

東吳大學學生赴陸研習心得

中華民國114年 11 月 26 日填

姓名	林佳杰	學號	10151129	系級	經延一A
研習單位 名稱	中文：蘇州大學商學院				
	外文：College of commerce,SooChow university				
期間	自民國 114 年 8 月 29 日 至 民國 115 年 1 月 17 日				
地點	中國蘇州大學				

一、活動簡介

這學期我很榮幸能夠獲得赴中國交換學習的名額，前往蘇州大學進行為期四個多月的交流學習。透過修習財政學系的專業課程、參與蘇大港澳台協會舉辦的各類活動，並且在課餘時間，我也有機會遊覽了中國各地，了解不同城市的文化特色。除了深入學習財政學的理論知識，我還特別關注了中國的時尚產業，並且參觀了一些與時尚相關的展覽和活動，對中國的時尚發展有了更全面的認識。這段經歷不僅提升了我的專業素養，也加深了我對中國文化和學術體系的理解，讓我獲益良多。

二、研習成果

在此次交換期間，我選修了財政學的課程，具體如下：

管理心理學（2學分）

本學期我參與了管理心理學的學習，這門課程讓我深入了解了管理學與心理學交叉領域的基本概念與理論。課程內容主要包括心理學在管理中的應用、領導風格、員工動機、決策過程、團隊合作以及衝突管理等方面。

在期中，我是以論文報告的方式進行學習。報告的主題是「內在動機對工作績效的影響並以教練式領導為調節變項」，通過閱讀相關文獻，我們深入探討了不同的動機理論，如何影響員工的工作態度與績效表現。我通過案例分析，將這些理論與現實中的企業實踐相結合，並提出了具體的建議，如企業應如何根據員工需求設計激勵機制，進而提升組織效能。

期末考試的部分，我主要集中於複習和理解課程中所學的核心概念及其應用。考試題目涵蓋了管理心理學中的多個重要領域，包括領導理論、員工激勵、情緒管理、團隊管理等。我深入掌握了各種管理心理學模型的運用方式，並能夠將其與實際的管理情境結合，作出合理的分析與解決方案。

課餘時間

參訪上海時裝週

這是我第一次有幸參加上海時裝周，整個時裝周的氣氛非常震撼，讓我對時尚有了更深的理解。

今年的時裝周特別注重科技和可持續發展，這些東西以前對我來說有點遙遠，但經過這次時裝周有了更深的認識。比如說，很多品牌開始用3D打印技術來設計衣服，甚至還有虛擬試衣的技術，讓人覺得未來的時尚要與科技協作創造一個更為便利的體驗。重視環保，選用回收材料或是可再生的面料，這讓我覺得時尚不只是在追求美，也要在產出的過程對環境負責。

除了科技和環保，這次我還看到很多設計師把不同文化的元素融合進設計中，像是中國傳統的刺繡和絲綢，和現代的設計理念結合，真的很有新意。

對我來說，這次最大的收穫是，時尚不僅僅是穿什麼好看，更是如何把科技、藝術、文化、環保這些元素都融合進去。作為一個學生，我覺得這次的經歷讓我看到了時尚的更多可能，也讓我對未來的學習和創作充滿了動力。

參訪時裝買手店

這次參訪時裝買手店，讓我對時尚零售有了全新的了解。與傳統品牌店不同，買手店的選品更加精緻且具有獨特性，每件商品都經過精心挑選，注重個性和質感。店內的服裝不僅跟隨潮流，還會根據消費者的需求和生活方式來選擇，讓人感覺每一件商品都有不一樣的個性。

另外，買手店的服務也讓我印象深刻。店員不僅是銷售員，更像是時尚顧問，會根據每位顧客的風格推薦衣物，這種一對一的服務讓顧客更有購物的舒適感和滿足感。

這次參訪讓我明白，買手店不僅是在賣衣服，還是在創造一種生活方式和消費體驗。它們的選品不僅要跟上市場趨勢，還需要敏銳地抓住消費者的需求，這也是買手店能成功的原因。

走訪中國各地

在課餘時間，我去了上海、北京、蘭州、哈爾濱、長白山、成都、重慶、南京，在這些城市中，我看到了各種在課本出現的地形、建築與古物，看到的當下內心都有說不出來的澎湃感，在各地我體驗了許多當地人的生活方式，努力的去了解當地的特色與習俗。有句話說「讀萬卷書不如行萬里路」，我認為在有餘力的時候，真的推薦大家去世界各地走走，去看這些人文歷史、自然地貌，與當地人互動，壯闊自己的視野，相信對自己一定有正面的幫助。

下面有照片，有興趣可以來看看我的攝影作品

三、心得

食：

學校食堂算一個蠻方便又便宜的選擇，蠻多種類可以任君挑選，口味方面大多數都稍微油膩一點，再來是外賣，這裏外賣非常方便且快速，基本上想吃什麼都有，而且十分便宜，是不想出門的好夥伴，我個人是偏好去館子吃飯，基本上當地什麼地域特色菜都有，可以先在大眾點評看一下評價，並且在美團上會有較實惠的價格，總結來說可以保證來這裡不用擔心飲食的部分。

衣：

夏天（8-10月中旬）

短袖、短褲、薄外套
鴨舌帽
防曬外套（在意曬黑的話）

冬天（11月-交換結束）

羽絨衣、衝鋒衣（尤其有計劃要前往北方旅遊）
毛帽、手套、圍巾（也是北方旅遊必備）
發熱衣、發熱褲
厚衛衣、帽踢、長褲

（其實也不太需要擔心太多，因為線上購物很方便。）

住：

校內 這次交換，分發到的是東19宿舍，兩人間，有獨立衛浴，宿舍沒有門禁，有洗衣間與飲水機（需付費），房間有陽台可以曬衣服，空調需額外付費，有垃圾場，整體來說蠻方便的。

