

114 學年第一學期赴蘇州大學交換心得

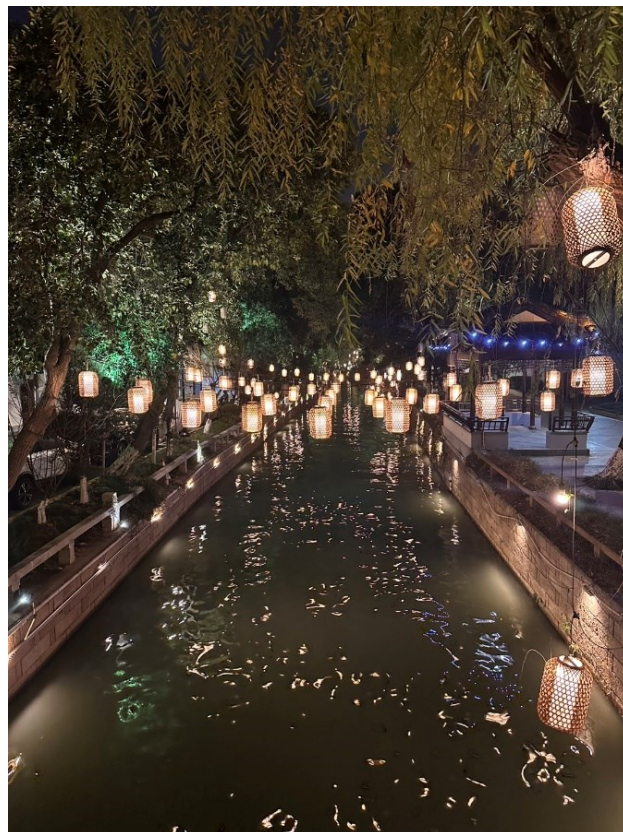
貿四 B 11154223 沈紘毅



申請動機

當初在選擇交換學校時，我綜合考量了學術聲望、個人目標與地理位置。蘇州大學作為「211 工程」名校，學術實力與聲譽皆非常出色；考量到自己的系排名並參考學長姐的經驗分享後，我將蘇大列為首選。除此之外，還有一個原因是城中校區的空間太狹窄了，一想到大學四年如果都沒有體驗過擁有廣大校地、走不到盡頭的校園，心裡總覺得有些遺憾，因此大的校園環境對我有著極大的吸引力。

在文化與環境方面，「上有天堂，下有蘇杭」這句話一直讓我對蘇州有一種想像。蘇大本部在姑蘇區，能讓我深刻體驗江南水鄉的人文風情；地理位置也在上海附近，交通便利且氣候宜人，對於初次長期在外生活的我來說，是個非常理想的平衡點。



圖為蘇大本部附近小河

最核心的原因，是我想給自己一個「實地見證」的機會。過去在擔任兩岸處志工時結交了不少當地好友，也常在社群媒體上看見當地的生活片段。我一直記得一句話：「拋下所有別人口中的聽說與印象，親自去感受這個國家所帶來的一切。」我希望跨出舒適圈，親自去觀察那個傳聞中的環境，並在不同的文化氛圍中鍛鍊自己的獨立性，用自己的眼睛去定義這趟旅程的意義。

抵達蘇大

在出發之前，我還特地查了蘇州的天氣，心想蘇州比台北更北邊，九月份應該不會那麼熱吧？結果證明是我錯了。從高鐵下車的那一刻起，我就開始不停冒汗。我還特別問志願者（幫忙辦理入住手續、簡單介紹校園的志工）：「你們怎麼都沒流汗？」因為從校門走到宿舍（這次住東十九）距離有點遠，對於拖著大行李的我來說更加痛苦。



如圖所示，這是我們的宿舍，一學期4500元人民幣。東十九住的都是留學生，本科生則住在其他棟。雖然少了一些和本地學生接觸的機會，但好處是房間內有獨立衛浴，不用在接近零度的晚上跑去澡堂洗澡（大部分宿舍是沒有浴室的）。另外，床板是木製的，晚上翻身時都會有聲音。不過住久了也慢慢習慣了，甚至在退宿前一晚還有點不捨。

