

真理大學交換學生課程

心得報告書

■ 真理大學 學號：AR022605

系級：運動管理學系 3B

姓名：莊 OO

報告期間	留學國家	交換學校名稱
105 年 3 月~ 105 年 7 月	中國大陸上海市	上海體育學院
1·學業		
<p>在上海體院上課其實很自由，因為課程是可以自由選擇，全校的課程都可以選，而且老師也都很好，有不懂的地方老師都會很樂意幫你解惑，而且遇到需要分組的情況，老師也會很積極地幫你找同學，真的非常謝謝這裡的老師，至於文字方面也不用擔心看不懂，其實簡體跟繁體很像，看前後文大致上都可以猜的出來那個字的意思，只是在看書的時候會有一些不習慣，頭腦還需要轉一下才能了解其中的意思，畢竟大陸的一些詞語用法跟台灣不一樣。</p> <p>我在這裡選的課基本上都是跟在台灣相似的課，像是這裡的體育營銷就跟我們的體育行銷是一樣的，還有一些運動的課，像是排球跟瑜珈，因為這裡是體院，所以學校的運動設施都非常完善，光是操場就有兩個標準 400 公尺的場地，再加上一個 200 公尺的室內操場就有三個操場，而且不只是操場這麼厲害而已，還有很多其他運動場館，像是足球場也有兩個，還有一個另我很驚訝的就是學校裡居然有高爾夫球練習場，讓高爾夫球專項的學生可以在裡面做練習，當然不只有這些場館，還有非常多很大的運動場，只不過因為我沒有其他運動課所以比較少接觸其他場館，不然上體的運動設備真的很完善。</p> <p>希望在接下來的一個半月裡，能好好利用上體的資源，學習人家的進步，好好增進自己在運動知識或是運動這方面的能力，等到回去台灣以後一定受益良多。</p>		
2·交友與健康方面		
<p>因為每一堂課都可以認識到不同的同學，所以認識的人其實不少，只是因為人名太難記了，只能記得跟自己比較好的同學，但是看到人的臉大概都知道是跟自己有一起上課的同學，走在路上遇到都會彼此打招呼，然後碰到問題也都可以問他們，他們也都會盡力幫你解決問題的。</p> <p>我在這裡最開心的是我有參加他們的院校籃球比賽，因為一起上課的同學在我們聊天之中剛好知道我喜歡籃球，所以就邀請我一起參加他們的比賽，雖然最後是不幸失落敗，但因為有這次的活動，讓我跟他們更加認識了，喜歡每次打完球大家一起吃飯聊天，而且如果有活動她們也會邀請我一起參加，真的很謝謝他們。</p> <p>至於健康方面，我應該算是健康寶寶吧，因為我來這裡還沒生過病，頂多是”大過敏”，不過過敏是我原本就有的疾病，在台灣也會過敏所以這應該不算有健康問題。</p>		
3·宿舍生活		
<p>我住的宿舍是 E 樓，就是他們俗稱的公主樓，聽說是他們這裡最好的一棟樓，可能是因為裡面有獨立衛浴吧，不然其他人都是要到大澡堂去洗澡，大澡堂就是公共澡堂，大家都脫光光的裡面一起洗澡，剛開始還有些害羞，因為第一次這麼毫無保留的在大家面前洗澡，但洗久了之後就還好了，現在洗澡都是在直接在宿舍裡洗，把學校一卡通插進去就會有熱水跑出來，只不過他是只有一根水管所以不能拿起來沖澡，是有一些不方便。</p> <p>跟我們三個一起住的同學是一位雲南人，他也是來交換的同學，不過他比較特別，他是來交換兩年的，他人非常的好，我們會一起逛街聊心事，他還會很熱心的幫我們倒垃圾跟打掃，還真是有點不好意思，常常都麻煩她了。</p>		

真理大學交換學生課程 心得報告書

4 · 校園內、外生活

在學校內的生活很簡單，就是起床之後上課，然後下課之後就從教學區走回宿舍，有時候會利用空閒時間到學校健身房運動，因為基本上學校的運動設施都是開放給師生使用的，除了游泳館需要付一些費用，但也都是幾十塊非常便宜的價格就可以使用，所以很多同學都會用沒有上課的時間自我訓練，養成運動的好習慣。

