

東吳大學赴陸交換研習心得分享報告

中華民國114年12月8日填

姓名	潘宣慈	學號	11153305	系級	企四 C
研習單位 名稱	蘇州大學				
期間	自民國 114 年 8 月 31 日 至 民國 115 年 1 月 10 日				
地點	天賜庄校區：中國大陸江蘇省蘇州市姑蘇區干將東路333號				

一、活動簡介

本學期有幸榮獲東吳大學的推薦，在 2025 年秋季前往中國的蘇州大學進行為期四個月的交換學習。蘇州大學是中國一所著名的綜合性高等學府，亦是「211工程」重點建設高校之一，坐落於歷史文化名城蘇州，校園環境優美，素有「東方最美麗校園」之一的美譽。透過研習商學院的專業課程，全校通識課程等，體驗相別於台灣的教育模式，也參與了港澳台交流協會辦理的中秋節活動，讓交換生們更有認識彼此的機會。

二、研習成果

選課方面：

蘇大的選課要到學校後連接校園網路才能查詢，不像很多學校通常都是先選完課，當時找課程大綱時費了一些心力，學校官網上的資料不一定和這學期課程的授課老師相同，因此當時我是先去想選的課程旁聽，如果老師第一堂課沒有介紹課程大綱的話就再自行詢問老師，因為企管系需要依照課程內容來確認是否可以抵免學分，所以這部份尤其重要。

而選修通識的部分也有課程大綱可查看，當時我是向學伴詢問後她分享給我查看通識課程大綱的連結，而課程評價的部分我則是在小紅書上搜尋學校名稱加關鍵字來查找評價，不一定每堂課程都有，建議有興趣的課程還是在第一週先去旁聽。

由於本人是四年級來交換，學分壓力相對較小，因此我選了兩堂相較有興趣的課程研習，分別是：

1.管理心理學：

這門課程當初在東吳大學企管系就是很熱門的課程，因為選課人數眾多沒能如願選上這堂課，很高興在蘇州大學有機會學習到管理心理學的相關知識，這堂課是財政學系的選修課而非專業課程，採雙師授課模式，是由兩位優秀的女老師共同主理，分別負責講授課程的前半段與後半段內容，期中報告是自行分組，上台在15分鐘內彙報一篇與管理心理學有關的論文，題目不會很難同時也可以讓我看到這裡的同學們做的簡報以及上台彙報的模式，都讓我覺得非常的新奇，而期末考為筆試，可以開書考，給予我們非常大的寬容來面對考試。

2.韓國語言文化概論：

因為本人在東吳大學時有選修韓文課，希望即使來交換也能持續精進韓文能力，因此選擇這門課程，老師的教學方式是從韓文40音開始，也很適合從來沒接觸過韓文的人，期中是老師會出兩種題目自選分組報告，也可以個人上台，期末是交一篇小論文，老師會給題目的方向，上課時會穿插影視、歷史、潮流等主題介紹，是一門輕鬆且有趣的課程。

三、學生心得

1.食

蘇州大學東校區有四個食堂，還沒開通你好蘇大小程序裡面的支付功能的話只能先掃碼付款，食堂的餐點通常較鹹以及油，但是價格比外面餐廳便宜，大概15元上下可以解決一餐，且米飯份量都給很多，幾乎都吃不完，所以後來我都會先說飯少或是飯一半就好，以免造成食物浪費。五食堂我推薦吃烤盤飯，是以秤重方式計價，七食堂的話我常去吃自選快餐，就像是自助餐自己挑要幾道菜，份量也很多，千里香餛飩也不錯吃，且七食堂每天都有免費的湯可以喝，在寒冷的冬天簡直是一大福音。如果有在本部上課或是參觀校園時可以去本部的莘園一樓食堂吃蘇式湯麵，5元一碗，加肉菜另外價格，我很喜歡蘇式湯麵湯頭的味道，每個禮拜去上課時都會吃。

除了學校食堂，我也很常去學校外面的萬科廣場吃飯，那裏有 sukiya，達美樂披薩，麥當勞等，還有連鎖的鑫振源生煎，是蘇州老字號的傳統小吃，生煎包偏甜口，推薦大蝦以及蟹黃口味的。三樓有連鎖的薩利亞，菜品跟台灣的略為不同，且價格大抵是台灣的一半。一樓還有很多的奶茶店像是茶顏悅色、七分甜、最近新開了古茗等，但是這個廣場的店時常悄無聲息地倒閉又忽然有新的店家營業，汰換率很高。

本部北門出去有一個仁恆倉街廣場，裡面也很多逛的吃的，我時常和室友去吃火鍋。另外自從學會用外賣點餐後，吃外賣的頻率大幅上升，且因為外賣大戰的緣故用完優惠券後會跟吃食堂差不多價格甚至更便宜，通常都叫到西門的美團外賣櫃，離宿舍也不遠。

