

這9天的大陸海外研習對我來說是一段充實而難忘的旅程。在這段時間裡，我不僅有幸與來自各行各業的優秀同學共同學習和交流，我經歷了許多新奇的事物，遇到了許多令人難忘的人事物，還有機會深入了解大陸的文化、歷史和發展，也學到了許多寶貴的經驗和知識。

在研習開始之前，我花了一些時間做足了充分的準備，我對這次研習充滿了期待，期待能夠與不同的同學們一起學習、交流，也期待能夠與大陸的同學們交流，也期待能更深入地了解大陸的文化和發展。我相信這將是一次非常難得的學習和成長的機會。

第一次到中國，我被文化的多樣性和豐富性所深深震撼。從飲食習慣到言行舉止，處處顯示出我所熟悉的環境與這片陌生土地的不同之處。然而，這種文化的衝擊並沒有讓我感到排斥或不適應，相反地，我積極地融入當地的生活節奏中。嘗試各種道地的美食成為我融入當地文化的一大亮點。在蘇州，我品嚐到淮揚菜系的特色美食，其中糖醋口味的菜色讓我驚訝不已，每一口都讓我愛不釋手。而在南京的咸亨酒店，金陵菜系更是讓我留下難以忘懷的美好記憶，每一道菜都是一場美味的享受，讓我在品嚐的過程中領略到了大陸獨特的烹飪技藝和美食文化的魅力。

在這次研習中，我對中國的飲食文化有了更深入的了解和體驗。每一頓飯都是一場味蕾的盛宴，每一道菜都承載著當地人對生活的熱愛和情感。透過品嚐不同地區的美食，我不僅開拓了自己的味覺，也加深了對當地文化的理解和尊重。這些美食的饗宴不僅滿足了我的胃口，也豐富了我的大陸之旅，成為了這次研習中最難忘的一部分。

這次研習也讓我更有機會深入了解中國的歷史、傳統和現代發展。我們參觀了一些具有代表性的地方，如南京秦淮河、中山陵、蘇州博物館、蘇州獅子林、蘇州金雞湖、牛首山、周莊古鎮、人力小搖櫓船遊古河、上海城隍廟商圈、上海外灘等等，感受到了悠久的歷史和深厚的文化底蘊，體驗了豐富多彩的民俗文化。這些文化體驗讓我更加深入地了解了大陸的文化特色和民族精神，也豐富了我的生活體驗。我們也參觀了許多公司以及工廠，平時在台灣都沒有甚麼機會可以參觀，沒想到在大陸參觀了比亞迪的工廠，了解了大陸現代化的商業與台灣不同的差別，並且與當地人交流，了解他們的生活方式和價值觀。這種適應能力不僅豐富了我的生活體驗，也拓展了我的視野。

這次到河海大學的研習，吸收了許多與學校有關的歷史外，也與河海大學

的學生們做交流，交流的的主題涉及到專業領域的一些新發展和技術。通過與同學們的深度交流和討論，從他們的經驗中獲益良多。這些專業知識的提升將對我的未來發展產生深遠的影響。也透過這些交流，我深刻體會到了文化的多樣性和豐富性。我們也分享了彼此的文化特色，討論了各自國家的歷史和傳統，並且一起探討了當前全球性或流行性的議題。這些交流不僅擴展了我的視野，也讓我更加開放和包容。

這次研習的一個特別之處就是有機會參訪了蘇州大學的老校區，這次我特意帶著碩士畢業袍到蘇州大學拍攝畢業照。在蘇州大學的校園裡，我和朋友以及學弟妹們穿著學士服或碩士服，站在蘇州大學著名的鐘樓前，草地上，或是櫻花樹下拍照。在櫻花盛開的季節，整個校區被粉色花海所覆蓋，每一處都是拍照的絕佳場所，無論是個人照、合影還是畢業照，都能拍出令人驚艷的作品。

看到「東吳大學」的校門時，內心也充滿了自豪和感慨！在這片櫻花綻放的校園中，我和朋友一起留下了珍貴的回憶和照片，這將是我永遠難以忘懷的美好時刻。

這次研習不僅豐富了我的知識和見識，也促使我在個人成長方面有了很大的提升。通過參加各種活動和與各種人的交流和合作，我更加深刻地了解了自已，發現了自己的優勢和不足，也找到了提升自己的方法和途徑。我意識到了自己的不足之處，並努力尋找改進的方法，提升自己的能力和素質。這次研習讓我更加堅定了自己的目標和信念，也為我的未來發展指明了方向。總的來說，這次大陸海外研習是一次難忘的經歷，讓我收穫良多。這次研習將成為我人生中一個寶貴的回憶，也將對我的未來發展產生深遠的影響。