



國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：李O蓁

系所：材料所

學號：D10404013

研習學期：

107 學年度第 2 學期



交換學校:蘇州大學(中國)



研習學校與授課語言：中文



研習期間:


2018/09/01~2019/01/17

2000字報告必須包含下列幾項：

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法
- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

* 篇幅若不夠請自行複製使用






心得內容：

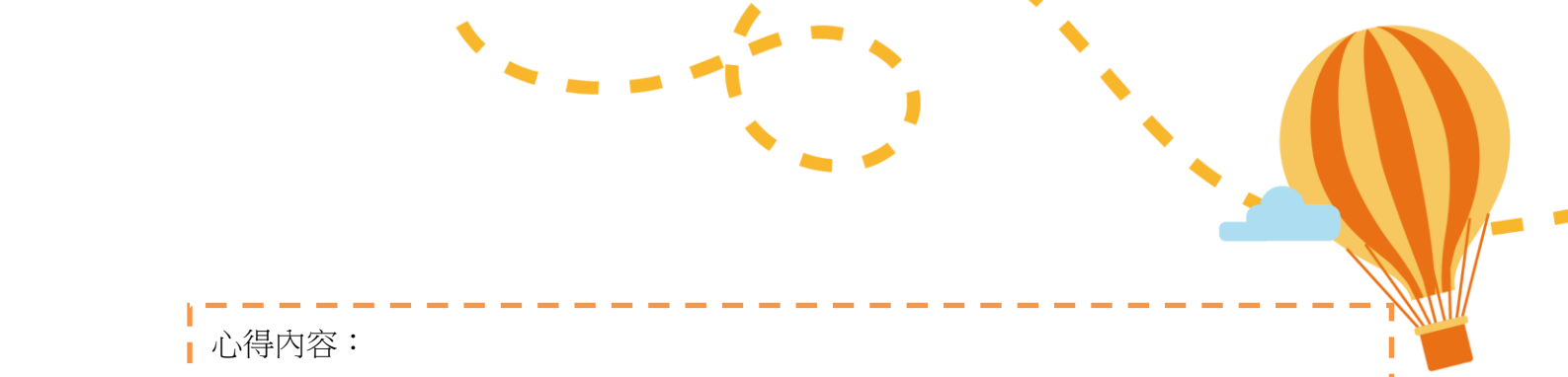
這次來到中國進行交流絕對是我 24 年來最盛大的決定之一，哥爾多尼說過：「絕不離開自己祖國的人充滿了偏見。」或許對這個資訊化爆炸的時代來說，不關偏見，也無非是無知，而是讓自己的心靈流浪，學習對這個世界溫柔。而海外研習我選擇到了中國蘇州，在這個飽富「上有天堂，下有蘇杭。」的美名的城市裡，卻用奈米科技技術在中國闖出文明的稱號，在現在和文化衝擊下，最美麗的中國城市。

要到中國蘇大交換前，我心情反而特別平靜，大家所擔心的問題包括：中國對外相對封閉，非常多的網站無法使用(尤其是估狗真不知道有問題要怎樣辦)；不方便使用現金，還有更嚴重的歷史問題。但這些真的都不是問題，只要來之前下載了微信、支付寶，還有最重要的翻牆 VPN 就行。蘇州大學的承辦老師在來之前非常用心的有跟大家聯繫過，包括接機和學伴，真的有什麼特別的問題其實直接寫信或是發消息，老師們都非常願意回答。

來到蘇州大學的第一天，學校派了學伴們來接機，記得一到學校見到學伴時，就先加幾位學姐學妹們的微信，因為凡事都要問，舉凡學習課程的需求或是生活機能的需要，都可以透過熱心學姐的告知。另外也多多連繫同行交換的伙伴們，可於課餘時段，跟大家一起去逛街或尋訪一些很棒的景點。

我選擇的科系是奈米科技與軟物質所，蘇州大學的學習氣氛非常旺盛，師生之間感情相當融洽。我沒有選修課程，而是進入研究室進行學術交流，工作時間非常長，早上 8 點到晚上 10 點中午有兩小時的休息時間，星期一到六都是工作日。對於想做研究和學習新知的人來說是一個很棒的學術空間，儀器設備也很多元選擇性很高，我在蘇州大學交換的期間，雖然做完完整的研究，但也協助實驗室的夥伴，所以有共同掛名了學術期刊。不過因為其工作時間很長，所以基本上沒有太多的時間到處走走，這是比較可惜的地方。規劃時間外，還要特別向研究室請假，我覺得這也是我一開始沒有考慮到的地方。