學校有教育超市可以採購生活用品（不建議，有點溢價）與24小時營業的全家

校外 有旅遊需求的話可以用飛豬或高德訂住宿（記得看一下能否接受外國人）

行：

校內 有腳踏車可以租借，一次約1元人民幣 *高頻率騎行建議購買暢騎卡

校外 有捷運和公車，班次蠻多，非常方便，此外線上打車也是一個好選擇，價格上相對台灣便宜很多，而且安全、快速。

訂火車票下載Railway 12306 *建議搭高鐵 非必要避開綠皮火車

訂機票可以用飛豬訂比較便宜（早點計畫比較便宜）

育：

同學方面，上課狀況跟台灣差不多，比較守時，不太遲到，在意見表達方面能力比較好。

衛生習慣比較差：

菸害防治觀念較差，室內抽煙、邊走邊抽菸情況普遍。

隨地吐痰的情況十分嚴重。

交通安全的觀念較弱，不太禮讓行人，也常常闖紅燈。

整體而言這邊的人還是比較友善的，富有人情味。

樂：

娛樂方面蘇州在人文背景上，是非常豐富的，十分推薦到各個園林參觀，十分精美。

蘇州的湖泊建議一定要去逛逛，非常清幽、漂亮。

尤其有在慢跑的人，十分推薦金雞湖這個路線。

蘇州這裡有許多漂亮的咖啡廳，特色咖啡也是十分好喝，坐在咖啡廳裡不管是休息、辦公、聊天，我個人都十分推薦。

在蘇州也有很多地方可以逛街，其中最推薦的莫過於蘇州中心，什麼東西基本都有，是一個避暑的好地方（蘇州夏天真的很熱！）。

在個人成長上，首先是自己安排時間的能力，像是我在這裡因為課修的比較少，所以有非常多自己的時間，也因此我需要好好計畫，讓自己的時間是有條不紊的；危機處理是我在這面對到的另一個課題，怎麼讓自己在面對困難的時候，能用冷靜的態度去處理；此外人際關係，像是跟室友的相處，跟同儕的互動，又或者跟當地人的對話，我認為有著良好的溝通能力，對於未來不管在職場上、家庭上都是十分重要的。

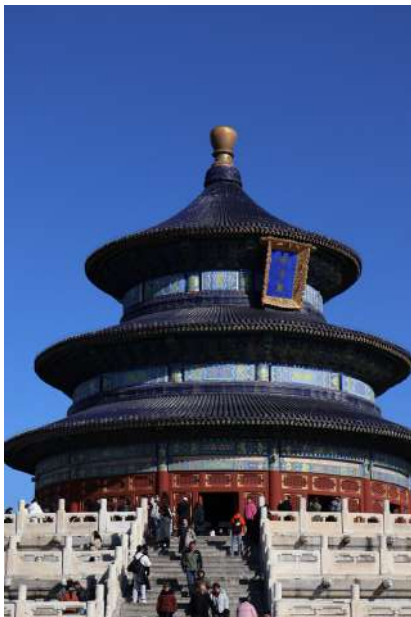
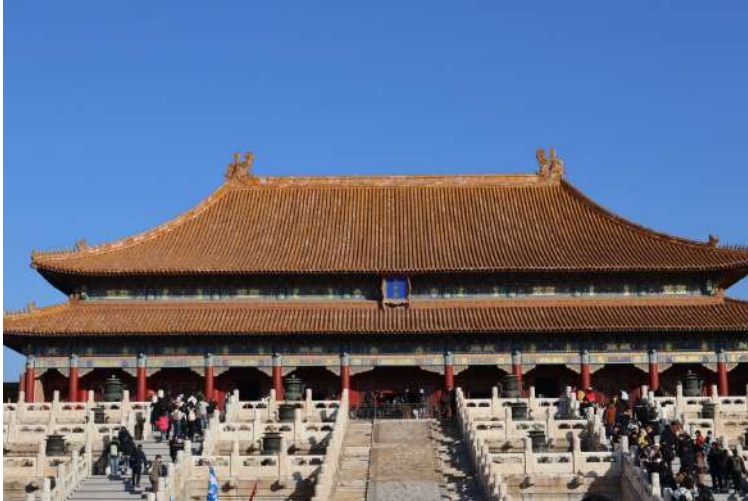
總而言之，非常感謝東吳大學與蘇州大學給我這次交換的機會，這趟旅程獲益良多，讓我更有勇氣面對未來的考驗，對於職業發展也更加有方向。

四、照片

上海時裝週



北京



上海



南京



長白山



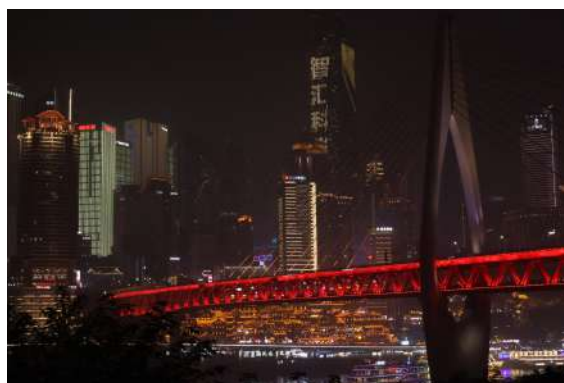
哈爾濱



蘭州



重慶



成都

