

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@ntsu.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研發處國際事務中心 <http://international.ntsu.edu.tw/bin/home.php>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20190918
2. 系級：產經五
3. 學號：1044034
4. 姓名：劉梓霆
5. Email：1044034@ntsu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：上海體育學院傳媒與藝術學院
7. 交換學期：自 107 學年第 2 學期起至 107 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)

我交換的學校是上海體育學院，中國不需要簽證但需要台胞證，所以在簽證部分要首先找旅行社辦理台胞證，出國前有整理一些當地資訊，除了先大概了解附近的生活機能，以及上海有哪些景點等等，更重要的是得知上海緯度大概在 30 度左右，日夜溫差較台灣大，而且我交換的時間是 2-6 月，氣溫幾乎是從 0 度到 30 幾度，因此在行李的準備上比較麻煩，厚的薄的衣物都要帶，為了維持運動習慣也帶了不少個人的運動裝備如棒球、足球、羽球等相關裝備，中國的醫療水平和台灣比相對差了一點，在中國感冒真的很麻煩，因此最好是準備一些感冒藥以備不時之需，再來就是當地的手機支付相當普及，大到百貨公司小到路邊攤都可以使用，所以在出發前也事先下載好一些當地的 app，在接機部分，抵達上海浦東機場後有上學期來台灣交換的同學前來接機，並且會帶我們到學校宿舍，安排後續住宿的相關事宜。

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)

上海體育學院對於我們交換生的選課方式是採用人工加選的方式，和我們的加簽一樣，並且開放學校各系所各年級的課都可以讓我們選，第一堂到課後找老師簽名，最後再將選課單交至教務處，如果要修那堂課的話最好是能和班上同學保持聯繫，有訊息才能接到通知，不然就會像我一樣，有一堂課上過兩次後，後面上課時間班上同學和老師都消失不見了，我希望在上海能學到國體比較學不到的東西，因此我選的課大多都是實踐課程而非只是理論課，尤其像是體育解說課和播音主持課最為特別，都是在國體沒上過的，這些課在課堂上和課後都需要大量的練習，老師也一視同仁，不會因為我是交換生而有所差別，但同學們當初都是靠這方面的考試入學的，之前都有受過一些訓練，因此他們在播音解說都有一定的底子，我去和他們一起上課有點不太適應，會有點跟不上，覺得他們都超厲害的，而我大多只能用之前實習的經驗和對運動比賽的了解硬著頭皮嘗試，但在一學期下來收穫蠻多的，不管是在面對人群的台風穩定度或是講話的流暢度，以及怎麼樣去詮釋一場比賽，都是我覺得自己進步很多的地方。



三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

在課餘期間，除了到處走走，剩下的就都是運動了，平常中午都會和在那邊念研究所的台灣學長姊一起打羽球，我有參加學院內舉辦的羽球比賽，獲得男子單打第二名，另外也會跟著院足球隊一起練球，也有參加學院內和校內的比賽，但讓我感觸最深的還是上海體院的棒球隊，原本進去只是抱著玩玩球的心態，但莫名的就成了他們的教練，在上體大概超過一半的課後時間都和他們相處在一起，他們讓我知道即使在這個棒球不發達的國家，還是有少數幾個人喜歡棒球，而我們也從極度缺人，慢慢到處拉人到夠人數去參加全市的高校比賽，雖然不少人接觸棒球才一個月，但看得出來他們是喜歡這項運動的，而我之前只當過小學球隊的助教，第一次擔任大學球隊總教練對我來說也是一個很大的挑戰，尤其是要把一群連規則都不清楚的人，在短時間內帶領到能上場比賽，真的是花了不少心力，但我很感謝他們願意給我這個機會，感謝他們願意相信我，彼此交流球技和知識，我想這就是所謂的以球會友吧。





