

真理大學交換學生課程

心得報告書

■ 真理大學 學號：AR011893

系級： 運管 4B

姓名：羅 OO

報告期間	留學國家	交換學校名稱
104年9月~105年1月	中國大陸	上海體育學院
1. 學業		
<p>或許有人可能會擔心如此頂尖的學校會不會很容易被當，其實學長在台灣的成績也不是非常頂尖我也煩惱過這個問題，但來了上海體育學院我發現其實沒有想像中的困難，而且只要想到自己是代表台灣代表真理大學，不想輸的感覺時，自己就會更加認真</p> <p>因為我們幾個在台灣有一門專題研討的課，需要完成一份論文，很感謝上海體育學院國教處幫我們找了一位教授特別為我們開了堂專題論文的課，所以學弟妹們如果你們可以不用擔心系上要做論文的問題而不敢參加交換計劃</p> <p>這學期末上海體育學院下學期全校的課表就會出來，屆時我會在寄回台灣，可以先讓入取的同學參考</p> <p>我建議學弟學妹們選課星期一或星期五的課盡量不要選，因為這樣要出去旅遊比較方便</p>		
2. 交友與健康方面		
<p>因為我們跟很多中國大陸的學校是有互相交流的關係，所以也有很多陸生會來真理大學就讀，如果你有興趣去中國大陸交換，建議你們可以多聊聊，甚至帶他們一起出去玩，培養感情，未來你如果真的到中國大陸讀書也會多個朋友好照應</p> <p>因為中國大陸真的太大了，所以什麼人都有，那些特別奇怪的或不好的台灣媒體又特別愛報導，但在這邊你主要會面對到的都是老師與同學，都很友善，水平素質也很好，甚至會有同學對台灣來的同學特別好奇</p> <p>在這學校裡就有醫院，而且學生看醫生拿藥都超便宜，所以其實不用帶感冒藥</p>		
3. 宿舍生活		
<p>或許有人應該有聽說過中國大陸這的學校洗澡要去澡堂坦誠相見的文化，我知道這對很多台灣的同學可能會不習慣，但你們很幸運上體宿舍最近已經在宿舍裡的浴室裝熱水器，女生宿舍的浴室已經可以使用了，男生的也在進行了</p> <p>宿舍晚上11:00會斷電，斷網，也會變成只可以刷卡進不可出，直到隔天上午6:00</p> <p>通常四個人一間宿舍，台灣同學會被分在同一間好照應，但我因為是這批交換學生唯一的男生，所以我跟大陸的同學一起住，他們都很友善，我們常常互相分享食物，有時還會在宿舍唱歌，中秋節時還拿月餅給我</p>		

真理大學交換學生課程

心得報告書

4. 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…)

校園內的地標建築綠瓦大樓是我們學校的行政大樓，但它有個更大的來歷是當年國民政府建來當上海的市政府的行政中心，落成後沒多久卻碰上了對日抗戰，曾被日本佔，著名的傀儡政府汪精衛也曾潛居於此，對日抗戰勝利後蔣介石曾將此做為軍事會議用途，不過國共內戰失利後過了幾年，最後這裡就被拿來設為我們現在唸的上海體育學院，這也是上海僅存國民政府留下的建築物之一

校園外生活機能很方便，上海是中國目前最先進的城市生活機能與治安也不在話下，就上海體育學院學校裡就有醫院，走路 15 分鐘就可到有影城的商場，到地鐵站也是差不多 15 分鐘

5. 透過留學生活所學到的專業心得

我覺得來這些就盡量多參與多體驗這邊的事物，學有活動就多參加，像我明天要去參加學校安排帶我們去觀看的足球賽，我們也有同學去參加學校辦的攀岩比賽，還有外國教師辦的萬聖節 party....

如果你是未來想從事體育賽事相關工作或是對這方面有興趣，更是不能錯過像上海這種國際性的大都市，我與我的朋友來不到兩個月已經見識到ATP網球大師賽，NBA熱身賽，你們如果下學期來還可以觀賞F1賽車

6. 其他

機票買單程的就好，因為回去在上海買比較便宜

一定要會使用支付寶（點子錢包），因為裡面有很多優惠，可以省很多錢，尤其是看電影在大陸開一張提款卡，領錢比較方便

使用微信（通訊軟體）請家長與台灣的朋友也下載會比較方便聯絡

可以帶一

其實你們也別太擔心，這邊的國教處會派中國本地的同學協助你們

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)。