

1. 填表日期：2014/03/11
2. 系級：體育推廣學系三年級
3. 學號：1005024
4. 姓名：程湘婷
5. Email：s9361227@yahoo.com.tw
6. 交換學校及系所（全名）：廣州體育學院休閒管理系
7. 交換學期：自 102 學年第 1 學期起至 102 學年第 1 學期止

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）

出國前要跟親朋好友吃飯聊天畢竟是離開台灣半學期的時間，尤其是家人要多多陪伴！行李的部分就需要帶甚麼就帶甚麼，但要避免帶太多東西小心超重！

請旅行社辦理台胞證。大概三至七天就辦好了，蠻有效率的！

早點確定來回機票的時間及購買，早點買機位才不會出現買不到機位的窘境！提早確認時間也方便家人接送機，以及告知大陸交換學校接機時間，因為我們訂的班機時間是開學前一個禮拜，會提前是因為就像是新生一樣，要提早幾天去整理住宿環境，畢竟是到一個完全陌生的環境雖然語言通但還是個不熟悉的地方。也因為是開學前到達的，怕因為是開學前到達的可能學校老師也還沒開始上班，提早告知班機時間也可以提前安排接機的人，才不會出現到達機場卻不知該如何前往學校的窘境，一切都要連絡好才會為此次的交換生之旅有美好的開頭。

當天來接機的高老師是負責台灣交換生在大陸的一切事務，等於是我們在交換期間的監護人吧！有甚麼不知道不清楚的問題都是請高老師幫忙解答。



→照顧我們的高玉花老師

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）

因為此次交換的廣州體育學院的學分是教育部不承認的，所以就選課部分有點複雜！而我們在廣體是選我們在體大的必修課，在廣體不像在體大是用網路選課

的，是由高老師給的也就是像選課單的東西還有此次廣體開課的課程名稱及學分、時間、老師名稱、上課地點的列表，我們選定後填好表格交給高老師後就可依選定的課程去上課了。交換生在廣體是全校不分系不分年級皆可選擇課程去修的。廣體跟體大的班級人數明顯差很多，廣體一班大概二十人左右不像我們一班大概都六七十人跑不掉。廣體是一個系分很多項專業又在細分成一個班一個班是屬於小班制的上課方式，在術科課的部份一班大概十五至二十人上課，學科就比較多人一起上，是三個班一起上所以大概是六十人左右，聽說還有一百多人一起上的，但我們沒有上到這麼多人的。我覺得術科小班制的上課方式還不錯，老師可以顧到所有的學生，上課品質也比較高，也確保每個人都有場地及器材的使用。在游泳教學的部份，初學者是由蛙式開始學起的，每節上課前都先在岸上操作才下水的，而台灣都是由捷式學起的，就有點不一樣。在學科的部份，差異頗大！總體而言，廣體及體大的教學方式就不太一樣，廣體是比較注重理論及課本上的東西，體大是比較注重課堂上的討論團隊報告及實務的經驗，相較之下我比較喜歡體大的上課模式，可以增進彼此的感情又可增加實務的經驗，我覺得大學像是小型的社會，學習結果固然重要但過程更是重要，獲得的東西不比課本上教的少。還接廣州國際女子網球公開賽的志願者，看到跟台灣不太一樣的籌辦方式，受益良多。還跟台灣網球好手謝淑薇合影，看了很多精采比賽。在大陸每到開學期間都會有所謂的軍訓活動，是為新生主辦的，新生全部穿著一模一樣的迷彩裝，從頭到腳都一樣的裝備，一整天的活動，早上五點到晚上九點才結束持續兩個禮拜左右，就跟我們的軍訓蠻像的。那時大陸同學還跟我們說之前新聞還有報說美國在每到開學期間都會看到很多迷彩的軍人大批聚集還以為在籌備甚麼呢，殊不知只是大陸每個地區每到開學必備的軍訓活動。



→廣網志願者



→ 廣網志願者晚宴



→ 夜間軍訓



→ 晨間軍訓

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

社團的部分，在廣體的叫法是某某協會，而我們是參加羽毛球協會。因為剛好有選修羽毛球課可以利用課餘時間練習羽毛球，多多跟同學切磋球技。另外在課餘時間有去打打木球，因為之前有打過，看到有人在打球特別熟悉特別興奮，詢問之後，原來是學校的課程，也剛好有認識木球協會的會長就一起練習又很剛好有比賽就邀請我們也一起去比賽，好久沒打球了整個很開心而且又因為木球認識了更多學校的老師跟學生。還有去丟丟飛盤，原來飛盤也是很累得很好玩呢☺



→ 飛盤運動



→ 木球比賽



→ 木球比賽



→羽球球協會

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）

學校安排我們住在教工宿舍，據我所知有其他交換生是住在跟研究生一起的，跟我們不一樣。我們是一人一間房間的，房間內包含個人衛浴設備、獨立的熱水器、冷氣、單人床、衣櫃、書桌、飲水機、洗衣機。對於有獨立熱水器這個部分整個很好，因為廣州雖然是在大陸南方但冬天還是四五度左右，還是很冷有熱水器就可以洗熱呼呼的澡了。剛好是暑假去交換的，天氣還很炎熱所以冷氣也派上用場，只是冬天很冷但沒暖器可以開，還特地去買了件厚被子，要不然睡覺根本會被冷的睡不著。只有洗衣機是兩個人一起用的。住宿部分我比較喜歡有室友的，因為我從小都沒有住宿過，很想體驗一下但這次交換也沒體驗到，有點失望，畢竟到異鄉，一起住也有個照應。