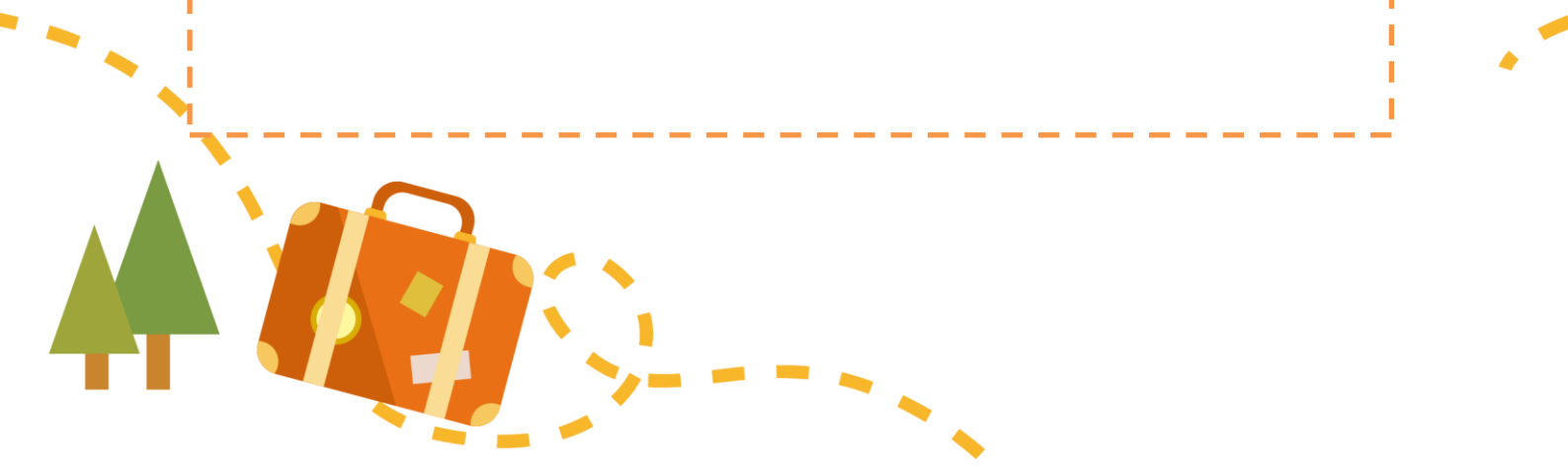


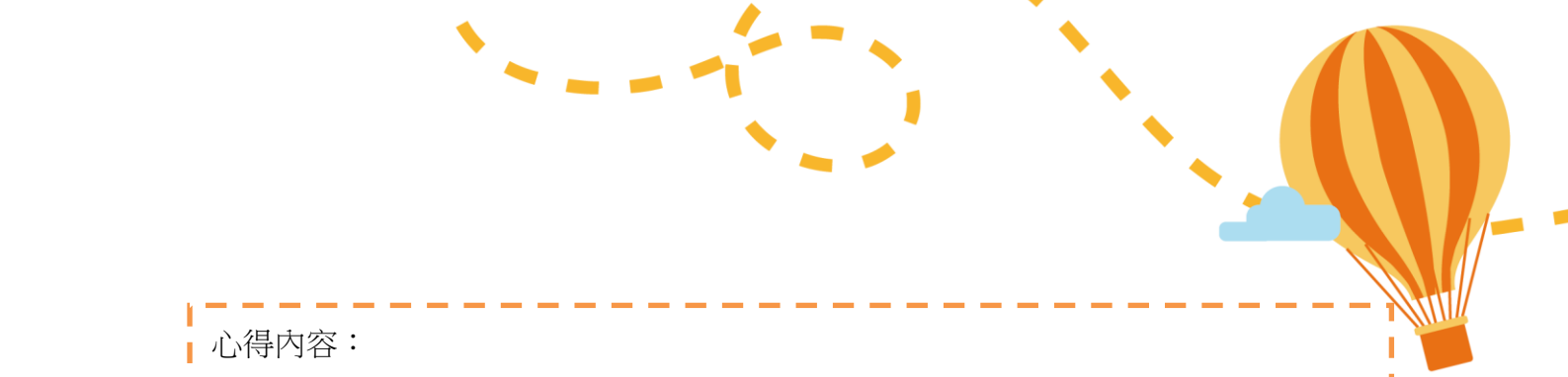
心得內容：

我遇到的最大的困難點竟然是 6 樓層的宿舍沒有電梯！扛著 30 公斤的行李和購買的生活用品(棉被、枕頭)約 20 公斤到自己所住的樓層。另外，我在 12 月的時候前往上海，在高鐵火車站手機和台胞證(車票是實名制的)人群碰撞中就被偷了，在大陸沒有手機真的真的很不方便，補辦台胞證也需要接受主管機關的審核，所以千萬在人多的地方要注意隨身物品。當天去報警的時候，一天之內同一地點約有 10 組人受害，火車站的人潮尤其像上海這種大站，比起台灣真的是人山人海，移動的時候是沒有辦法避免碰撞的，所以有內袋或是扣子的衣服比較推薦。(我在蘇州補辦台胞證約要一星期，價格是 500 人民幣)