因為入校當天是週末，銀行沒有開，所以我先去辦理手機門號。個人推薦中國移動，每個月會送六包衛生紙，而且訊號也比我後來辦的聯通好很多。辦理完門號後，需要前往本部找港澳台辦老師領取校園卡（這個非常重要），沒有校園卡就無法進宿舍。





另外，為了避免開學期間辦理開戶的人太多，我和室友選擇早起去銀行辦理。整個過程大約半小時左右，基本上沒有遇到什麼困難。不過記得一定要攜帶入學通知，有些行員會查看。



至於校內設施的部分，有學生超市、兩個食堂、星巴克，24 小時的全家以及理髮廳，整體來說算是相當多元，日常生活所需基本上都能在校內解決。

圖為開學的東校區和學生食堂

選課方面

這次交換選課，我選了兩門課：電子商務和管理心理學。

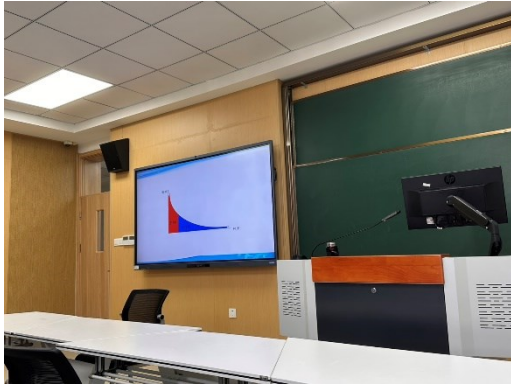
選擇電子商務，主要是看中中國大陸這邊的電商發達。上課時，我們透過分析各種案例，不只學到了企業的通路設計和商業策略，更讓我看見了在這競爭激烈的市場裡，大公司之間是如何進行高明博弈，整個過程非常引人入勝。這門課讓我意識到，除了網站架設，背後發達的支付系統和物流行業，也是支撐整個電商產業蓬勃發展的關鍵。

另一門是管理心理學。在本校沒有修過任何心理學課程，所以想趁這次機會來摸索看看。這門課的核心目標很明確，就是要想辦法讓組織的運作更有效率。課程中提到的很多理論都很有意思，像是員工光是因為被主管關注，效率就會提升（也就是著名的霍桑效應），這點特別吸引我。此外，這門課的內容也剛好能銜接課程作業要求的相關文獻研讀，讓我覺得在學理和實務上都能得到全面的提升。

關於學分抵免的提醒

順帶一提，在辦理學分抵免時，要找到課程大綱可能需要花點功夫，通常要去蘇州大學官網，甚至得在其他科系的「人才培養方案」裡面才找得到。還有一個重要狀況是，這裡的科系調整很頻繁，像上一屆還有國貿系，這屆就沒了，所以參考學長姐的修課紀錄來選課，基本上是不太準確的。

蘇大生活



在學習方面，蘇州大學的課程內容相當深入，對於希望加強專業能力的學生而言，是難得的學習機會。若想認識本地同學，課堂會是最直接的交流場域；此外，也建議關注微信上的學生會資訊，活動公告多半發布在上面，避免錯過有興趣的社團或講座。

至於日常生活與飲食，蘇州整體物價比台北稍低，選擇也十分多元。食品安全方面，只要選擇正規餐館、避免衛生條件不佳的小店，基本上不必過於擔心。整體而言，當地飲食偏重肉類，可說是「肉食者的天堂」，若想攝取足夠青菜，需要自己多留意搭配。我個人常去校本部西門外的阿牛腸粉，以及文化廣場的餓梨醬，都是價格實惠且方便的選擇。



在交通與旅行規劃上，高鐵與飛機都是主要的移動方式。高鐵可透過 12306 購票，流程清楚便利；若距離較遠，飛機的性價比有時更高，也成為長途旅行的首選。整體而言，當地電子支付相當普及，幾乎所有消費都可透過手機完成，加上物流體系高效，網購商品通常很快送達，使日常生活更加便利。