2.衣

由於本人很怕冷的緣故，所以大部分帶的都是保暖的衣物，但是大概到十月底開始變冷，晚上有風的話體感大概15度左右，但是也有下午兩三點卻體感12度的日子，所以還是建議秋季來的大家提早購買保暖衣物或是攜帶足夠，在淘寶、拼多多上也有很多價格便宜的材質不錯的衣物，如果行李空間不足的話也可以考慮到時候再網購，通常兩天甚至更快就會到貨了。目前12月初溫度都是在5-15度左右，中午會有陽光，晚上只要出去手都會冷到很凍，我都會穿刷毛的長褲才出門，非常保暖。

3.住

交換生是統一住在東十九宿舍，價格是4500元，雙人房，價格不便宜但也比其他宿舍好，有獨立衛浴，冷氣暖氣都有，還有陽台可以晾衣服，房間裡還有小冰箱非常方便，較為不方便的是飲水機、洗衣機、烘衣機都只有在一樓，且飲水機是要掃碼付款才能飲用，會比較麻煩。

床品部分我是先在淘寶上訂好送到學校的菜鳥驛站，入住時再去領取，其他生活用品像是吹風機之

類的我也都是先在網上買好，才不會有入住後發現沒得使用的窘境。

4.行

在這裡打車非常便宜且方便快捷，所以通常和朋友一起出門我們都會打車平分車錢，價格有時候甚至跟自己搭地鐵差不多，搭地鐵的話我通常都用支付寶裡面出行服務，如果銀行卡開好之後有用微信餘額收款的話微信小程序裡面也有可以搭地鐵的乘車碼。

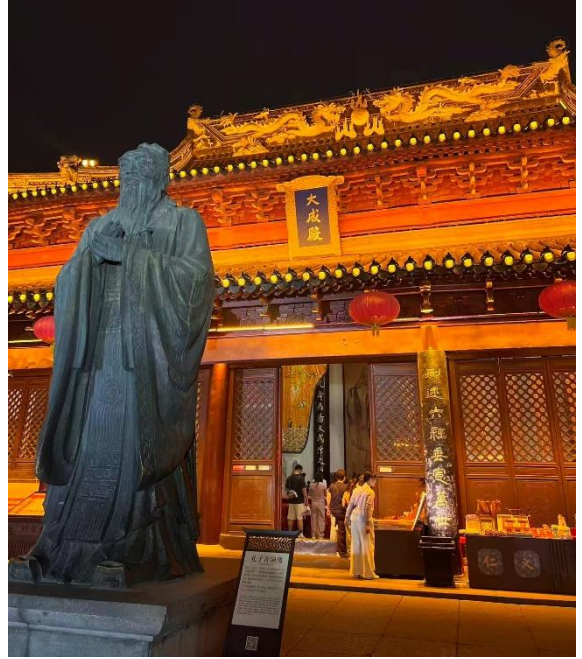
學校從今年度開始禁止新錄入的電瓶車，所以新生想要有代步工具只能選校內的美團單車，如果常騎還可以購買月票，很划算。

5.旅遊

除了專注於課業學習之外，我也希望能夠充分利用這次機會，走訪不同的城市，感受各地的文化特色與自然美景。建議同學們可以提早規劃想去旅遊參觀的城市與景點，我目前去了上海、杭州、南京、武漢等城市旅遊，車票的話可以在12306上購買，訂房我會看攜程或是去哪兒，不過還是要多看評價來判斷，有些好評都是被刷出來的，另外要確認是否可接待台灣人，以免到了之後無法入住。

四、照片實錄





五、其他

VPN：要在台灣就下載好，建議會帶去的裝置都先載好，比較方便的是快連，也可以選擇小火箭(shadowrocket)加節點使用，免費的可以使用快貓。

手機號：學校有三家電信，聯通、移動、電信，我是選聯通但不太推薦，時常遇到網路不穩無法上網的情況，電信業者也無法修復，但另一位交換生沒遇到這種情況，也可能是我比較幸運剛好遇上。

銀行卡：學校有交通銀行可以開戶，但剛開學會有很多人去需要排隊，我是在外面的銀行開戶，時長大約1.5~2小時，記得先打電話詢問交換生是否能在該銀行開戶，此外要先辦好手機號碼才能開戶，由於我覺得請家人從銀行匯生活費手續太繁複(銀行要確認身分、用途)，還會收手續費，所以最後是請家人有在這裡工作的朋友轉微信給我，或是來之前就帶充足的現金，每個人最多可帶20,000人民幣，如果家人有同行就可以帶更多。

來之前我看了很多之前學長姐提供的心得，覺得受益良多，也建議大家多看不同同學的心得來參考，祝大家交換生活愉快！

