

蘇州大學交換心得分享



主講者: 李柏翰

申請交換學生的動機

- 中國地區:13所學校共72個名額
- 蒙古地區共1所學校2個名額
- 日本地區共5所學校16個名額
- 韓國地區共5所學校19個名額
- 新加坡地區1所學校共2個名額
- 馬來西亞地區3所學校共16個名額
- 印度1所學校共5個名額
- 泰國1所學校共5個名額
- 土耳其2所學校共7個名額
- 美國6所學校共20個名額
- 祕魯1所學校共4個名額
- 哥倫比亞1所學校共5個名額
- 挪威1所共2個名額
- 捷克1所共2個名額
- 瑞典1所共4個名額
- 瑞士1所共9個名額
- 義大利2所共9個名額
- 俄羅斯3所共13個名額
- 西班牙1所共1個名額
- 法國2所共7個名額
- 斯洛維尼亞1所共2個名額



中國的學校選擇

1. 中國華南師範大學5名
2. 中國南京師範大學3名
3. 中國四川大學5名
4. 中國上海體育學院3名
5. 中國蘇州大學10名
6. 中國蘭州大學3名
7. 中國華中師範大學10名
8. 中國雲南大學3名
9. 中國大陸華東師範大學10名
10. 中國首都師範大學3名
11. 中國北京體育大學1名 **New!**

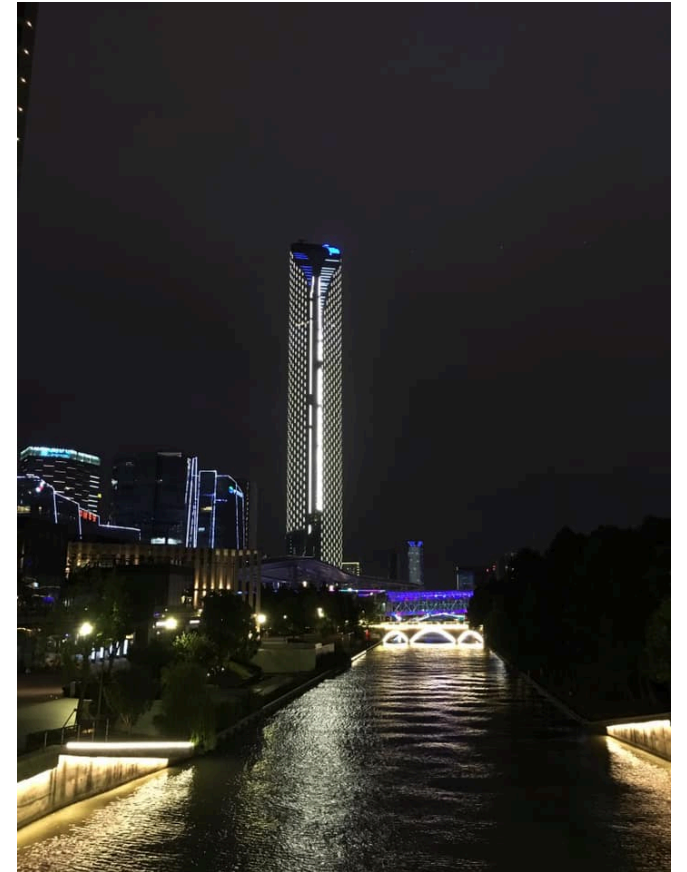
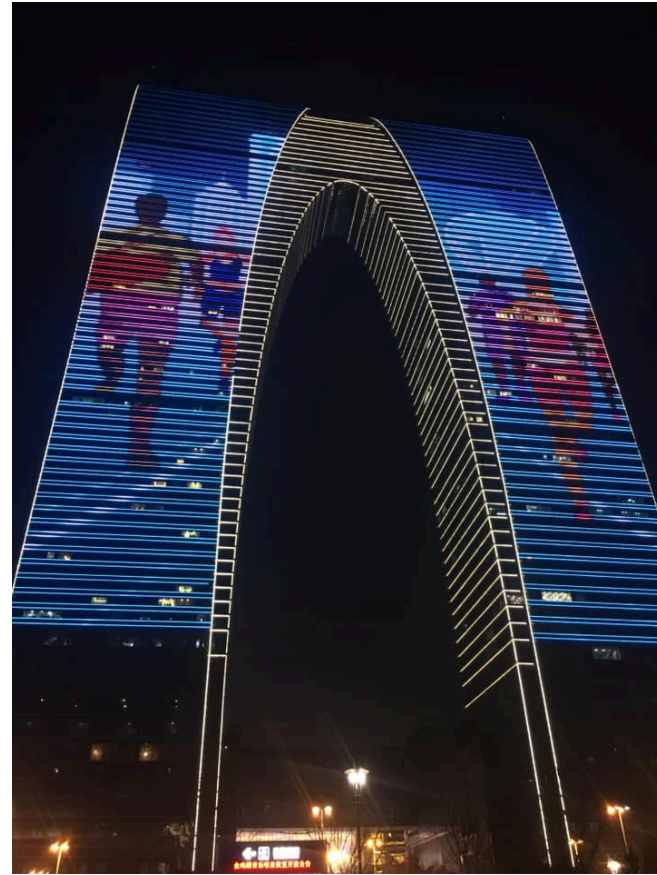
申請蘇州的動機

