

# 國立體育大學交換學生報告表

## 基本資料

1. 填表日期： 20170926
2. 系級： 體育推廣學系
3. 學號： 1035022
4. 姓名： 邱瑞翔
5. Email： 1035022@ntsu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）： 上海體育學院-經濟管理學院
7. 交換學期：自 105 學年第 2 學期起至 105 學年第 2 學期止



## 交換學生報告

### 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）

男生最麻煩的就是兵役問題了，老師要先寄證明到市政府審核，審核完會以掛號方式寄到家，再親自到區公所辦理相關手續。在大陸最重要的證件就是台胞證(臺灣居民來往大陸通行證)，它就等同於我們的身分證(在其他國家護照等於身分證，但因為政治關係，所以不管用)，沒有它，在中國什麼事都做不了，包括辦電話卡、銀行開戶、支付寶帳號等等，如果用丟，在中國要重新申請會非常麻煩，務必隨時檢查台胞證。而台胞證辦理需準備：二吋彩色白底照片一張、護照正本、身分證正反面影本，交給旅行社代辦即可，一般件約 7 天工作天 1600 台幣，急件 3 天工作天 2400 台幣。

國際學生證可辦可不辦，辦的好處是訂機票可以享有一次免費班機改簽(需訂來回班機)、許多景點門票半價，住宿優惠等。我自己就因為想提早回台灣有使用到改簽、跟同學出去旅遊也因國際學生證省下不少開銷。

出國前一定要先在台灣把在中國要用的 APP 載起來，像是微信(台灣版的 LINE)、支付寶、淘寶、大眾點評、高德地圖等等，以及最最最重要的「翻牆」APP(VPN)，沒有翻牆，就不能登入 FB、YouTube、Instagram 等等在台灣能用的通訊軟體，為什麼要在台灣先載好呢?因為中國不像臺灣有網路吃到飽，在大陸的任何 1MB 流量都是非常珍貴的，雖然 WIFI 比台灣普及，但從吃到飽網路到被限制，在前一個月適應期會非常痛苦，所以才會建議先行下載。

### 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）

基本上交換生的同學，選任何一堂課都行，除非老師不同意。因為他們上學期第一階段已經選好大部分下學期要上的課，且很多名額也都額滿，變成我們要親自找授課教師，等授課老師同意加簽(中國稱補選)，再透過上海體育學院的港、澳、台交換生辦事處(一開始與交換生接洽的老師)的老師轉交課程清單給教務處。上課最需要適應的莫過於口音了，比較年老的老師，我們需要非常認真地聆聽，不然真的聽不懂。

學科的上課地點幾乎都在教學樓，除了少數學科是在指定教室上課；術科都是在體育館裡：田徑館、游泳館、壁球館等等。大多數老師都非常重視遲到及早退的問題，而且在教學樓上課的話，會有門禁，也就是說你遲到就會被關在外面不能進去，要寫下班級姓名，管理員才會讓你出去，當然也很難早退，因為大門會關起來。

大致上的同學都很認真，在那種氛圍，會不知不覺被感染，頗喜歡的，而圖書館都座無虛席，需要點運氣。上海體育學院學科上課人數約在 30-40 人；數科約 15-25 人，可享受的資源是比較多的，老師也更有時間一對一解答。當然也有一門課上百人的，全校必修的課-馬克思主義、毛澤東思想與理論(交換生可不用選，不過可以去旁聽看看)。

### 三、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等）

校區分為教學與宿舍兩大區。教學區包跨教室、圖書館、各項練習場等；宿舍區包含餐廳、活動中心、部分老師辦公室等。

目前有國際學生宿舍(來自各國的交換生)及一般宿舍(以中國學生為主)，國際學生宿舍房租以 50 元人民幣/天(兩人一間)；一般宿舍為 1 學期 600 人民幣(四人一間)。



圖為一般宿舍

在中國，交通號誌對民眾來說好像都是「綠燈行，紅燈參考用」，很多用路人不管紅燈綠燈都照走，厲害的是都沒有車禍，這才是最神奇的，此時行人就只能多看再看，才能保住自身。也會突然有電動車直接逆向、騎人行道，按喇叭，要求你走旁邊點，剛來真的覺得民眾怎不遵守交通，不過慢慢的也見怪不怪了，只希望回台灣自己不要闖紅燈，不騎人行道就好。

公交車(公車)不管坐到哪站統一只要 2 塊人民幣(約台幣 9 元)，非常的便宜。

地鐵有 16 條線，在各地鐵的轉乘站，路線錯綜複雜，轉車都要看半天，需要適應一陣子。未來還要再多建 10 條以上地鐵線，可以想像上海會愈來愈便利。票價也都非常便宜，而且搭乘地鐵需要安檢，不是隨便看看，而是機場等級的安檢，所以搭乘起來格外安心。

