

研習心得

(一) 課程學習成果

交換期間，我選修了平時在原校接觸不到的課程，例如手工藝、法醫學及中醫藥相關課程。

這些課程皆為我原本就相當感興趣的領域，但在原校較少有相關課程可供修習，因此在交換前便已將其列為優先選課目標。透過此次交換機會，我得以接觸過去較少涉獵的知識領域，拓展學習視野，並滿足自身長期以來的學習興趣。

1. 名貴中藥的鑑別與應用 _ 張健老師

課程除了介紹中藥材外，授課方式也十分生動。老師經常攜帶實際藥材至課堂供學生觀察與辨識，讓抽象的知識能與實物相互對照，加深學習印象。此外，老師並非僅以課本內容講解藥材的產地與功效，而是結合日常生活經驗，以輕鬆聊天的方式分享不同藥材的應用情境，例如身體出現何種狀況時可如何調理，以及日常養生保健的觀念。這樣的教學方式使課程內容更貼近生活。

除了正式修習的課程外，在選課期間我也曾旁聽老師的另一門課程「中藥的入門及保健」課堂內容以日常飲食像青團、山楂糕、酒釀圓子等常見食品的製作材料、製作方式及其相關功效。相較於一般印象中較為艱深的中醫理論，這門課更貼近日常生活，讓我了解到許多傳統飲食背後所蘊含的養生觀念。由於該課程選課人數已額滿，最終未能正式修習，但仍讓我留下深刻印象，也進一步提升了我對中醫藥與飲食文化的興趣。

2. 法醫鑒證實錄 _ 楊婭、李立娟、高誠、王濤、張志湘老師

由於自己對醫學領域一直抱有興趣，因此選修了法醫學課程。課程內容除了介紹法醫學的基本概念外，老師也經常透過真實案例及相關影像資料進行說明，使學生能更了解法醫學在實務上的應用。雖然部分案例照片較具衝擊性，觀看時需要一些心理準備，但透過這些真實案

例，也讓我對法醫工作有了更具體的認識。

3. 創意設計與 DIY _ 楊文丹老師

課程內容包含刺子繡、不織布製作及中國結等手工藝項目，透過實際操作培養學生的動手能力與創造力，老師也教了我們一些色彩理論，讓我們在創作過程中能更好的運用。課程採循序漸進方式進行，讓學生能在輕鬆的氛圍中完成各項作品。與一般理論課程相比，手作課程提供了不同的學習體驗，也為繁忙的課業生活增添了放鬆與調劑的機會。

(二) 跨文化交流成果

1. 校園文化差異

在課程管理方面，學校使用「雨學堂」系統進行課程資訊發布、點名及作業管理等。實際使用後，我發現其功能與原校使用的 TronClass 相似，因此在適應上並未遇到太大困難。透過比較兩校使用的教學平台，也讓我了解到不同學校在數位教學管理上的共通之處。

在校園管理方面，學校採用人臉辨識系統作為校園出入管理方式，進出校園時需進行刷臉驗證，提升校內學生安全。此外，校園內設有快遞站及外賣櫃，成為學生日常生活中相當重要的一部分。由於網購及外送服務十分普及，因此取件與取餐流程也發展得相當成熟。雖然台灣近年也逐漸出現類似服務，但實際在當地生活後，仍能感受到其在校園中的普及程度與便利性。

2. 旅行與地方文化

交換期間，我也利用課餘時間前往不同城市參訪，透過實際走訪當地景點、品嚐特色飲食及體驗不同生活環境，增進對各地文化特色的了解。例如雲南地區因地理環境及民族文化特色，呈現出與江南地區截然不同的風貌；而蘇州及浙江等地方則保留了許多歷史文化景觀與水鄉

特色。透過親身體驗不同城市的生活節奏與文化氛圍，使我對中國各地區的多元性有更深入的認識。

3. 生活方式

在日常生活方面，我也體驗到當地高度數位化的生活模式。行動支付已廣泛應用於日常消費、交通出行及校園生活中，大部分情況下只需透過手機即可完成付款，為生活帶來許多便利。

此外，身分驗證制度的應用也十分普遍，無論是入住飯店、搭乘高鐵或參觀部分景點，都需要出示相關證件進行身分查驗。起初需要特別留意隨身攜帶證件，但隨著在當地生活時間增加，也逐漸適應這樣的運作方式。

（三）個人成長成果

這次交換為我第一次長時間離開家人，獨自在外地生活。交換期間，從日常生活安排、課業規劃到交通與住宿等事務，皆需自行處理與規劃。此外，我也利用課餘時間前往不同城市旅行，並獨立完成行程安排、交通接駁及住宿預訂等事項。透過這些經驗，我逐漸培養獨立生活能力、問題解決能力及面對陌生環境的適應能力，並在遇到突發狀況時學習冷靜思考與應變。