- 古稱吳，現簡稱蘇，是中華人民共和國江蘇省東南部的一個地級市，位於長江三角洲和太湖平原的中心地帶，著名的魚米之鄉、狀元之鄉、院士之鄉、**經濟重鎮**、**歷史文化名城**，自古享有「人間天堂」的美譽。
- 中國的特大城市之一，**江蘇省第一大城市**。
- **園林藝術**和**江南水鄉風格**成為著名的**旅遊勝地**。蘇州的自然和歷史景觀極為豐富。
- 全國地級市（不包括副省級城市）中**第一個獨立擁有地鐵的城市**
- 鄰近上海。

蘇州市行政區劃圖



蘇州工業園區



工業園區為蘇州發展重鎮



最多台企的城市

工業園區三湖

- 金雞湖 = 經濟
- 獨墅湖 = 讀書
- 陽澄湖 = 休閒



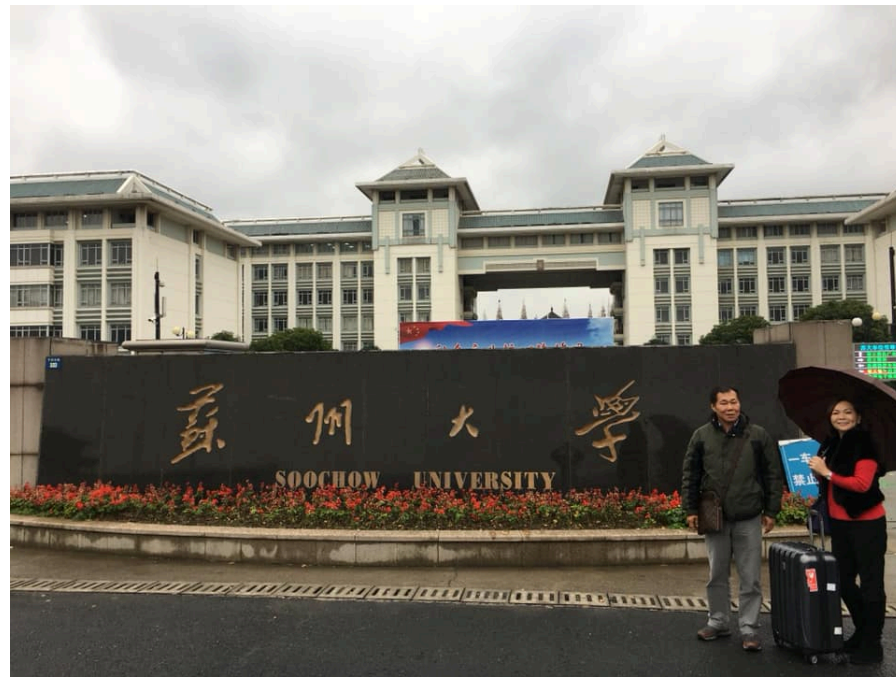
蘇州姑蘇區



蘇州大學

- 蘇州大學校區劃分可以分為**三大校區**（**天賜莊校區**、**獨墅湖校區**、**陽澄湖校區**）或者細分為**8個校區**，占地面積**3751餘畝**，建築面積**163萬平方米**。
- **天賜莊校區**（校本部）：原東吳大學校址，現在主要是物理科學與技術學院、光電信息科學與工程學院、能源學院、數學科學學院、法學院、計算機科學與技術學院、電子信息學院和外國語學院使用。
- 相門外校區（北校區）：原蘇州絲綢工學院，**1997年**併入蘇州大學。現在主要是紡織學院使用，與本部相隔一座相門橋。
- 可園校區（南校區）：原蘇州醫學院，**2000年**併入蘇州大學。現由蘇州大學附屬第一醫院使用。
- 蠡桑地校區（東校區）：現在主要是商學院、體育學院和留學生使用，與本部隔護城河相望，建有東吳橋連同兩校區。
- 獨墅湖校區（新校區）：分北（一期）、南（二期）兩區，**2007年**起陸續起用。為蘇州大學新校址，主校區，部分學院已搬遷至此。
- 陽澄湖校區：原南京鐵道職業技術學院蘇州校區，**2012年**併入蘇州大學。現主要是機電，沙鋼，城市軌道學院使用。
- 未來校區（截止**2019**在建）：位於吳江區太湖新城，占地面積**1000畝**，建築面積**40萬平方米**。
- 文正校區：為文正學院（獨立學院）所在校區。
- 周莊校區：為應用技術學院（獨立學院）所在校區。
- 寮國校區：位於寮國首都萬象，成立於**2011年**，是中國高校第一個國外校區，也是寮國國內第一所外國大學。

- 蘇州大學（英語：Soochow University；縮寫：SCU）簡稱蘇大，是江蘇省省屬重點綜合性大學、「211工程」全國重點建設大學和首批「2011計劃」牽頭高校，其前身可追溯到創建於1900年的東吳大學。



校內歷史景點



住宿

台港澳學生	中國本地學生
留學生宿舍	本地宿舍
兩人一室	6-8人一室
有獨立衛浴	無獨立衛浴
無門禁	無門禁
男女合棟	男女不合棟
設施新	設施舊

交通

台北	蘇州
交通花費較高	交通花費較便宜 (1-2元人民幣)
計程車貴 (起步75元台幣)	計程車便宜 (起步8-14元人民幣)
高鐵	高鐵
較無喇叭聲	按喇叭為習慣
摩托車	電瓶車
較遵守交通規則	較無交通遵守習慣
素質較好	素質有待加強
悠遊卡、現金付款	掃碼、現金、市民卡付款
汽機車共行	區分快慢車道

