

國立體育大學交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期：2019/9/11
2. 系級：適應體育學系三年級
3. 學號：1069021
4. 姓名：張薊元
5. Email：0936536977a@gmail.com
6. 交換學校及系所（全名）：上海體育學院-體育教育訓練學院
7. 交換學期：自 107 學年第 一 學期起至 107 學年第 二 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)

我去交換的學校是上海體育學院，在去之前比較重要是要辦台胞證，台胞證辦理交給旅行社來作業，大概一至兩周就能拿到。再來就是機票我個人是買單程機票，去半年也不知道什麼時候回來，怕會臨時有事要改期和行李重量問題，所以就先買單程機票會比較方便。

還有要先在台灣買 3 到 5 天的 SIM 卡會比較好，怕到那時間比較晚無法辦理，就會有聯絡上的問題。保險的部分，我是買旅平險半年，大概兩千到三千塊。由於大陸地區網路有受限問題，去之前先把翻牆 app 下載好 2 至 3 個，還有高德地圖、滴滴打車、美團外賣、微信等等。要記得帶上海體育學院的入學通知，因為開戶的話要入學證明才能辦裡！

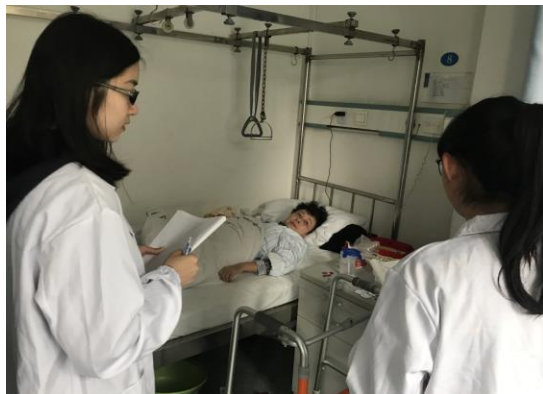
我去之前有去辦國際學生證，因為去很多景點可以用國際學生證買學生票。我去的時候氣溫比較低，所以要帶上較厚的衣物，和台灣泡麵及零食，比較重要的是隱形眼鏡、藥妝比較貴、還有食鹽水蠻少見的，一些感冒、腸胃藥物也要記得帶上。



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)

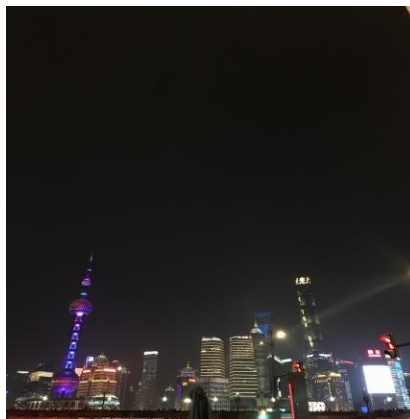
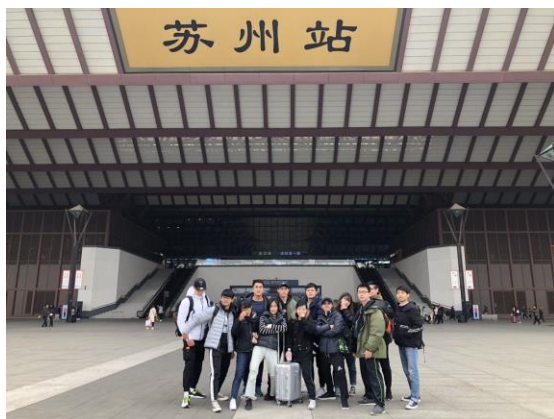
上海體育學運選課的話，有好幾百堂讓你選，我個人是選與自己專業及興趣的課，四堂課 (體育賽事運作實務、推拿學理論與實踐、老年康復、拳擊)，一堂旁聽 (企業戰略管理)，體育賽事運作實務 (學分 2.5)，上課老師都會舉一些大型賽事的例子來讓我們更快瞭解辦賽事的內容及程序，時間上允許老師還帶我們去看比賽，中超聯賽，那場上海上港 V.S 吉林百嘉，直接讓我們在現場觀看比賽的同時，並可以結合老師上課所說的賽事運作內容，也讓我感受到中國對足球的熱愛和氛圍。推拿理論與實踐課 (學分 3)，老師上課會花一點時間說明講解播影片讓我們在操作時能更有效率，實作的部分老師會花較多時間指導和示範過後，還會督促每位學生是否學會手法的操作且會請學生示範當場給與指導，老師教課方式讓我蠻喜