腳踏車(除了摩拜單車、小黃單車外還有很多種，類似台灣 Ubike 及 Obike)只要註冊並繳保證費(可退)，即可使用 1 小時只收 1 元人民幣的誇張價格，而且隨時都有優惠，常常能免費騎車。只要輸入車號至 APP→APP 即給予腳踏車密碼→輸入密碼→自動開車鎖，隨即就可以前往目的地。到達目的地後，腳踏車可停放任何地方，不用停到指定點，只要想

騎腳踏車，在遵照上述步驟，又可以繼續騎行，真是便宜又方便。

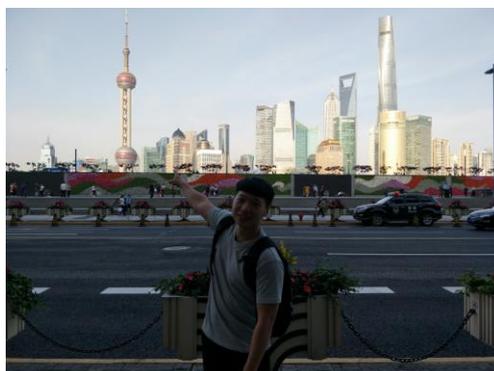
飲食方面大致跟台灣相去不遠，而且價格大多很便宜，以學校餐廳的消費來說，一位大男生吃飽只要約台幣 50 元(食量小花費更少)，但大部分的食物都很鹹很油(對我來說)，以我來說適應了 2 禮拜。外食價格方面跟台北物價差不多。如果想喝一杯珍奶，不用擔心，很多都是台灣業者開的，例如：50 嵐(中國店名為：1 點點)、COCO、貢茶等等，不過要付出的代價大多都是台灣珍奶價格的兩倍。而雞排就跟台灣是天差地遠了。也會有許多小吃店打著台灣的名號，品嚐後卻一點也不台灣味，價格也不親民，所以嘗味道就好，別一次點太多呀~~~



圖為 1 點點及 COCO

#### 四、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）

中國不動搖的一線城市：北上廣深(北京、上海、廣州、深圳)，為各行業精華都落在這四座城市。很幸運也很感謝能夠申請到上海這人文薈萃的寶地，因為在西元 1843 年南京條約後，美、英、法等等(租界)，許多文化的融合，促使上海很早就開始與世界接軌。是許多莘莘學子的首選之一，很容易認識來自中國各地優秀學生甚至全球的任何人。



上海外灘

許多同學知道你是台灣來的，大多都熱情款待，請吃飯、帶你遊上海等，有些攤販還會因此打折或送東西呢!!

雖然我們這一梯交換生沒有住國際學生宿舍，但跟韓國、日本及敘利亞的學生關係都不錯，也因為跟大陸同學同棟，所以跟許多上體學生有非常良好的關係，有什麼問題，也都很熱心地替我們解決，也常請我們吃飯，讓我對大陸學生的刻板印象有了很大的改變。



與韓國同學初夜



與韓國交換生遊南京

五、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？

除了上體以外，也去參觀了復旦大學、上海大學、上海財經大學、南京體育學院等等，學校提供給學生的餐點都是便宜大碗又好吃，例如上體的一碗蔥油拌麵只要 2 元人民幣(以當時幣值約 9 塊新台幣)，且行政主廚也會時常換新料理，不讓菜色一成不變。也常聽畢業學長姐說，以前的學餐，10 塊錢，飯就能吃到飽，讓我很驚訝，也提到政策是當時校長去跟廠商談的，以前可以現在應該也不難吧!!!

上體的校長說：「為什麼上海體育學院的餐廳能這麼便宜，我一年補助餐廳的錢是千萬在算的(人民幣)」。或許台灣給各大學的補助沒大陸多，但民以食為天，而且體育人大多食量大，所以想請學校能讓本校的餐點價格更為便宜。

六、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）

中國當地花費估算表		
項目	費用(人民幣)	備註
中華航空來回機票	約 2200	30KG 行李額、免費改簽一次
手機話費	200	預付卡型，月繳 56 元
住宿費	600	一學期
伙食費	900*5=4500	一個月基本開銷，以學餐價格估算(三餐)，但外食會貴許多
雜費	2000	購物(掏寶)、交際、娛樂等等(因人而異)
旅遊	約 6000	上海、杭州、蘇州、 黃山、寧波、重慶等(含伙食住宿機票)
伴手禮	約 1000	螺絲粉、酸辣粉、紀念品等等
約 16500 人民幣		以當時匯率計算 4.5 左右=74250 新台幣 ※以上表格為參考用



與台灣交換生在上體的正門合照



與台辦老師的餞別餐敘



與台辦老師一日遊-朱家角



嚕啦啦社員大合照



山下景色



冰川石浪



從青年旅社向外拍的重慶





重慶夜景





重慶-洪崖洞(據說是神隱少女取景地)





在重慶認識的新朋友



上海體育學院餐廳美食



海底撈