交通的部分，只要是以地鐵跟公交車，在廣州是屬於人較多的城市，一開始還不清楚哪時候會有人潮所以被擠的個沙丁魚似的。而且很不習慣的地方是，在台灣大家都會很有秩序的排隊先下後上，但在大陸似乎還沒有這種意識，很長時間是我們都還沒下車外面的人全都上車了，我們都下不去，我同學還把我從車上拔下來呢！也根本沒有所謂的排隊，一開始大家明明都有很乖的排隊，但看到車來還是一擁而上，看得我們整個傻眼，根本有排跟沒排一樣。但一定會隨著時間大家都會變的有秩序的。在十一連假時體驗人擠人的火車站到景點玩！

飲食的部分其實都跟台灣差不多，只是口味稍稍嫌一點。讓我們比較訝異的部分是廣體的飯堂他們不像我們是用秤重的，就選好菜色告訴打菜阿姨，打菜阿姨就會很豪爽的在你的碗盤上打上一匙一匙像山一樣的飯菜，飯不夠還可以瘋狂的加飯，但就是不能浪費，而且吃一餐頂多花 40 塊台幣就可以吃很飽。飯堂是用現金根儲值飯卡的，我覺得有飯卡還蠻方便，因為人民幣是有幾毛幾毛錢的，有飯卡就不會有這個問題，還不止只能吃飯是只要是飯堂內賣的東西都可以使用飯卡結帳，整個就很方便。吃了很多地道的美食最喜歡艇仔粥跟腸粉，回台灣就非常想念呢。酸奶也是因為台灣沒有回台灣前還瘋狂的喝呢！



→ 十一連假人擠人的火車站



→ 廣州美食

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）

因為大家都來自不同的省份，每個地區都有不一樣的文化。

在廣州是有喝早茶的習慣，就點幾份點心泡一壺茶看份報紙聊聊天就從早上坐到下午，我們到廣州五個月卻沒去喝早茶，遺憾啊!!! 但留點遺憾下次才有機會可以再去留有遺憾的地方。在廣州吃飯錢都會以茶水洗碗盤，一開始有點不習慣到後來就還好了，還有廣東有褒湯的習慣也在吃飯錢都會先喝湯，每次去飯館吃飯都會點一盅一盅的湯，但廣州的當真的好喝。同學還自己褒湯給我們喝呢☺

在食物方面，南北方也有差。還有口音也是，北方人講話就很捲舌，一開始還有點聽不懂，聽習慣後都可以分辨是哪裡人了呢。最令我映像深刻跟聽到最多的疑問是台灣女生結婚時男方需要有房子車子之類的嗎？

聽完也解釋完後，原來大陸女生比起台灣女生是比較注重物質面的部分，只要男方有錢不管多老還是怎麼樣都可以，雖然不可能每個女生都這樣，但似乎是大多

數都這樣，就跟我們不太一樣，而且在大陸結婚年齡都頗低，我們去旅遊時有遇到很多大哥大姐，都大概二七二八歲但都結婚有小孩了，而且大陸現在還是有一胎化的限制，目前只有幾個省份開放，而且要生第二胎還是有諸多限制。一胎化造成很多問題，例如成為全家的寶貝，甚至是三代的長輩通通悉心照料一個小孩，什麼事都不讓孩子親自動手，在新聞也報導出，大學生離家就完全是生活白癡，完全無法打理日常生活所需。所以經過我們的聊天，大哥大姐們覺得我們的教育家庭方面都很好，他們所說的八零年代也就是他們自己都很嚮往台灣生活，問了很多我們問題，原來他們那麼喜歡台灣啊！！

廣州還有一個蠻特別的，就是每個飯館阿娛樂場所幾乎都會有骰盅，大家吃返聚在一起聊天玩遊戲增進感情也不錯。

在大陸蠻盛行足球的，我們還特地去看了場足球中超聯賽，為廣州恆大主場加油😊



→足球中超聯賽



→同學褒的紅蘿菠玉米排骨湯



→ 消夜場骰盅

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？

其實都還行，希望可給多點有關交換學校的相關訊息。因為我們交換不像他們換到體大一樣是依年級分到該年級及系所，我們是只分到某系的某專業就沒分甚麼班，所以在廣體不像在體大一樣可以跟大家一起上課相處時間也比較多，我覺得可以協調跟他們來體大一樣能把我們分到一個班，讓我們跟同學多認識才不會都沒人知道我們是交換生，連一起上課的學生同學我們也多不認識他們不知道我們是交換生，整個就沒認識多少廣體的人，都是去旅遊認識的大哥大姐還比較多人。

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？

都覺得還不錯，只是我們上課人數實在是太多人了，品質就會變得很差。硬體軟體部份我覺得我們學校已經都不錯了！

可以多讓大家知道交換生的訊息，有機會真的要外面去看看，生活在台灣真的很幸福了。

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）

學費+機票來回+食衣住行+旅遊+網路費+電話費+生活所需等……雜七雜八加起來大概十五萬台幣。可以很省也可以花很多就看自己怎麼規劃，但我們是走很省的路線☺