2019 年上海市第二十屆大學生棒球錦標賽

上海体育学院

領隊：曾育德 教練：劉梓霆

隊員：余沛然 鄧業成 湯鏞蔚 李第旭 肖 颯 黃鴻祥 楊光磊
樊鵬飛 劉 俊 彭 尚 陳鳴杰 王天譽 邱銘鋒 陶一雄
張華東 潘宇焯 徐帥文 胡 譯

上海海事大學

領隊：余 洋 教練：余 洋

隊員：李鴻偉 孫凡逢 鮑智文 陳鑫宇 楊 軒 楊晨業 張鑄山
張敏杰 黃鳴民 余 洋 白宇昊 強文杰 曲嘯凡 洪之宇
梁家瑞 趙倚林 羅天立 唐 玥

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）

上海體院的生活環境還算不錯，校區和宿舍區分離，中間有一條大馬路，宿舍門口就有公交車可以搭，一次 2 元，附近也有兩個地鐵站，校門口也有很多共享單車可以騎，一次只要 1.5 元，但最方便的還是打車啦，想去哪裡就去哪裡，宿舍區裡有圖書館、兩個學生餐廳、洗衣房、便利商店和麵包房等地方，學生餐廳東西好吃又便宜，但肉類的口味偏重，另外也有熱炒可以大家一起分享，麵包房也有很多小吃可以吃，最推薦裡面的葡式蛋塔，不但不輸肯德基，一個還只要 3 塊錢，常常成為我的飯後甜點，另外便利商店裡的東西也比外面的便利商店便宜很多，我最常買的就是各種口味的酸奶，不用走太多路又省荷包，另外洗衣房是學生統一洗衣服的地方，學生們會把衣服送去洗衣房，那邊有人會幫你洗，但因為有點貴又要排很久，加上衛生觀感不佳，因此這四個月的衣服我選擇自己手洗，宿舍的部份我們是四人房，衛浴設備是在外面，比較特別的是他們洗澡的熱水是要錢的，而且冬天的時候還常常熱水不夠，你可以體會一下在 5 度的晚上洗冷水澡有多爽，另外在宿舍區和校區裡有一大堆貓，絕對是貓奴的天堂，周圍的生活機能也很好，半夜會有一些賣吃的攤販來門口擺攤，不想出門的話也有外賣可以叫，周圍車程 10 分鐘內有五角場商場，要買甚麼裡面幾乎都買得到，附近也有夜店、酒吧、KTV 等娛樂場所。





(這樣才 13 塊人民幣)

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）

台灣和中國都屬於中華文化，所以其實一到那邊很容易就和上海體院的學生們打成一片，一開始就有很多共同話題，不至於太尷尬，但難免還是會遇到有些人會對台灣有偏見，常常在打車的時候被司機問一些敏感問題，我是覺得滿可惜的，但就學生而言，大家幾乎都是友善的，還記得有位棒球隊的隊員和我說過：「我不管兩岸政治怎麼樣，反正你就是我的朋友。」而且不少人還說一定要到台灣玩呢，中國的文化和台灣很接近，但他們對於民族、黨和國家的意識很強烈，除了路上處處可以看到一堆紅色布條的標語宣導黨國的理念，學校有時會舉辦一些紀念活動，例如五四學運或抗戰等紀念活動，學校裡的學生總是很熱情的主動參與，並以此為驕傲，學校的校園媒體也會大肆報導，全校學生為了紀念活動歌頌、緬懷過去先烈，並從歷史中學習，這一點在我們這一代的台灣人裡真的是不曾看過的，他們的團結也是讓我很羨慕的地方。

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？

我覺得在那邊有點找不到歸屬的感覺，希望是可以明確知道自己是被分在哪個學院的哪個班之類的，這樣不管是在回答別人問題的時候或者在參加運動比賽的時候才能有明確的回答和定位。

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？

兩間學校周圍的生活環境真的差很多，但這不是學校能決定的所以大致覺得還好，若以校內環境來說，我覺得國體最應該改進的是學餐吧，以上海體院來說，扣掉學校周邊的餐廳不說，光是宿舍區裡就有兩個學生餐廳，而且裡面選擇很多，空間也很大，另外在校門口對面還有一個兩層樓的學生餐廳，裡面也是分量多價錢又很親人，我覺得這是國體應該要跟進的部分。

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）

在中國花錢之前真的要注意，因為那邊幾乎都是用手機支付，所以花錢的時候真的一點感覺都沒有，就只是看個數字掃個二維碼而已錢就出去了，所以很容易會忘記自己花了多少錢，但是我生活還算省，大部分的錢都花在吃和交通上面，平常費用都是家裡供應但我在上海也有自己掙一些錢，負責帶企業的團建活動，薪資待遇還算滿不錯的。