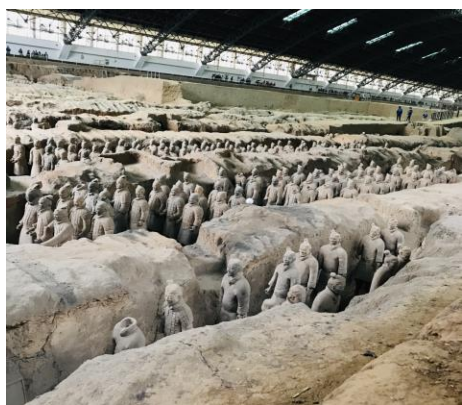
歡也很快吸收及學習，課程整個結束後，也讓我更瞭解中國推拿歷史及文化有著深厚的意義在，有著這些老師們用心傳承技術及手法技巧之下，現今我們才能學習到推拿知識。老年康復(學分3)這門課跟我專業息息相關，對我也很有幫助，上課地方比較特別，上海體育學院有校醫院，上課就在那的康復中心上課，老師上課經常會安排他的病患來做看診的評估及指導示範給我們看，讓我們有效瞭解看診及病患會有哪些狀況，我們該如何面對？再來就分配我們到校醫院實習(第一次體驗)，工作內容評估病患狀況及追蹤康復效果，經過四周的紀錄要做報告。在這個實習中我學習到康復很重要的一環評估，要先了解病患的需要和情況，才能給予適當的治療方法，有效達到康復成效。感謝老師給我這機會，讓我去醫院實習。拳擊課(學分2)交換前自己有先做功課，知道上海體院出了一位奧運金牌的拳擊選手鄒市明，就想去體驗一下，老師上課內容很有趣，會先訓練我們敏捷及協調，對拳擊來說很重要，所以每次上課都會汗流浹背。課程中間老師就讓我們對打時運用他所教導的招數和技巧，課程結束課我發現拳擊這項運動，很不容易，在對打時不能畏懼對手，要勇敢面對，且每位對手性質不同，要用腦想如何運用技巧戰勝對手。旁聽的企業戰略管理，這堂課讓我瞭解大陸較大型的企業，老師上課會請同學分析不一樣的企業是如何管理。也充實我對於管理方面的知識。



三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

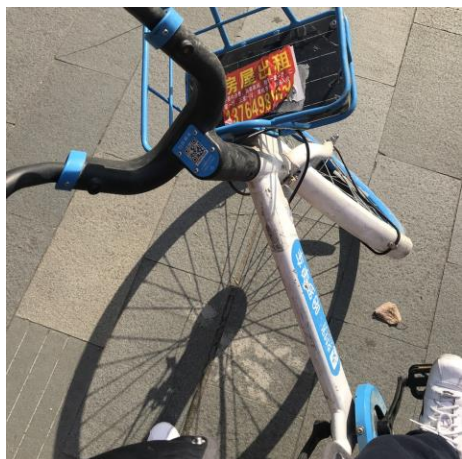
在上體是沒有參加什麼社團，比較常參與校外活動或自己安排旅行。三月份是跟同時一起去上海交換的同學去蘇州旅行，我們去之前做了很多功課（交通、住宿、飲食、景點），安排了三天兩夜的行程，去了寒山寺、蘇州博物館、山塘街、觀前街、拙政園等。蘇州有著水鄉之稱，很多地方的景就像大家所說的小橋流水人家。上海也去了東方明珠塔上觀看周圍的金融大廈和繁華的金融市中心，上去東方明珠塔的票價不便宜可以考慮（票價是190人民幣）。還去了城隍廟、外灘、中華藝術宮，城隍廟有著歷史和文化及宗教，主要是結合了老街成了上海有名的觀光景點之一。外灘的話是去上海必去的，而且晚上去更漂亮，因外灘這邊含有早期現代式的歐洲建築隔著一條黃浦江對面是，而是更先進的上海市中心一棟還要比一棟高的大廈，每棟大廈外觀都很特別外面都會有跑馬燈的裝飾，所以在外灘看過去特別的美麗。四月份和中國統一促進協會去西安參訪，這參訪是上體碩班學長給的機會，我們只要購買來回機票，其他主辦單位提供。我們有去兵馬俑博物館、西安城牆、大雁塔、中國革命聖地等，單位有安排我們去青年創業基地參觀環境。這趟西安參訪，還有一個較特別的活動，就是公祭軒轅黃帝儀式，第一次參加如此盛大的公祭活動，也讓我感受到清明節氣氛與力量，也讓許多各地的華人相聚，感受民族血濃於水的團結力量。再感謝主辦單位給我這個機會。四月中，參加學校螢光路跑的活動。五月，參加上海台胞中心有辦百名台生看上海的活動，在活動中藉由團康遊戲，讓我們認識了更多台灣朋友我們互相交流及分享在上海的生活。再來有去烏鎮、上海迪士尼、海昌海洋公園、上海野生動物園。六月學期結束之後，我自己安排去北京旅行五天四夜，去了八達嶺長城、故宮、圓明園、北京大學、天壇公園、鳥巢等。北京跟上海的感覺非常不一樣，北京四大古都之一，含有較多古蹟及文物可以欣賞參觀。