總結

原先以為自己既然對法醫學有興趣，應該能夠很自然地接受課堂內容，但實際上課後才發現，部分案例照片加上老師的講解讓我不太敢直視。不過也正因如此，我更加體會到法醫工作的特殊性，以及相關專業人員在面對案件時所需具備的專業能力與心理素質。相較於法醫學課程帶給我的衝擊與思考，DIY 手作課程則提供了截然不同的學習體驗，在學校曾聽過其他交換學生分享相關經驗，因此在此選課時便特別選修了 DIY 手作課程。課程內容與我原先想像的有所不同，我原本以為會接觸較少見或較專業的手工技藝，但實際上課內容以刺子繡、不織布、中國結及扭扭棒等手作項目為主。

由於我從小便對手工藝相當有興趣，因此其中許多內容都曾接觸過。然而，這門課帶給我的收穫並不僅是學習新的技巧，而是在繁忙的課業與考試之間，提供一段能夠專心動手創作、放慢步調的時間。回頭來看，我認為這門課最大的價值在於讓學生在學習之餘找到放鬆與平衡的空間。

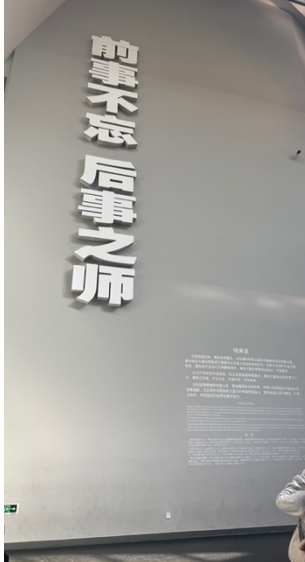
除了課堂上的學習之外，我認為交換生活中更重要的收穫來自於日常生活與旅行所帶來的成長。這是我第一次長時間離開家人獨自在外生活，許多事情都必須自行處理，從日常採買、安排交通與住宿，到面對各種突發狀況，都需要自己做決定並承擔結果。相較於在熟悉的環境中生活，交換期間更需要主動解決問題，也因此培養了我的獨立性與應變能力。

此外，我也利用課餘時間前往不同城市旅行。過程中除了規劃行程、安排交通及住宿外，也曾遇到需要臨時調整計畫的情況。雖然偶爾會感到緊張或不知所措，但每次順利解決問題後，都讓我對自己的能力更有信心。這些經驗讓我體會到，旅行的意義不只是到訪新的地方，更是在陌生環境中學習適應與成長。

我認為交換學習的意義不只是到另一所學校上課，更是在不同環境中接觸新的事物、探索自己的興趣，並透過實際生活累積經驗與成長。這段經歷不僅拓展了我的視野，也讓我學會以更開放的心態面對未來的挑戰，成為大學生涯中十分珍貴且難忘的一段回憶。

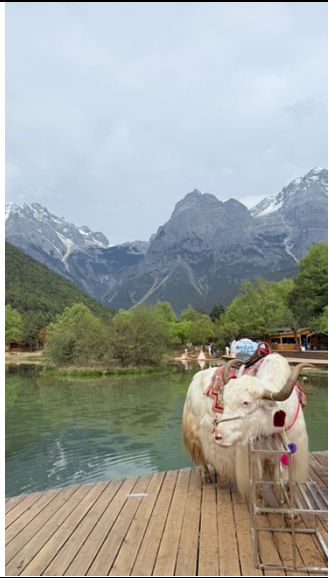
照片

校園生活

			
校園 _ 東吳門	見面會	課堂	學校元宵活動
旅行			
			
南京 _ 南京大屠殺 遇難同胞紀念館	杭州 _ 西湖	寧波 _ 城隍廟	紹興 _ 魯迅故里



嘉興 _ 烏鎮



麗江 _ 玉龍雪山



香格里拉 _ 非遺文化體驗館



大理 _ 洱海

蘇州本地



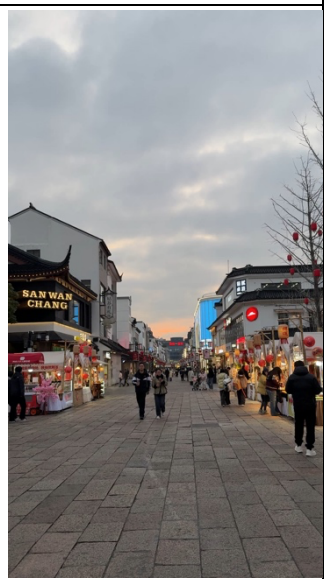
西園寺



金雞湖



平江路



觀前街