

國立體育大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 hayasi@mail.ntsuo.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有 2 張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國際交流中心 <http://iec.ntsuo.edu.tw/front/bin/home.phtml>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：2014/03/02
2. 系級：體推三
3. 學號：1005025
4. 姓名：邱璦葳
5. Email：h102455@gmail.com
6. 交換學校及系所(全名)：廣州體育學院 休閒管理學系 社會體育專業
7. 交換學期：自 102 學年第 1 學期起至 102 學年第 2 學期止

交換學生報告 (以下每點敘述至少 300 字並附上照片)

一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

出國前大約就是準備自己所需要的用品，藥一定要記得準備(腸胃炎、退燒藥、普拿疼等)，衣服可以不用帶太多，大約一星期可供換洗的就已經足夠，自己斟酌，記得先去查詢即將去交換的國家(地區)的氣候，像我這次是三上時去的廣州(9月~1月)，基本天氣大約跟台灣差不多，因此準備的衣服也就跟在台灣時一樣就可以了。

機票也要先趕快去訂，然後建議辦一張國際學生證，因為像華航可買學生票，行李最多可攜帶 30kg，但價錢可能就跟特價機票有差，還是要以當時的票價來看看，主要是回來時行李會超重。

這次我選擇的是去中國，所以要去辦理台胞證，旅行社可以代辦，大約一星期就能拿到，一般我們都是只能辦理一次入出境的簽注，有效期三個月。到了學校後，要跟那邊的老師說什麼時候到期，學校那邊會帶你去辦理，這部分可以不用擔心!

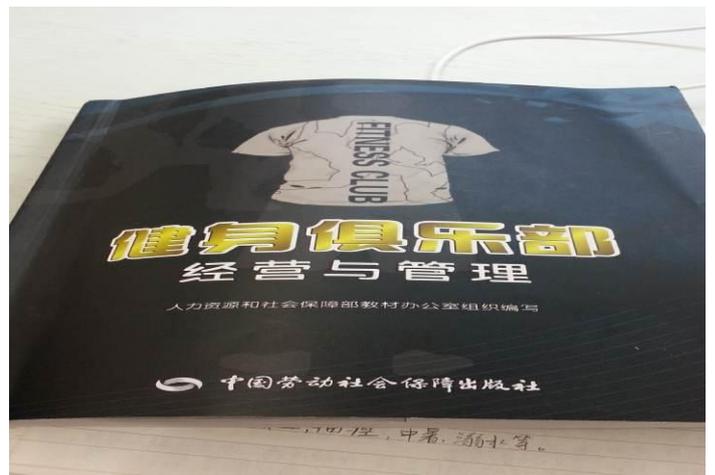
出國前可以向國際交流中心的老師要與那邊的聯繫方式，email、電話等。班機訊息提早給國交的老師，基本上就沒有問題，若不放心可以用 mail 跟那邊的老師聯繫。



二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

在廣體選課老師會給你一本他們這學期開的課程，看你喜歡或願意上什麼就去選，確定上什麼課後直接跟外事處的老師說就行了，我們是以旁聽的身分去上課，所以也不會出現在老師系統印的點名單裡，上課前先跟老師說明一下自己是交換生，期末時會給老師紙本的成績單請他填寫就完成選課的程序。廣體有些課是 1~8 周或 10~16 周，一周上兩堂課，所以可以好好利用時間，第 9 周會考試，第 10 周開始上下一個課程，沒有期中考，直接期末定生死，所以選課時要注意一下時間上的安排。

上課情形我覺得跟台灣差不多，但是他們理論多餘實務，有時候會覺得有點死板；學習上來說也是看自己，大學生活就是如此，你願意就是你的，不增加自己的競爭力就只能當人手。



三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

基本上我們在廣體沒有參加很多社團活動，不過很幸運的餐加到 2013 廣州網球女子錦標賽的志工，有多不同的體驗。



四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

廣體位於廣東省廣州市天河區，是非常繁華的地方，學校就在廣州東火車站旁邊，基本上交通非常便利。若在廣州地區活動都是搭乘地鐵及公車，但要注意避免在上下班時間搭乘，人是無法想像的多，為了自身安全還是要慎選時間點乘坐，建議可以下載百度地圖APP在中國暢行無阻！

因為這學期只有兩個交換生到廣體，因此學校安排我們住在廣體的老師宿舍，一人一間也有衛浴設備，但有些令人訝異的是廁所沒有自動沖水系統，因此要自己用臉盆接水沖洗，我覺得這個不太是問題，因為習慣成自然，但不知道以後是否也是住在老師宿舍了，聽廣體的老師說若是交換生人數多可能會跟一般學生住在一起，就是4~6人住一間。

飲食的部分會比台灣口味稍鹹一點，大陸人都說：「食在廣州」由這句話就知道廣州有很多好吃的東西了，不管國內外各種菜系都有，可以依自己習慣選擇。



五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

因為是去中國政治問題敏感，有時候政治問題能避免就避免，基本上大陸人很多都會覺得台灣本來就是屬於中國的一部分，有些則是很清楚不會去提的政治話題，所以在聊天的時候可能會出現一些都是同一個國家的人之類的話，這時候你就笑笑帶過即可，不需要過於去爭執一些問題，以合為貴。自己跟你提到其實到了大陸才會發現，很多與自己想的不一樣，我覺得在這裡我也不要說的太多，等著想去交換的同學自己去體驗!只能說，親眼看到才是真的，真的非常值得!

六、您對於國際交流中心辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

主要還是學分轉換問題，希望學校能跟各系做好配套措施，其他都很棒!

七、就體大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

我有特地去看體大網站上本來應該有心得連結的地方，但是都無法點開，希望能改進，因為心得真的很有幫助，像這次就很好，還辦理分享會!

再來就是宣傳的部分了，很多人都不清楚一些問題(如，學分轉換、費用等)，體大真的很多機會卻沒人願意嘗試，我覺得可以請該系去過其他學校交換的學生，在他們的系周會或是利用班會多多分享，相信越來越去風氣會慢慢起來!因為我們辦的同學聽到了我們心得，很多家境允許的同學都很願意嘗試。

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

基本上所有的費用都要自己負擔(台胞證、機票、住宿費、伙食費等)，全部加起來大約 15 萬台幣以內。