

真理大學交換學生課程

心得報告書

■ 真理大學 學號：AR022608

系級：運管三 A

姓名：謝 00

報告期間	留學國家	交換學校名稱
2016 年 2 月~ 2016 年 5 月	中國	上海體育學院
1 · 學業		
<p>在自己親身到中國交換之前，總是聽到身邊的人說中國的學業壓力很大、競爭壓力很大。真的親身到這裡上課之後，第一個發現的是無論是老師或是學生上課都非常準時，而且上課不認真的人真的是少數，上課會用手機的人更是少數中的少數，上課老師提問時學生的回答都非常踴躍，而且不單單是回答，老師和學生或學生和學生之間還會進行辯論或討論，在這方面跟台灣有相當大的不同，同學之間不會因為怕答錯而不敢發言。</p> <p>再來特別的是英文口語課，這邊的英文課是小班制，老師是外教，每周都會有不同的主題，例如：generation gap、stereotype、bucket list... 上課氣氛很輕鬆，基本上就是鼓勵大家用英文聊天進而增進自己的口語能力，上到現在 9 周了，也真的比較習慣說英文了，在外面遇到外國人也敢跟他們交談了。</p> <p>來這裡很幸運的是，雖然是體育學院，但科系分得很詳細，例如有：體育教育、體育訓練、運動康復……，因為我們是交換生，所以可以跨全院系選課，不管想學什麼全部都有，而且這裡的硬體和軟體設施都很齊全，想得到想不到的運動場館都有，一定可以滿足大家。</p>		
2 · 交友與健康方面		
<p>在台灣因為一些因素所以可能對中國人會有很多成見，來了之後發現其實絕大多數的人都是友善的，無論是老師、同學、宿舍阿姨甚至是快遞叔叔聽到我們的口音或是自我介紹都會又驚又喜的問我們是不是台灣人，然後跟我們分享他們來台灣玩的經驗，說台灣有多好吃多好玩真是倍感驕傲。這裡的大學生也和台灣的大學生一樣，假日一樣一起出去玩、晚上一樣去夜唱，大家不用擔心像是到了另一個世界或是覺得這裡的人都很嚴肅。</p> <p>上海基本上是很先進的，所以出門在外衛生狀況也還不錯，因為人力很足夠，所以無時無刻都有人在打掃，所以街頭也是很乾淨的。而學校的話因為每週宿舍會檢查並評分三次，所以也是必須保持整潔的，洗衣服拿給樓下的阿姨付人民幣 3 元就會幫你洗好了，房間也都有陽台，所以整潔方面是沒有問題的。真的生病或是受傷的話學校也是有校醫院的，掛號費只要人民幣 1 元，但還是自己帶著一些常備用藥比較方便。</p>		
3 · 宿舍生活		
<p>這裡宿舍是 4 人一間，有獨立衛浴，但跟台灣很不一樣的是這裡除了星期五、六晚上以外，每天晚上 11 點就會熄燈斷網，一直到早上 5:30 才會恢復，所以來這裡之後作息變得非常正常，身體狀況也好了很多；熱水也不是全天供應，所以洗澡時間只有每天 16:30~18:30、20:30~22:30，除了房間以外還有大澡堂可以洗澡，有時候洗澡水很大的還會洗到整個房間淹水，大家要小心；在宿舍喝的熱水也是要付費的，飲水機分別在一樓和五樓，但其實很便宜的，大家不要擔心。</p> <p>上面這些狀況對抱著度假心態來的人來說肯定是很痛苦的，但換個角度想想這樣的經驗在台灣怎麼可能體驗得到，一切都是新鮮事，幾天就習慣了。</p>		
4 · 校園內、外生活		
<p>上海體院除了台灣還有很多來自世界各地的交換生、留學生，所以不定期會舉辦中外交流會、中日交流會等等的活動，可以藉著這些機會認識一些外國的朋友，有時候交流會他們還</p>		

真理大學交換學生課程

心得報告書

會介紹當地的風土民情、時尚品味、食物或穿著等等，也是很新鮮的經驗。

人都到上海了當然要到處走走，上海是個非常國際化的都市，所以中國風和歐美風既和諧又衝突的並存著，豫園、七寶古鎮是極其古老的中國風，但上海圖書館一帶又都是老洋房，住的人也都是外國人，咖啡廳和酒吧也特別多，是個很值得大家自己去細細品味和發掘的城市。

交友狀況真的不用擔心，因為這裡有跆拳道或高爾夫這種本來就互動性很高的課，就算是像運動訓練理論這種課也是一半理論一半實踐，其中還包括參訪，一定有和同學交流的機會，不要太害羞放開心胸一定可以交到朋友的。

5. 透過留學生活所學到的專業心得

《體能訓練與方法》這堂課出去參訪了兩次，其中一次是到一家叫 JUZPLAY，以運動表現訓練為主體的連鎖訓練中心、教育培訓機構和訓練設備供應商參觀，他們親自帶我們做了一些訓練動作，同時那裏的主管和教練也是上海體院畢業的師兄，所以也向我們介紹了他們公司的營業方針，和未來發展方向，這些東西是課堂裡聽不到的。

系上最推崇的就是做中學鼓勵大家出去實習，在5月14日上海就要舉辦2016國際鑽石田徑聯賽了，這次還是奧運前的鑽石聯賽，可看性更高，我們也去報名了志願者面試，面試的人潮從下午一點到晚上六點沒有停過，最終我也面試上志願者了，也很謝謝在台灣的時候讓我們能參加那麼多實習，到這裡我就變成經驗很豐富的志願者了，希望當天也能表現得很好。

6. 其他

覺得要到異地當交換學生千萬要抱著正確的心態來，絕對要抱著獨立、體驗新事物、學習新東西和隨時接受文化衝擊的心情來，而不是抱著離開台灣就是度假、靠著朋友生活或是什麼都拿自己習慣的事物比較，在台灣可能聽過很多中國很負面的消息，但來這邊就是要把一切成見拋開重新看這個地方，其實友善的人很多，有時候可能會覺得中國人總是很急著要擠到前面去，但你要想的是這裡地鐵和公交也就和台灣差不多大，但人口密度卻那麼高，如果總是在後面慢慢等，可能永遠都上不了車；又或著覺得這裡的人就算是服務生講話也很衝，但他們從小就是被教育有話就是要說、要爭取，他們只是很真很直而已，其實也都沒有惡意。

再來如果是跟我一樣是下學期(2月)來的話，冷還是會冷，但厚衣服真的不需要帶太多，因為很冷的時候洗澡或洗衣服的頻率都不高，內搭的部分帶多一點就好了，季得分一點空間給夏天的衣服和薄外套，因為到4月就慢慢熱起來了。

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)。