出有可能有生病看診、個人旅遊休閒娛樂狀況等等，我覺得並不多。

四、生活感想

蘇州真的是一個古色古香的古鎮，相對於上海，屬於步調比較慢的一個城市，生活方面真的很便利，比起台灣真的是只需要一支手機就能出門，在中國的這段日子真的是很驚艷，而且可能是在校園附近生活，經常接觸到個國家的人，覺得非常國際化，此外蘇州有許多園林相當著名，每個員林的建築風格都具有各自的特色，雖然我是沒有全部都去過，但去過的每個園林都讓我有不同的感受。蘇州的食物也是讓我非常懷念，蘇式麵、生煎包、松鼠鱖魚

等等都很好吃，他們那邊的食物比較偏甜，本來會擔心不習慣，但後來發現其實蠻容易適應的。離開後還真的有些懷念，在不同的國家跟這各國不同文化背景的人聚在一起，互相了解彼此的文化、習慣，漸漸的也有了感情，感謝學校提供這次的交換學生機會，讓我能走出台灣，跟不同國家的人學習。