

真理大學交換學生課程

心得報告書

■ 真理大學 學號：AR*****

系級： 觀光 3B

姓名： 張 OO

報告期間	留學國家	交換學校名稱
2015 年 3 月~ 2015 年 6 月	中國上海	上海體育學院
1. 學業		
<p>就讀觀光系的我，這裡的課程大多不能抵台灣的學分。所以大部分的課我都是旁聽，全校課程都可以上，不分年級與專業。週二旁聽一堂『體育彩票管理』，介紹彩票歷史、起源、種類及玩法，並提及六合彩與刮刮樂等，對彩票有較深入的認識與了解；『健美操』是類似有氧舞蹈但又沒有那麼嚴謹的課，配合現代流行歌曲，帶入簡單動作，達到燃燒脂肪的功效；『高爾夫』對我來說也是一個新體驗，第一堂學習如何正確握桿與揮桿動作，並實際練習。讓我覺得有趣的是「吸球器」與「推球機」，都是前所未見的玩意。『心理諮詢理論與方法』，讓對心諮充滿興趣的我一解求知之渴，老師循循教導，讓非本科系生的我也能進入課程。任選課選了一門『軟式排球』，任選課等同於我們的通識。軟式排球與我們在真理打的排球不一樣，軟排顏色呈螢光橘，打起來相當軟，即使在天氣寒冷的上海，手臂一點也不會感覺疼痛。想旁聽的課還很多，如：人體解剖學、運動營養學、播音主持創作基礎、推拿學理論與實踐等。</p>		
2. 交友與健康方面		
<p>第一天來到這裡，下午四點多就被接待生拉著去吃晚餐。心想：明明太陽都還沒下山，怎麼那麼早吃晚餐？第一天拉肚子，這裡的食物偏鹹又油。不過食堂的價格都很親民，比台灣低很多，三、四十元的台幣就能在這裡吃到一頓有菜有肉的豐盛餐點，也難怪體院的人個個高大壯碩（食堂即是學生餐廳）。不過這裡很普遍可以看見肉腸、培根，反而是肉類比較少見，如：雞、鴨、鵝、牛、羊。幾乎每樣菜都會炒青椒，對挑食的我來說真的有點困擾。目前遇到的陸生都很友善，上課有不懂或者有疑問時，都會熱情地解說。之前在真理交換的接待生，更是我們生活上的貴人，凡有問題必會給你建議及答案，讓我們在這省去不少麻煩。</p>		
3. 宿舍生活		
<p>到了晚上十一點，宿舍全部斷電斷網，一片漆黑又沒有網路。原本在台灣是個夜貓子的我，來到上體後變成一個早睡早起的乖寶寶。在這裡洗熱水澡是要付費的，每個人都會發有『校園一卡通』。這張卡非常萬用，凡是吃食堂或者在學校裡買東西，甚至是洗熱水澡都必須使用這張卡。這是一張儲值卡，洗澡時將卡插入插卡器，它會按時扣錢，等到洗完後拔出。在食堂或者學校超市，拿好東西到櫃台，他會依照你的金額輸入價格，你只需要將卡押上，就會自動扣款。我們寢室除了另一個和我一起交換的台灣人外，還有一個來自浙江的女孩，他也相當友善、為人大方，不會計較小事情。有什麼東西都願意和我們分享，上海天氣寒冷，他見我們被子不夠，二話不說地搬出兩組給我們用。還幫我們搞定房間的無線網路，對我們非常照顧，說話相當逗趣的一個女生。很幸運遇到好室友，尤其是飄洋過海來到上海，格外感動。這邊滿特別的一點是全校學生都有床位，一開始滿匪夷所思的。但仔細想想後也明白是為什麼了，中國那麼大，學生從四面八方過來，路程花費不計可數。近的光是汽車就要五到八小時，遠的則是火車二十到四十小時，更遠的則是飛機才能回家一趟的。身在台灣的我們真的很幸福呀！所以回家一趟別老是嫌遠，有空就回家看看爸媽吧！</p>		

真理大學交換學生課程 心得報告書

4. 校園內、外生活

剛過來正好遇上元宵節，第一堂上課，老師都會向大家拜晚年。元宵節當天，學校發放湯圓券，每人一張，到食堂免費領取。顆顆厚實飽滿，包著芝麻餡，甜度剛好，就連對芝麻恐懼的我也吃得津津有味。位在上海的老城隍廟，擁有數百年歷史的廟宇，據說每年的元宵都會舉辦大型活動的，但因為今年的外灘事件而取消了，沒能目睹風采真的一大可惜。來到上海第一站就獻給外灘，搭地鐵到人民廣場站，沿著南京路步行街走，長約莫一公里，街道兩旁的建築物動輒一二百年，風格多為巴洛克式，相當典雅。店面多為老字號，或者是現代時尚產業，相當衝突，矛盾的美感。外灘夜景更是美不勝收。東方明珠塔的颜色不時在變換，每一幅都是風景。這裡的校園有無線網路，但是教室內一律都是斷網的，上課低頭滑手機的人數實在不多，也不見打瞌睡的，這點值得台灣學生多學習。

5. 透過留學生活所學到的專業心得

據觀察，這裡的物價水平確實不低。在台灣常見的連鎖店，像是：屈臣氏、星巴克、Mister Donuts、全家、85度C、NIKE、Adidas等，價格上都比台灣貴了好幾倍。最誇張的是海倫仙度絲的洗髮精，一瓶在台灣只要一百多元台幣即可買到，在這裡卻要用四百多元的台幣才能買。國外進口的商品在大陸賣的都比台灣貴，就這點上台灣還是比較幸福的。但這裡的食物普遍比台灣便宜，對於吃貨來說是一大樂事。

6. 其他

如果時間能倒流，我希望自己二年級就來交換了。一方面是因為自己卡在專題的部分，需要延畢半年，與學弟妹一起做專題；另一方面是希望自己早點開開眼界，台灣雖然自由，言論自由、思想自由、知識多元豐富不受限制，但眼界太小了。應該要放眼國際，市場要訂位在全球，不只是台灣本島。這次去城隍廟的途中，遇見許多西方人，見到不少人拿國產 htc，覺得滿欣慰的。希望更多的產業或者文化，能發揚光大，聞名全球。

內容以 2 頁為基準，文字說明為主，也可以放上活動照片輔以說明。寄送至-國際事務中心 auintw@gmail.com，檔案名另存為年度+交換學校名稱+姓名 Ex: (2011-12 香川張小美)。