在校外的生活可就有趣多了，我常常利用沒有上課的時間到上海各地走走，像是南京東路那附近都有很多很好逛的地方，很多的百貨公司跟商場，上海除了這些非常繁華的地區以外，也有很多文藝氣息有特色的地方，像是田子坊跟豫園，這兩個地方都是以前的古蹟留下來變成一個商圈的地方，田子坊就像台灣的華山藝術中心，很多有關藝術的東西，不管是拍照或是走在裡面都超級有感覺，而豫園則是因為裡面有一個知名的古蹟而形成周邊的商圈，裡面的建築就像是古代那種房子，很有復古的感覺，上海當然不只這些東西，還有很多好吃的，像是有名的紅燒肉、青團、生煎包等等，只不過上海的口味偏重，而且是偏甜，好險我本來就蠻喜歡甜甜的所以飲食方面沒有太多的不習慣。

在上海到處都可以見到外國人，尤其是在外灘或是新世界這種地方，相對於台灣來說，這裡的西方文化還是多一些的，畢竟上海以前是被租借過的地方，所以很多建築都跟西方很像，對於這點來說是台灣有點比不上的，但對於大陸有一點還是很無法接受，就是這裡的交通，交通超級亂，電動車可以不管紅綠燈他們也不會讓行人，只會一直按喇叭，對於這點超級生氣，所以走在路上不管紅燈綠燈都要非常小心才行。

5 · 透過留學生活所學到的專業心得

在上海生活了兩個月，漸漸從不習慣到習慣，跟同學之間的相處也越來越好，偶爾也會約出去吃飯或是逛逛走走，但因為上海的物價比台灣貴蠻多的，雖然我是在台北打混的小孩，但這裡的消費比台北貴了大概兩到三成左右，而且只要是碰到有品牌的東西又要在加兩成，以台灣很有名的飲料店都可 COCO 來說好了，台灣一杯大杯的珍珠奶茶只要 35 元台幣，但在上海要 8 塊人民幣，而且還是只能買到中杯的，而且外面的餐廳都很貴也沒有多好吃，我在學校都盡量吃學餐或是晚上宿舍樓下的黑暗料理(就是像台灣夜市一攤攤的攤子)，雖然之前學長姊都說那些黑料不乾淨什麼的，但不知道是我身體好還是怎麼樣的，我到目前為止都還沒有因為吃東西而吃壞肚子，而且反而覺得那些小攤很好吃而且價格也都很親民。

在上體有發現一件讓我非常意外的事，就是他們的同學上課都非常認真，很少人上課會遲到，而且也沒有人因為下雨天而穿拖鞋上課，這在真理是蠻平常的事，所以當我看到他們這樣讓我蠻慚愧的，回去之後要好好的檢討。

6 · 其他

在這裡大致都沒問題，就是有件事情還蠻不開心的就是有時候大陸同學會故意說我們都是中國人，都是大陸同胞，關於這點雖然個人沒有任何的政治立場，但從他們嘴裡說出來就感覺特別諷刺不舒服，可是也不知道要怎麼跟他們說，所以就都只好笑而不答，其他的事也就沒什麼了。

當知道我可以來上海體院當交換學生的時候，我就開始準備有關要來的資料了，像是必備的證件、機票、行李等等的，因為大陸是需要台胞證的所以還要事先準備好，還有蒐集了一堆關於大陸的資料，像是上海的旅遊書，還有很多該吃該玩的地方也都有所規劃，至於生活費的方面大概就是一個月一萬五台幣左右，我是認為還蠻夠的，因為大部分時間都吃學校比較少出去外面餐廳吃，所以就飲食方面來說相較於台灣還是比較省的，交通也比台灣便宜，公車都是 2 元，而地鐵大致上都是 5 元左右就可以坐到很遠的地方，所以生活費對我來說是足夠的。