

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：114-1

研修領域：藝術設計

系所、年級：藝術學院研究所三年級

學生姓名：謝敏儀

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 114 年 9 月 1 日至 115 年 1 月 10 日

國外研修成績：約 3 月才有成績

短片時間及標題：1964 年次的交換生

中華民國 115 年 2 月 10 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)	3
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)	4

壹、緣起

行前準備(100 字)

6 月中旬加入蘇州大學港澳台辦公室之 2025 秋交換生微信群組。6 月下旬收到交換生入學須知，含報到日期、地點、選課及宿舍訊息。8 月中旬收到詢問是否需要對接志願者(學伴)協助報到。以有效國際學生證 ISIC 及交換學生錄取通知購買學生機票，多 1 個免費托運行李。與學伴連絡，並確認上海浦東機場至蘇州大學天賜庄校區東校區 19 宿舍交通。

貳、研修學校簡介

學校介紹(100 字)

前身為 1900 年創辦的東吳大學，1982 年復名為蘇州大學，是中國「211 工程」及「雙一流」建設重點綜合性大學，屬於中國內地排名前 5% 的重點研究型大學。以其歷史悠久、校園環境優美（如天賜庄校區）及法學、醫學、紡織等優勢學科聞名，目前設有 30 個學院（部）。

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容 (100 字)

選修課程(有學分)

中國裝飾風格研究：含 5 日藍染工作坊，主要以 4 件作品打成績。

民族民間服飾研究：需上台報告及線上繳交作業，最好有服裝設計背景。

紡織品手工繪染：需上台展示 4 件作品和報告製作心得。

旁聽課程(無學分)

圖形語言研究：宜有美工設計背景，需上台展示實體作品並報告製作流程。

版畫技法與製作：須完成 5 件木刻版畫，每件需印出一份作業。

陶藝設計與製作研究：不需準備材料和工具，自由發揮，作品即成績。

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(200 字)

交換學生指定住天賜庄校區之東校區第 19 棟海外學生公寓，6 層

樓有電梯，常遇見世界各國的學生。雙人房，有獨立衛浴、小冰箱和冷暖氣機，1 學期 4500 元。宿舍內禁止使用電鍋類、電水壺、吹風機和熨斗等電器，浴室冷熱水全日無限量供應，用電則需要預先充值，我這學期充值 200 元。1 樓公共區域有一個免費微波爐，另有以支付寶付費之飲用水機、洗衣機、烘乾機和洗鞋機。宿舍附近有學生生活區，包含學生食堂、超市、便利商店、咖啡廳、銀行、通訊行、眼鏡行、書店、影印店、理髮店和快遞，生活機能相當完整。外賣則需自行到校門口拿取。

學校有迎新日、歌唱比賽、舞蹈比賽、運動會、冬至節、演講、音樂會、舞台劇、崑曲表演等；港澳台辦公室有迎新活動、中秋節活動、天平山和木瀆古鎮國情考察，以上全部免費。

1 元起的市區公車和地鐵十分方便，個人除參訪蘇州本地各重要景點，亦獨自前往江西廬山、九江和南昌五日自由行(約 4500 元)，以及浙江烏鎮和南潯一日遊(約 300 元)。另參加老師安排的校外課程「江蘇南通藍染工作坊」5 日約 1800 元。以上消費均為人民幣，學期間全部都是以微信和支付寶線上付費，未曾使用現金。

伍、 研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

1. 有助加強全方位思考及獨立自主能力。

2. 有助認知自身不足之處，尋得方向更加提升自我。
3. 學習到中國傳統元素與設計相關的知識。
4. 學習到更多 app 軟體在課業和生活裡的運用。
5. 學習到較陌生的手工技藝，完成作品成為生活中獨特用品。
6. 密集學習導致不斷激發創意，課堂上更加主動積極參與討論，因而得到更多回饋。
7. 愈加謹言慎行，體認自己不只是自己，還代表著台北市立大學的顏面。
8. 結識許多良師益友，成了忘年之交，為人生增添一頁精彩紀錄。

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(350 字)

衷心感謝我們學校給我的支持與協助，讓我有機會到蘇州大學這麼優秀的高等學府當學生。我很慶幸在蘇州大學遇到許多非常親切友善的老師和同學，他們的鼓勵為我增添無比勇氣。該校老師們教學態度認真且授課方式十分多元化，而同學們優異的表現常常讓我讚嘆不已。更教人感動的是有些同學特別會主

動關懷我，幫我一起買材料、提醒我上課換教室、建議有趣的課程，甚至買蛋糕幫我慶生，點點滴滴都溫暖我的心。還有舍監、警衛和保潔人員，以及便利商店的工作人員都經常對我噓寒問暖，他們甜美的笑容讓我如沐春風。

作為一名罕見的高齡交換生，也是蘇州大學藝術學院唯一的研究所交換生，我特別珍惜交換學生這個身分，所以我選了 6 個學科密集學習。上課時間固定是上午 8:00-11:30 以及下午 2:00-5:30，即使從宿舍所在的校區前往上課教室所在的校區需花費約莫 1 小時交通，再寒冷的天氣我仍樂此不疲，至於沒課的時間多在宿舍裡趕作業，深怕進度落後。研究生沒有期中考和期末考，平時作業量卻相當可觀，但最令人羨慕的是他們每位研究生都有自己獨立的研究室可使用。

很高興能親身體驗不同的學習環境，蘇州大學的課程選項豐富具吸引力，校園美得令人沉迷陶醉，學生食堂經濟實惠難忘美味，面臨學期結束時，著實揪心難過捨不得離開，我永遠不會忘記這段交換生的日子。

鼓勵所有同學積極參與交換計畫增廣見聞，這會是快速學習獨立、成長自我的美妙時光，也會成為人生的重要里程碑！

3 分 鐘 短 片 連 結 :

<https://youtu.be/2PfLt54C2xk?si=OZzeLJ8k-60jljJV>

具代表性出國交換照片說明(4 張)



圖 1

圖 1 說明(20 字)

9/2 蘇州大學港澳台辦公室迎新會紀念品



圖 2

圖 2 說明(20 字)

10/13-17 南通藍染工作坊第一天參觀活動



圖 3

圖 3 說明(20 字)

學校經常有免費的文化活動-9/26 崑曲初體驗



圖 4

圖 4 說明(20 字)

12/18 開心版畫班同學熱情幫我慶生

*格式依需求可自行調整