飲食

台灣	蘇州
偏甜	偏鹹
較不能吃辣	較能吃辣
速食較便宜	速食較貴
?	外賣便宜
咖啡便宜 (大杯約90台幣)	咖啡貴 (大杯約30人民幣)
物價	物價

資訊

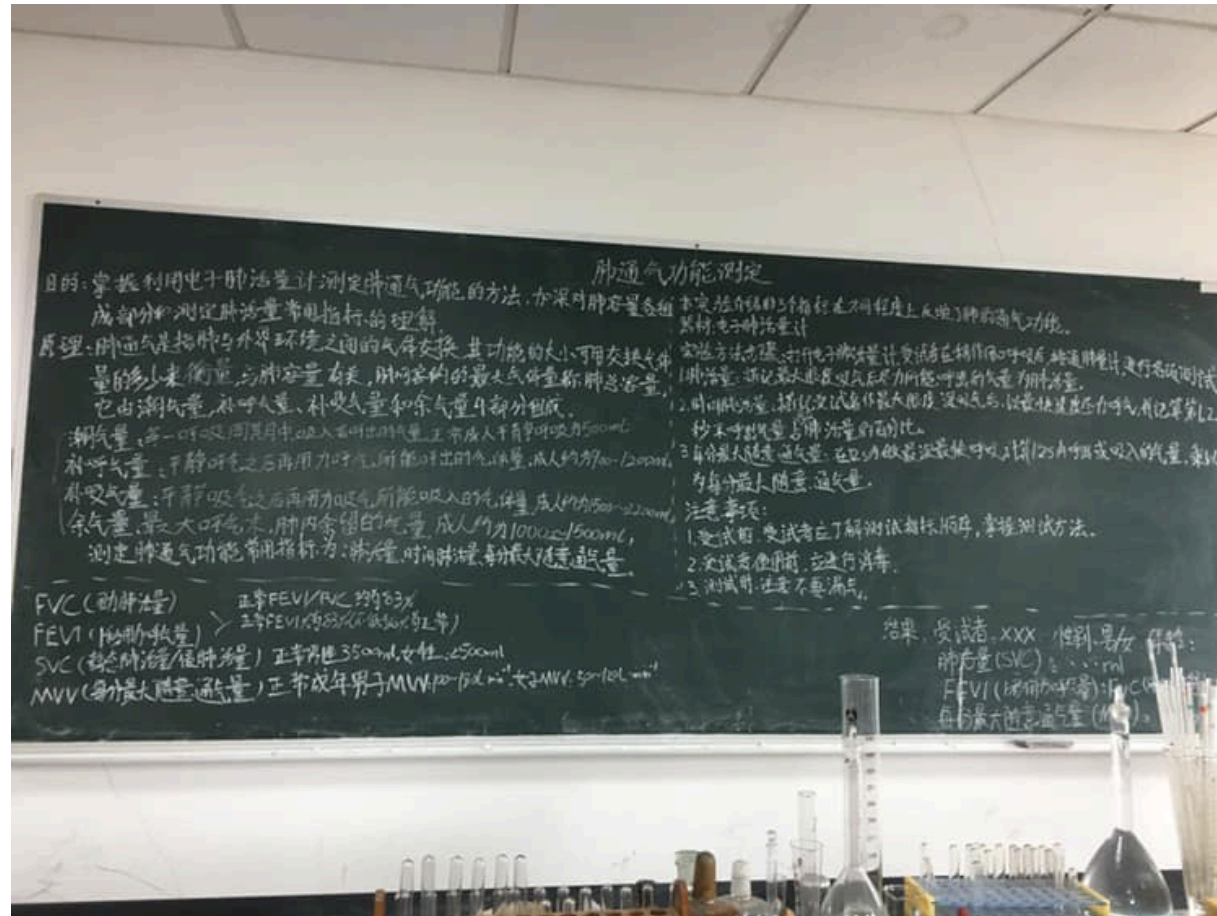
台灣	中國
無須翻牆	需翻牆
Google,Yahoo,百度	百度等中國收尋引擎
資訊較公開(政治)	資訊不公開(政治)
	對國家認同

