

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：113

研修領域：檔案學

系所、年級：歷史與地理學系 四年級

學生姓名：陳佑榛

研修國家：中國

研修學校(中英文)：蘇州大學 Soochow University

研修時間：中華民國 113 年 2 月 26 日至 113 年 7 月 6 日

國外研修成績：87.7

中華民國 113 年 10 月 8 日

*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

壹、緣起.....	1
貳、研修學校簡介	1
參、國外研修之課程學習(課內)	1
肆、國外研修之生活學習(課外)	2
伍、研修之具體效益(請條列式列舉)	2
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)	3

壹、緣起

行前準備(100 字)

在前往蘇大交換前，要準備一些文件，如學習計畫、台胞證、成績單、醫療意外險……等，並且在交換前也可以保旅平險，保障自身出門在外的安全及權益。另外出國前可以先換好 2 萬人民幣，到當地再存進銀行裡，省電匯的錢和有點麻煩的解匯手續。並且可以提早 2~3 天到，辦理電話卡(聯通)和開戶(交通銀行-台胞證、手機號、邀請函)。與同交換學校的同學組群組，可以方便聯繫和一同訂機票，因為蘇大沒有接機，要自行前往學校。(從虹橋到蘇大搭計程車花了現金 432rmb)

必備 APP：

小紅書(認識中國一切大小事的最佳選擇)

聯繫：微信、QQ

支付：微信、支付寶

網購、外送：淘寶、美團

地圖：高德、百度

旅遊：攜程、鐵路 12306

包裹：菜鳥

VPN：NTHUCC、狗急加速、Nord(完全用不了)

貳、研修學校簡介

創立於 1920 年，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，蘇州大學屬全國前 5%綜合研究型大學。設有文、傳媒、社會、政治與公共、教育、藝術、音樂、數學、醫學院等。

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容

法醫鑒證實錄：學習法醫鑑定的相關基礎知識，需要買書，期末考用的到，老師上課不點名，但會隨機點同學回答問題。期末考試為問答或申論題，成績由期末考決定。

酒與酒文化：介紹各種酒的製程和文化，用 app 點名和交作業，有個人報告（家鄉特色酒、3 分鐘內），期末考為 50 題選擇題（開卷考）。

生物多樣性：認識各式各樣的動植物和生物的美，會用點名單抽點同學回答問題，注重學生的學習態度（focus 在老師和內容上），2~3 次帶同學到校園巡禮，有小組報告，期中、期末交報告。

肆、 國外研修之生活學習（課外）

交換學校住宿、當地／該校學生活動、費用（保險費／生活費／特殊支出）、或是在當地遇到的特殊經歷

這次去蘇大交換一學期總花費台幣 15 萬左右，包含來回機票、保險費、生活費、宿舍費等。

蘇大的宿舍有不同的收費標準，這次我們住的是海 1，一學期 4000 人民幣，是兩人一間的套房，有附設曬衣的小陽台和小冰箱，並且需在電快用完時找阿姨充值，水則沒有限制，盡情使用。另外宿管阿姨會每週查房，要記得把電器收進櫃子裡，以免被收走。而在宿舍內裝飲用水和洗衣都是需要錢的，因此微信和支付寶都需要有。

蘇州市政府會舉辦 3 天 2 夜的旅遊活動，免費參加，食宿還不錯，可以依自己的時間向負責的老師報名。而蘇大的交流協會也會舉辦一些活動，如觀光、野餐、漆扇……等，大部分都無須費用，也挺有趣的。

伍、 研修之具體效益

1. 認識不同環境的人，擁有國際觀
2. 利用課餘時間旅遊，增進視野
3. 專注自身，充實生活
4. 提高自己獨立自主的能力

5. 體驗其他國家的上課方式

6. 沉澱自身，重新思考未來的方向

陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議

在學期間可以的話，多利用學校的資源，出去看看。踏出熟悉的地方，不一定要認識很多人、讀很多書，獲得什麼很厲害的經驗，權當放自己一個假，沉澱一下，在忙碌於學分、畢業、找工作的生活中還是蠻有助益的。

申請交換時可以先申請一學期，喜歡交換學校的話再申請，不喜歡就回來或申請其他學校，為自己創造更多可能性，畢竟在意想不到的地方，或許會發現不一樣的事物，找到自己想尋求的。另外出國交換時，可以攜帶一些自己常用但交換國家沒有的東西，對於適應當地生活很有幫助。

具代表性出國交換照片說明(4 張)

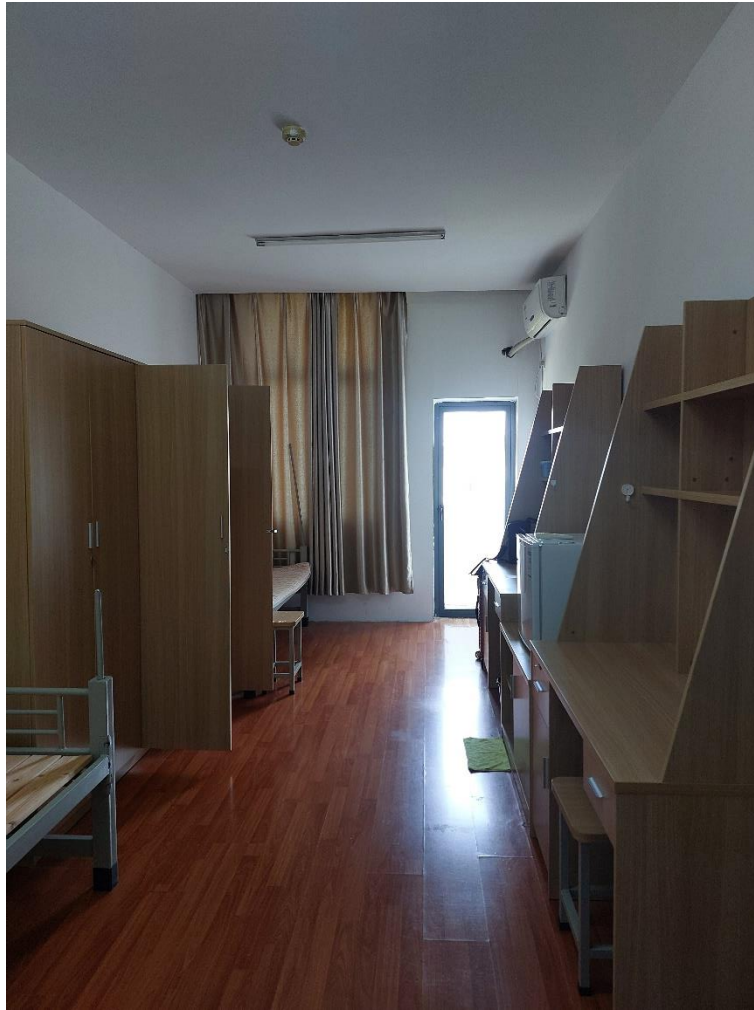


圖 1 說明

蘇大海 1 宿舍



圖 2 說明

取包裹的地方(菜鳥驛站)

取貨時要刷取件碼和包裹上的條碼，才算完成取貨



圖 3 說明

與台灣交換生們在東吳橋上的合照



圖 4 說明

出去遊玩的門票