照片實錄



蘇州盤門



蘇大校園



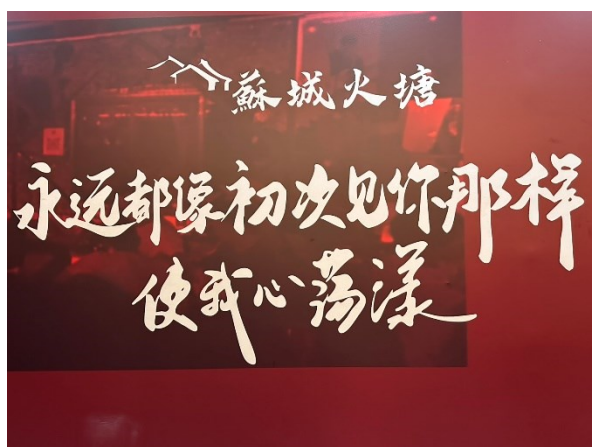
上海鉅鹿路附近



蘇州七里山塘



蘇州太湖





南京老門東



南京玄武湖



明孝陵神道



南京夫子廟



蘭州炳靈寺



蘭州拉麵



蘭州黃河



臨夏劉家峽



九色丹霞



長白山天池



東北早市



聖索菲亞大教堂



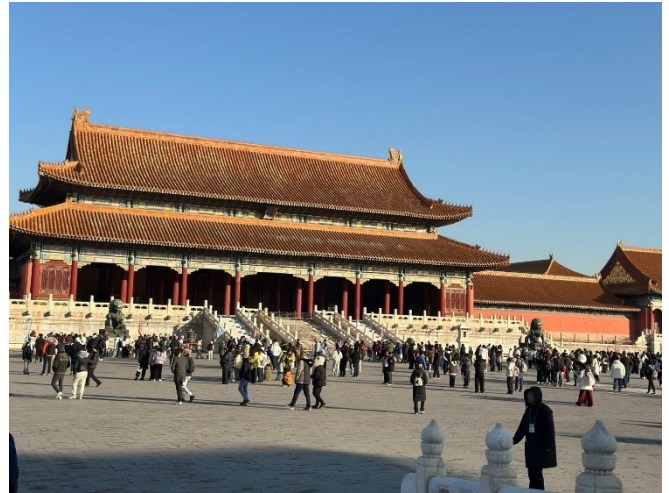
與台灣交換生朋友在長白北坡



松花江畔



萬里長城-八達嶺段



北京故宮



天壇



全聚德烤鴨本店



與室友涮羊肉



地壇



成都武侯祠



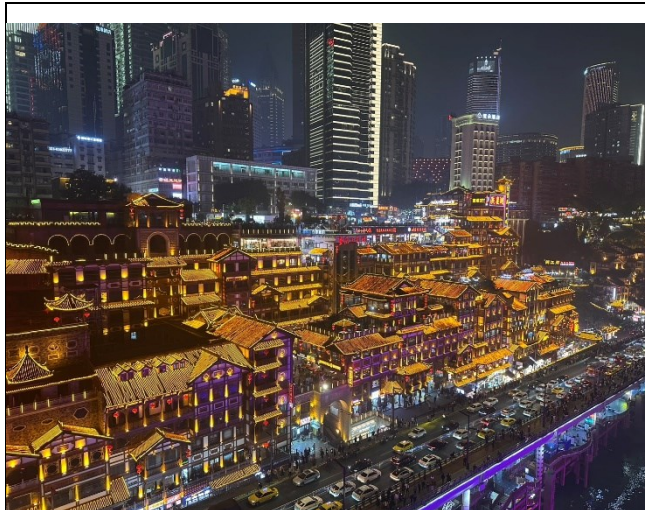
成都人民公園



青城山



青羊宮



重慶洪崖洞



都江堰



輕軌穿樓



廣州塔



廣州早茶



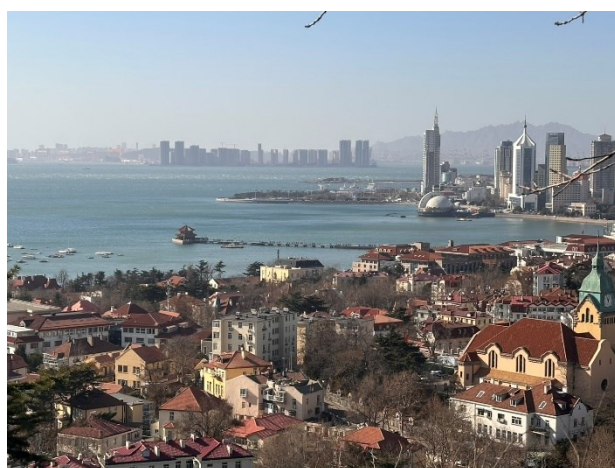
永慶坊



粵海關



珠江畔



青島老城區



青島第二海水浴場



威海布魯斯利沈船



青島棧橋



濟南大明湖畔



趵突泉



青島啤酒博物館



青島五四廣場



與宿管阿姨合照



上海耶誕市集

心得與支出

在落地上海的那一刻，我其實就察覺到一些與台灣不同的生活樣貌。有些人較不拘小節，例如搭車時未必禮讓「先下後上」、公共廁所偶爾能聞到煙味、路上喇叭聲此起彼落。這些看似不夠文明的舉動，確實讓人印象深刻。然而，在這些表象背後，我也感受到一顆顆熱切而真誠的心，以及細心周到的服務。