交流

- 較少機會能與大陸本地人(生)交流。
- 把握課堂機會。
- 主動去交流與認識。
- 透過活動認識當地人與學生。

星期 午 节 别	星期一								星期二								星期三											星期四								星期五								备注1	备注2					
	上午				下午				上午				下午				晚上		上午				下午				晚上			上午				下午																
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6			7	8			
19级博士					运动人体科学学科前沿 陆阿明、王国祥、张林等 凌云楼13楼					体育人文社会科学学科前沿 王家宏等 凌云楼13楼					体育科学研究进展 王家宏 凌云楼13楼小研讨室					国际交流英语 东教楼101	学院学术活动	学术交流英语 东教楼102					体育教育训练学学科前沿 王家宏 凌云楼13楼					中国马克思主义与当代 文思楼																	1、2019级新生公共课分班名单请于开学后见研究生院网页-培养工作-教学管理栏；2、博士国际交流英语、学术交流英语课程从第3周开始上课，国际交流英语第17周结束，学术交流英语第15周结束；博士《中国马克思主义与当代》共8个专题，从第3周开始上课，第11周结束；其他所有课程第17周结束；3、“学科前沿”课程由博士生跟随各自导师上课，具体地点可由导师安排；4、每周三下午为学院学术活动（具体安排每次另行通知）或导师组研讨会。	
19级学术型硕士	民族传统体育科学理论与实践 李龙等 文思楼305								硕士政治 东教楼	体育教学、训练理论与实践 王平 文思楼205									学院学术活动					体育人文社会科学理论与实践 杨卫东等 文思楼205					体育科学研究理论与方法 王家宏等 凌云楼13楼大研讨室	硕士基础英语 东教楼	体育生物科学理论与实践 张林等 文思楼205													1、2019级新生公共课分班名单请于开学后见研究生院网页-培养工作-教学管理栏；2、硕士基础英语课程从第3周开始上课，第16周结束；硕士政治课程从第3周开始上课，第15周结束；其他所有课程第17周结束；3、每周三下午为学院学术活动（具体安排每次另行通知）或导师组研讨会。	上午 第1节课:8:00-8:50 第2节课:9:00-9:50 第3节课:10:10-11:00 第4节课:11:10-12:00 下午 第5节课:13:30-14:20 第6节课:14:30-15:20 第7节课:15:40-16:30 第8节课:16:40-17:30 晚上 第9节课:18:30-19:20 第10节课:19:30-20:20 第11节课:20:30-21:20					
19级专业型硕士					体适能评定与方法 张林 文成楼325					硕士政治 东教楼	体育课程导论 杨卫东 文成楼323					逻辑学 李翔 文成楼401					体育科研方法 樊炳有 文思楼309	学院学术活动					体育心理学理论与方法 殷荣宾 文成楼325	运动技能学习原理 宋元平 文成楼325	硕士基础英语 东教楼													1、2019级新生公共课分班名单请于开学后见研究生院网页-培养工作-教学管理栏；2、硕士基础英语课程从第3周开始上课，第16周结束；其他所有课程第17周结束；3、每周三下午为学院学术活动（具体安排每次另行通知）或导师组研讨会。								

實驗課



肺通气功能测定

目的: 掌握利用电子肺活量计测定肺通气功能的方法, 加深对肺容量各组成部分和测定肺容量常用指标的理解。

原理: 肺通气是指肺与外界环境之间的气体交换, 其功能的大小可用交换气体量的多少来衡量, 与肺容量有关, 肺容量的最大气体容量称肺总容量, 它由潮气量、补呼气量、肺活量和余气量四部分组成。