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）

環境剛開始一定是沒有很習慣，食衣住行重新開始，不過還好上海跟台灣氣候沒差多少一樣也是沿海地區，所以我生活環境蠻快就能適應。住宿的部分我是被安排在學校不錯的公主樓比較新且廁所在房間裡面，不過最不習慣的事是不能在房間內吹頭髮（電壓太大之類的吧），我住四樓每次都要去一樓吹頭髮蠻不方便的，再來洗衣服的部分是三塊人民幣（以一桶洗衣籃大小）宿舍阿姨幫你拿去洗衣機洗，還有最特別的是洗澡，需要插校園卡（充值）它會扣錢，所以洗澡洗太久前就會很快就沒有了或是忘了拔就會一直扣錢，這點蠻不習慣的。交通的部分，學校附近有公車（一次兩塊人民幣）可以到最近的地鐵站大概5分鐘（五角場站10號線），或校園外可以看到一些共享單車只要掃上面的二維碼就會解鎖（一次是一塊人民幣）蠻不錯的選擇，五角場是離學校最近的商圈，離學校900公尺左右也有小商場裡面有超市、電影院、餐廳，其實附近算蠻方便。飲食的部分學校附近也有不少店家便利店，學校裡有小超市和三間學餐，口味都還算可以接受跟適應，價格的話，吃學餐的話一餐只要十塊（人民幣）左右蠻便宜的，外面吃20（人民幣）塊以上跑不掉，或是可以叫外賣，那兒外賣非常盛行也不貴，一般20（人民幣）塊上下就可以吃一餐。



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）

大陸近幾年，在科技及支付功能、軟體的部分、建設不得不說進步的非常快，出門一隻手機就可以。但是由於大陸人太多，環境變化快，但人們的思想與素質是沒有更新，這點蠻可惜的。再來是我還會看到不可思議的地方，有些阿公阿嬤或爸媽會讓自己的小孩子在路上隨地大小便，這麼沒禮貌的行為在路上發生了，還沒有人會去制止，其實跟教育關係也有影響，因為大陸很多爸媽為了家裡，跑到一線城市工作，小孩子就教給鋼公啊罵帶，隔代教養，可能阿公阿嬤接受到教育與思想的改變沒有跟上，所以給小孩一些對社會來說不太好的觀念及生活習慣。再來是上海是一線城市，所以無時無刻搭地鐵的人都會很多，我經常要下車時，要上車的人都不會讓，直接硬擠上車，都不會管，就是要上車，上車就開始搶位置。這樣的

情形會帶給一些觀光客不好的印象。我剛去的時候，宿舍的垃圾區是沒有分類的，所以你每次路過味道都很臭而且很髒，到要走的時候上海市就開始宣導垃圾要分類，在路上、地鐵上都會有標語來提醒你，舉例：分類在指尖，文明在心間等。最後還有有時候去餐館吃飯，常會聞到煙味，他們是可以在室內空間吸菸，會影響他人用餐的品質。

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？

無

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？

上海體院很特別的事，早上八點進班上課是不能帶早餐，主要是不希望學生上課吃東西，影響上課的品質，再來就是老師都很注重時間，都會提早到教室等學生，上課時間到就關門，再進來的學生，老師就直接知道你遲到，大部分老師喜歡隨機點名，所以大家也都不太敢翹課，自然而然上課氛圍就會比較好。



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）

交換前，台胞證辦理台幣 1600 元，旅平保險半年 2000~3000 元，機票的部分去程：買 4500 元 回程：6000 元，機票一萬左右！！一學期宿舍費：600 塊人民幣，電話費的話是每個月 99 塊人民幣，一學期宿舍的電費大概 100 塊左右人民幣，平均一天的花費 50~70 塊人民幣（含交通費、飲食、洗澡錢），一個月零用錢大概 3000 人民幣左右，五個月花大概 20000 人民幣。還有去上海的遊樂園大概 350~450 塊人民幣。額外去了蘇州、西安、北京、烏鎮，加起來大概 5000 塊人民幣。