儘管兩岸議題在當前氛圍下顯得格外敏感，但就我走訪十多座城市的經驗而言，從未因為明顯的台灣口音而遭遇不友善的對待。相反地，多數人展現的是好奇與關心。或許彼此都少有機會真正踏足對方生活的土地，因此當地人也會主動詢問我關於台北故宮、日月潭是否如想像中秀麗等問題。那樣的交流，讓我感受到一種單純而直接的人與人之間的連結。

在走訪各地古蹟與景點時，雖然不少建築是近代修復而成，但透過文字介紹與殘存遺址，仍能窺見古人的智慧與技術。這些歷史痕跡，使我對文化的延續與變遷有了更立體的理解。

不可否認，大陸城市的商業同質化現象相當明顯，步行街的樣貌相似，夜市販售的商品也大同小異。然而，真正吸引我的並不是商業景觀，而是每座城市獨特的風俗民情與人情溫度。正是在這樣的探索過程中，我變得更勇敢地主動認識新朋友，以更開放的心態面對未知，也更有勇氣思考並踏出人生的下一步。這些成長與體悟，其實很難用文字完整具象化，唯有親身走過，才能真正明白其中的意義。四個半月的生活歷程，累積成一幕幕鮮明的畫面——蘭州的風沙、北京的京腔、東北人的豪爽與好客、天池的壯闊；十一連假的人潮洶湧、趕高鐵時最後一刻的進站衝刺；與室友的深夜談話、宿管阿姨親切的關心；重慶魔幻的建築群、青島恬靜的老城區；老胡同裡的平安鍋貼、微微辣卻足以讓人招架不住的四川火鍋，喧鬧的夜上海，以及夜晚十一點寧靜的蘇大校園。種種片段交織起來，早已超越一趟交換生活的範疇，而成為我大學時光，甚至是人生中最難忘的一段回憶。

最後，我要特別感謝兩岸處的魏學姐，無論遇到什麼問題，她總是第一時間給予協助；也感謝當地港澳台交流處的老師與同學，精心舉辦中秋月餅手作活動與天平山賞楓活動，讓我在異地依然感受到溫暖。更要謝謝東吳大學，讓我擁有這次難能可貴的機會，看見一個不同於以往的世界。

預算方面我大約抓 **18-20** 萬台幣

其中旅遊消費(機票高鐵住宿)占大宗

其次是日常飲食

最後是網購一些日用品

如果去 **3-4** 次旅行我想 **10-12** 萬元會非常足夠