潮气量: 每一次呼吸过程中吸入或呼出的气量, 正常成人平静呼吸为 500ml。

补呼气量: 平静呼吸之后再用力呼气所能呼出的气量, 成人约为 1200ml。

肺活量: 平静吸气之后再用力吸气所能吸入的气体量, 成人约为 1500-2200ml。

余气量: 最大大口呼气末, 肺内残留的气量, 成人约为 1000-1500ml。

测定肺通气功能常用指标为: 潮气量, 时间肺活量, 每分钟最大通气量。

FVC (肺活量) 正常 FEV1/FVC 约 83%
FEV1 (初始肺活量) 正常 FEV1 为 83% 不低于 80% 为正常

SVC (静态肺活量/肺容量) 正常男性 3500ml, 女性 2500ml

MVV (每分钟最大通气量) 正常成年男子 MVV 120-140 L/min, 女子 MVV 80-100 L/min

实验方法步骤: 利用电子肺活量计测定肺通气功能, 肺活量计测定方法见实验指导书。

1. 肺活量: 深吸一口气后尽力呼出的气量为肺活量。

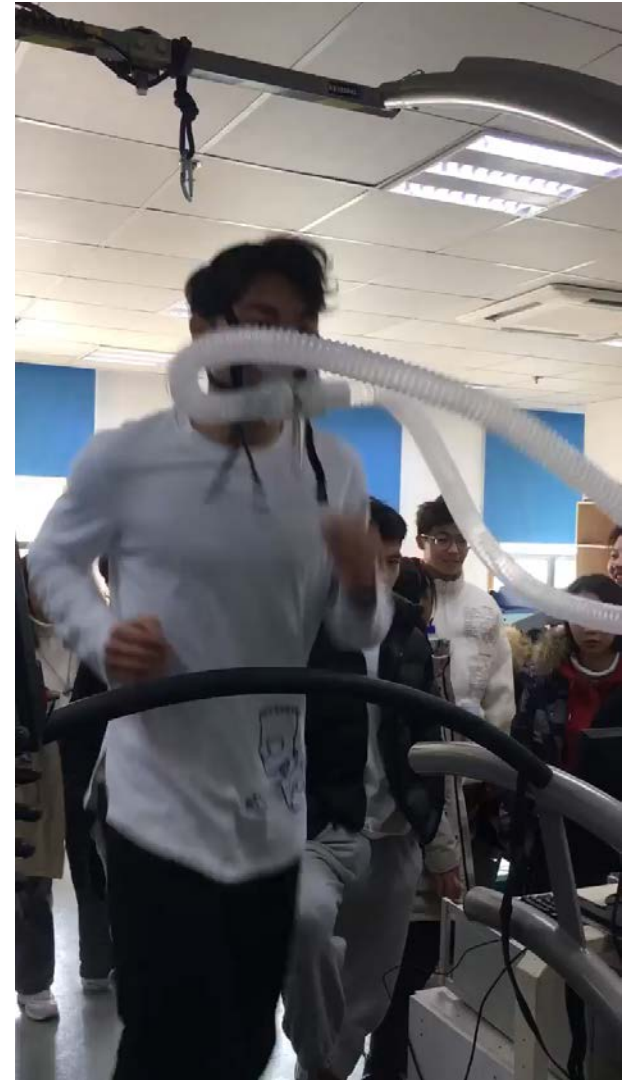
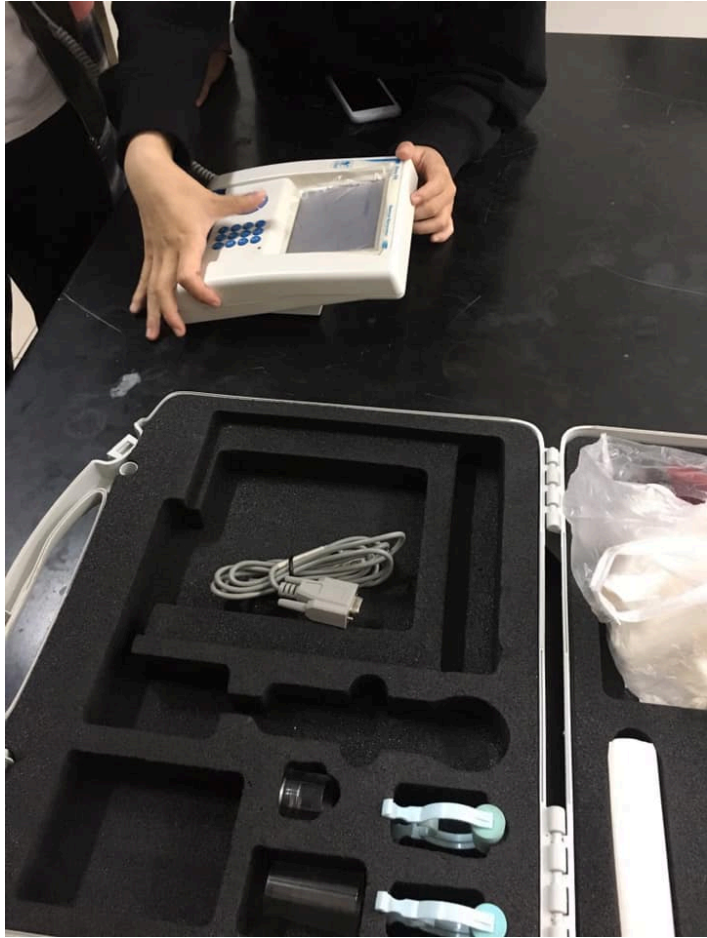
2. 时间肺活量: 深吸一口气后尽力呼出, 以最快的速度用力呼气, 记录第 1、2、3 秒末呼出气量占肺活量的百分比。

