

真理大學交換學生課程

心得報告書

真理大學 學號: AF092579

系級: 經濟2A

姓名: 林岳峰

報告期間	留學國家	交換學校名稱
年 月~ 年 月	中國大陸	上海體育學院

一、 學業

這一次去上海體育學院交換旁聽了滿多課的,但選擇修課時只選了兩三門課,我覺得課堂內容很重要之外,還有感受在不同地方上課的氣氛和老師的教學模式,發現老師們都很認真;而當然在一些的用語上有所不同,所以多少會聽不太懂,不過同學們會大概解讀給我們聽,老師也會特別提醒我們有些地方要特別做筆記,非常用心在照顧我們,雖然最後沒有 All Pass,但感覺這種上課的氛圍和內容讓我們學到更多不一樣的東西。

二、 交友與健康方面

這四個多月下來真的結交到滿多的朋友,不管是中國的朋友還是臺灣的朋友都很友善,前一個大概就認識上體的幾位交換生,而後來參加了一些台生的活動,認識更多臺灣的朋友;還有一些在上體讀石開的學長姐,大家就像個大家庭似的,很照顧我們交換生,甚至也認識其它校的學長姐,而中國同學也很幫助我們,常帶我們熟悉上海的很多文化,如果還有機會我會想再去中國看一看。

三、 宿舍生活

這次宿舍剛好跟另外三位臺灣同學一起居住,一學期住下來真的滿棒,環境也都很好,只差衛浴空間是公共的有點不太能適應,不然其它沒什麼太大的問題,而也在認識了一些舍間阿姨,發現阿姨他們都還滿有愛心的,有問題他們都很熱心幫忙;也認識一些中國朋友會帶我們去他們的舍間認識更多室友,那種感覺真的滿棒的。

真理大學交換學生課程
心得報告書

四、 校園內、外生活 (Ex 學生活動、街道歷史巡禮、文化慶典體驗、交友情形、上課學習情形等...)

除了在課堂上課相當重要之外，我覺得出門踏青和認識更多朋友也是很重要的，所以去了很多上海市的景點走走看看發現都有超不一樣的感覺，但都有共通點就是人都超級多的；而在校園內讓我念念不忘的學餐，不能說做的很精緻，但都超美味的，同學們也會帶我們去吃很多小吃。在10月中時有個百名台生的活動讓我最難忘，因為認識了很多台生朋友，也去上海的市中心看看，建築真的太先進了，主要是很多台生朋友之後我們參加很多活動都有遇到，真的是非常難忘的回憶。

五、 透過留學生活所學到的專業心得

Ex(主修經營學，從日常生活購物當中了解文化接待顧客之禮儀、服務方式、物價水平、服務精神與態度、與人溝通的模式、打招呼方式、電視新聞重要時事、參觀企業等...請以自身經驗出發，舉例說明)

這一次的留學學到最多的就是與人的溝通，因為有非常多的團康活動讓我們參與，所以與人溝通是必須的；而這一次也認識了幾位外國人，發現大家的溝通方式都很不一樣，也讓我感受到英文的重要性。讓我意外的還有他們的發展，非常的發達，包括手機的支付，出門可能只需要帶一支手機就能搞定了，建築方面也非常的先進，回台灣後真的滿不習慣的，剛開始去也不太習慣他們的飲食口味非常的重，但是挺好吃的，雖然飲食文化很不一樣，不過還算可以接受；這趟交換真的非常難忘。

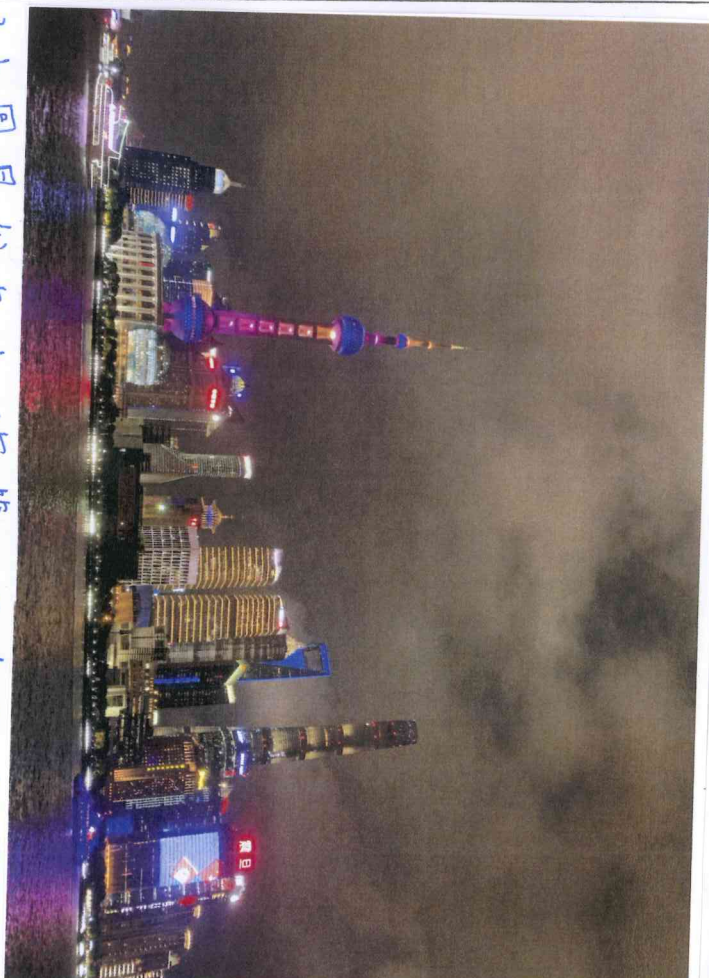
六、 其他(開心的、不愉快的、不懂的經驗分享，任何想分享的部分都可。)