另外，在蘇州的天氣非常濕冷(我還以為不會有比台北天氣更難受的地方)，所以要常常注意宿舍的用電情況，每人基本配電是 32 度，只要有開冷暖氣通常不夠用(不開暖氣會在宿舍瑟瑟發抖)，每月一個人可能要再充值 50 人民幣左右費用，宿舍門口會公告電力吃緊的房號，要注意不然就會面臨忽然斷電的問題。我 11 月底時有遇過晚上 11 點剛洗完澡被斷電，頭髮也還沒吹天氣又冷，宿管阿姨睡覺去了，物流中心的老師們也下班了，所以只能等到隔天早上充值後復電，只好漆黑的度過一個夜晚，不注意的話真的很容易感冒。在中國大陸很多事物都是先充值的，包括電話費、飯卡等，這部分跟台灣很不一樣，我也是好一陣子才能習慣。

在中國大陸交換這段時間其實蠻幸運的，尤其蘇州真的是一個很漂亮的地方，蘇州有許多園林、古鎮都很美，用百度地圖搜一下，很多地點，地鐵及公交可到，但最好選擇非假日過去，園林大多數要門票，從數十元到百元都有，淡季旺季也有價差，若要省錢可以查一下蘇州好行，有些套票會有小優惠，也有當地旅行社推出一天走訪很多點，但時間都很匆忙，其中特別推薦平江路、山塘街都可以逛逛，有不少當地特色小物或小吃。蘇州博物館免門票，但最好一早去排隊，要記得帶台胞證進場。






心得內容：

去中國大陸我一個月平均花費 8000 元上下，是非常不節制的吃東西，一個星期至少吃一次外面餐廳合菜，所以我認為花費還算便宜。學校餐廳的價位一餐約在 12 人民幣上下，份量很多味道比台灣鹹點但還可以接受；外面一般餐廳合菜大約落在一人 40 元上下，選擇性很多。如果想念台灣食物其實有非常多的選擇，也不用擔心口味不習慣的問題。我建議學弟妹們不用自己準備食物到中國，畢竟還是以米食為主的國家，到了不同的地方可以多方嘗試各種食物。特別推薦一定要吃他們的地方小食，包括肉夾膜、雜糧煎餅、麻辣香鍋，這幾個是我非常想念的食物。若天冷或下雨可叫外賣，外賣常常有優惠活動，有時比現場買還便宜，這個部份讓我超級訝異的，也算是中國的特殊經濟。另外真的想帶伴手禮可以準備鳳梨酥、金門一條根，都是中國人特別喜歡認為有台灣特色的禮物。中國在我看來是一個特別重視人情味的地方，對台灣人有種莫名的喜愛，只要不觸碰敏感的政治話題，有非常多的禮遇。

我個人很推薦到中國進行交換，中國這幾年來的進步非常神速不管是科技和經濟面向都是，也在未來充滿了潛力。在台灣其實報導的中國資訊並不是太完整，對於中國的認識可能在 5 年前，未來的我們都很有機會前往中國工作，先是知己知彼，才能對未來自己工作或是規畫中更佳有選擇。





照片說明：

11月蘇州大學校園本部，銀杏非常漂亮。



照片說明：

9月蘇州相門的夕陽。



照片說明：

跨年公益路走活動，於黃浦江畔。





照片說明：

1月哈爾濱，挑戰潑水成冰。



照片說明：

去年第一場雪，蘇州大學雪景
中一期校區練琴小屋。



照片說明：

蘇州大學學校食堂，非常像美
食街。





照片說明：

實驗室秋遊前往武漢東湖。



照片說明：

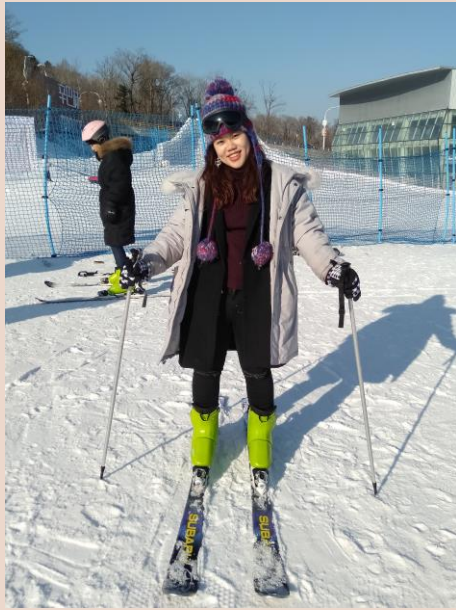
10月蘇州大學的國際交流節，我有負責台灣的攤位(介紹台科大)。



照片說明：

9月中旬前往上海旅遊節，於飯店和東方明珠合影。





照片說明：

1月哈爾濱挑戰第一次滑雪。



照片說明：

在上海之巔(世界第二高樓)拍攝的照片。



照片說明：

在蘇州火車站人工取票的人潮。



照片說明：

一月份，斜塘老街與表嫂合照。