3. 每分钟最大通气量: 在 12s 内做最深最快呼吸, 计算 12s 内呼出或吸入的气量, 乘以 5 为每分钟最大通气量。

注意事项:

1. 受试者应了解测试指标顺序, 掌握测试方法。
2. 受试者使用前, 应进行消毒。
3. 测试时, 注意不要漏气。

结果: 受试者: XXX 性别: 男/女 年龄: ...
肺容量 (SVC): ... ml
FEV1 (初始肺活量): ... ml
每分钟最大通气量 (MVV): ... L/min



觀光(全國)

- 台灣至中國大陸機票不貴。
- 國內旅行CP值高。
- 交通發達，可選擇飛機、高
- 有淡季與旺季之分。
- 中西結合(上海)。
- 城市與古鎮結合。



治安(全國)

- 法律嚴格治安好。
- 實名制認證，住飯店搭乘高鐵需要出示身分證購票。
- 搭乘地鐵、高鐵需要過安檢，水在進站之前須喝一口。
- 嚴格掃黑，不允許黑社會或是組織存在。
- 動口不動手。
- 藉由嚴格的罰款改善人民素質。
- 微信請勿傳送敏感話題。
- 高危險地區手機會自動停機

扫黑除恶

自2018年1月23日起
开展为期三年的扫黑除恶专项斗争

2018年目标:

全面启动并深入推进扫黑除恶专项斗争,保持严打高压态势,黑恶势力违法犯罪突出问题得到有效遏制,在全社会形成黑恶势力人人喊打的浓厚氛围。

2019年目标:

对尚未攻克的重点案件、重点问题、重点地区集中攻坚,对已侦破的案件循线深挖,逐一见底,彻底铲除黑恶势力赖以滋生的土壤,使人民群众的安全感、满意度明显提升。

2020年目标:

健全完善遏制黑恶势力滋生蔓延的长效机制,取得扫黑除恶专项斗争压倒性胜利。

弘扬社会正气

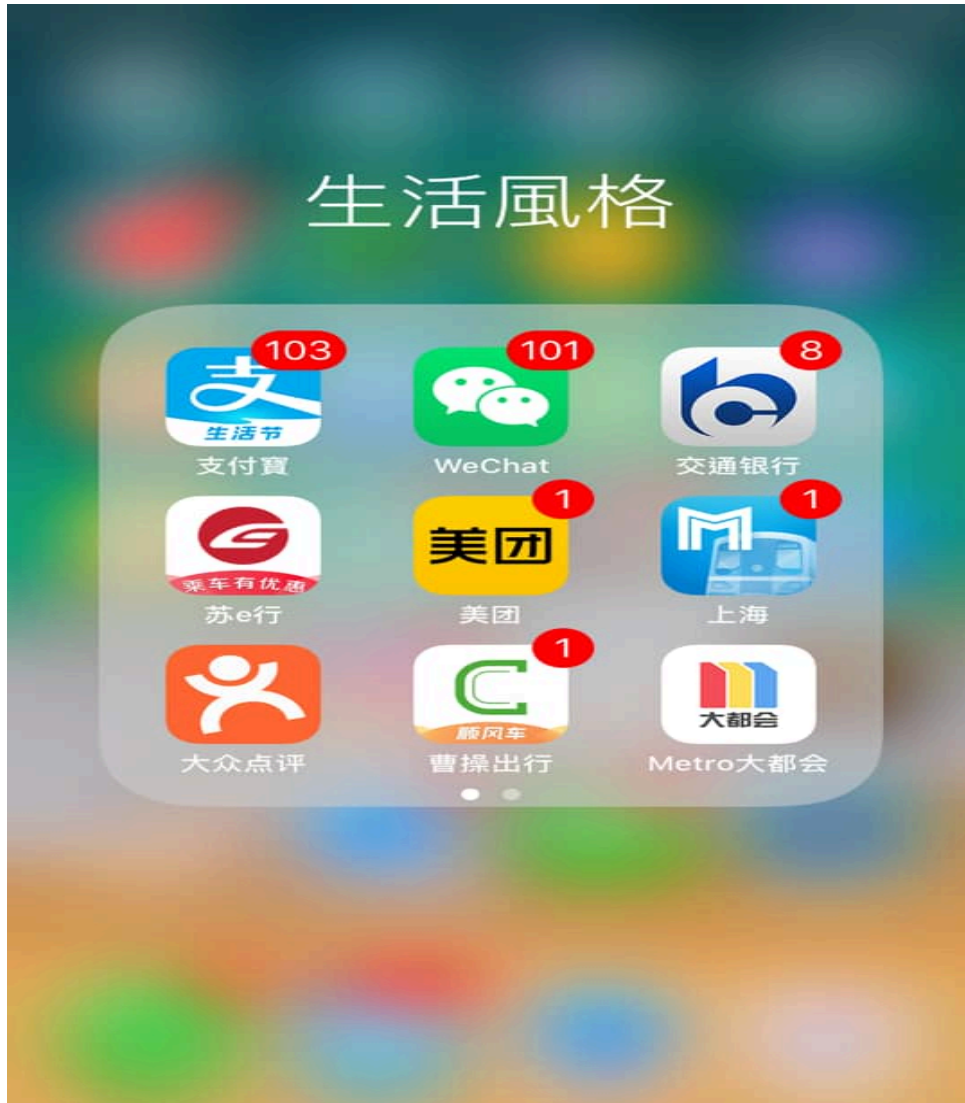
扫黑除恶专项斗争的重大意义

【事关社会大局稳定和国家长治久安】

【事关人心向背和基层政权巩固】

【事关进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事业、实现伟大梦想】

行動支付



台灣交換生活動

- 每一至兩個月一場活動。
- 費用全免，供吃供玩供住。
- 活動部分為介紹當地特色文化與中國特色。
- 儀式感重，所以活動須拍照記錄並回報至領導。
- 活動參與對象主要對象為台生。
- 台青、台商與當地政府為推動對象。
- 兩岸一家親、愛我中華為共識。

台灣交換生活動



台灣交換生活動



中國特色主義

- **中國特色社會主義**是中國共產黨和中華人民共和國提倡的政治理念，指中國大陸在鄧小平倡導的改革開放以後，在社會主義及共產主義的理論及意識形態的基礎上，在保持中國共產黨一黨執政的立場上，是一種意識形態宣揚共產主義，經濟形態在國家管制下的資本主義制度，引入資本主義在市場經濟上的部份概念。

參考西方，特色中國:

- 百度、微信(Google,line)
- 遊樂園(中國特色迪士尼)
- 政治(改革開放共產黨)

工作機會

- 在中國工作的台灣人基本上分為兩種：
 1. 事業有成或是在台表現優異再到中國發展的人。
 2. 在台灣做不下去或是無太大起色的人。

不管怎樣來到這邊都是一個新的挑戰與開始，只要努力在哪裡都有機會，因為地方大機會多。

申請交換的好處

- 增加交流機會。
- 增加視野，增廣見聞。
- 讓自己放鬆，想想未來的目標。
- 接地氣，提早適應當地環境。
- 得到啟發與靈感。

台灣人的優勢

- 有創意、有想法。
- 有補助的優勢。
- 多數大陸人還是對台灣很友善。
- 包容台灣特色。
- 故事包裝很重要。

在中國得到的啟發與回台後目標

- 申請博士班。
- 拍影片當Youtuber，行銷自己與分享所學的新知識給社會大眾。
- 每一到兩個月30分鐘免費運動科學講座。
- 經營發展中國大陸市場。
- 考ACSM證照。
- 投稿國際期刊。
- 找份兼職工作培養職場實力。

自己的改變

- 心態上更成熟。
- 享受當下，不要想太多。