這趟去唯一讓我有遺憾的事就是沒有參加到籃球比賽，因為當時9月底快10他們國慶放了一個禮拜，而我跟了幾位交換生去了別的省旅遊，就沒參加到訓練，我會想參加是因為學校運動氛圍相當不錯也可以順便運動，但當時訓練太少就沒被選上了，這件事應該會讓我時常提醒自己。

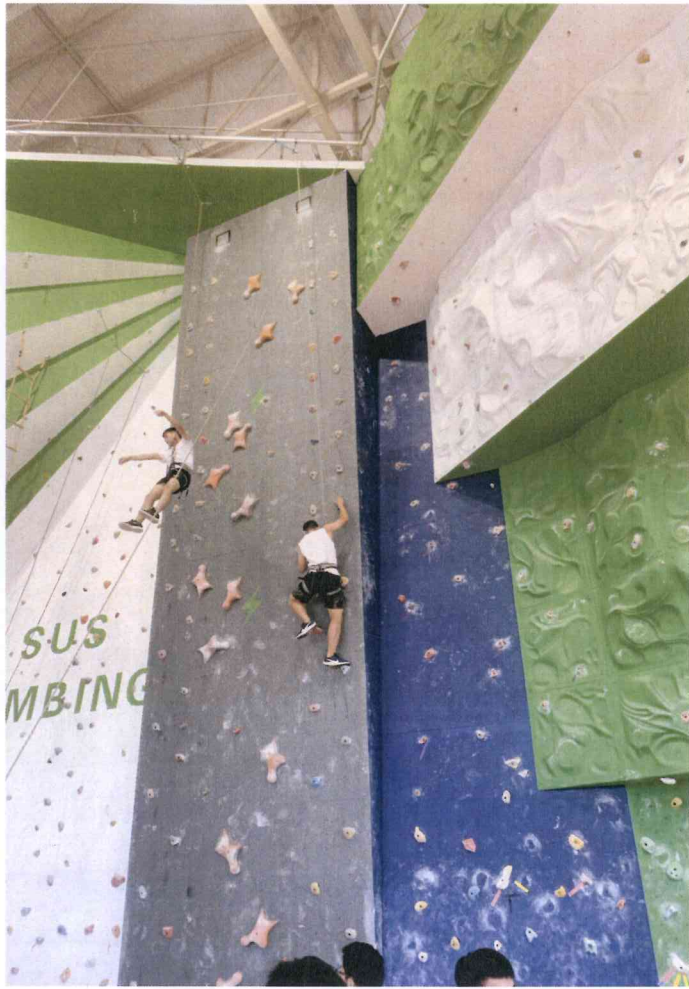
內容以2頁為基準，文字說明為主，也可以放上活動照片輔以說明。



1. 這是我去上海參加ATP的網球賽，這是一場非常精彩的比賽，也是一次難得的經歷。以前，我也看過網球賽，但這次在上海參加ATP的網球賽，真的非常刺激，很刺激，而且現場的氣氛也非常熱烈，而且現場的氣氛也非常熱烈，而且現場的氣氛也非常熱烈。這是我去上海參加ATP的網球賽，這是一場非常精彩的比賽，也是一次難得的經歷。以前，我也看過網球賽，但這次在上海參加ATP的網球賽，真的非常刺激，很刺激，而且現場的氣氛也非常熱烈，而且現場的氣氛也非常熱烈，而且現場的氣氛也非常熱烈。



2. 上海是我第一次看到的夜景，記憶猶新，因為走過外灘，唯一缺點就是每次去外灘，都會非常的多，這地方除了這之外，建築物才像人嘆為觀止，超級漂亮的，到了一些區，亞洲國家才能看到的建築，非常吸引人，附近也很熱鬧，不止景色而已，還有很多商圈能走一走，能在這條街上感受上海的味道，非常的話，以後有機會一定再去一次。



3. 看到這面牆應該非常明顯的知道是攀岩，我覺得這在台灣是比較少見一點的一項運動，這也是我旁聽的一門課，是個很吃骨體力的運動，當然也是很刺激的，不過安全性也是不可馬乎的，剛開始老師不太會讓你爬，都先請校內的攀岩隊來示範，這種牆對他們那些高手來說還算簡單，看著他們爬輕鬆到不行，當自己上去爬時，可能才一兩格就非常的辛苦，所以選手們的肌肉量是很大的，但一步一步做，最後也是學習到很多。



4. 其實這張照片不是在上海所拍的，是在內蒙古拍的，因為從小到大真的很少看到這麼大一片的沙漠，小時候可能都只能在小沙坑玩耍，所以看到這一大片真的非常興奮，不過也看到了大自然的力量真的很強大（雖然這不是什麼天災造成的，不過看的出來以前就是這樣）。也真的

了解為什麼在沙漠之中非常的珍惜水份，也千萬不能走失，就跟你在森林之中一樣，但這景色真的很美麗，已經烙印在我的腦海裡。