

北京體育大學交換心得

基本資料

1. 系級： 運動保健學系三年級
2. 學號： 1003041
3. 姓名： 李維庭
4. Email： willy20031510@gmail.com
5. 交換學校及系所（全名）： 康復系
6. 交換學期：自 103 學年第 2 學期起至 103 學年第 2 學期止

心得

我是李維庭，運動保健學系三年級。這次交換去的學校是北京體育大學。
「北京體育大學」是一個位在古時清朝大園林(圓明園)的一處的舊土地上，你們問我為什麼你知道，因為我去過而且我也在那裏生活過。
他的地理位置是在一個讀書風氣非常濃厚的地段上，沿著道路往上走是北京最著名的理工大學「清華大學」，再往上走一點就是大陸最高學府「北京大學」，北京體育大學是一個人文與體育薈萃的學校，喜歡體育的人一定會愛上這裡的。

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)

我是第一次的出國，所以對我來說準備出國的手續都是比較陌生的，所以事前的打聽和尋求幫助就會是比較重要的，護照和台胞證因為等待發下來的時間較長所以依定要提早準備，所以我在這部分就提早了兩個月去準備簽證和台胞的手續，而這部份是急不得，因為需要時間，但在那裏需要準備的東西就依定要好好打聽，像是在台灣的醫療的費用真的是非常便宜，大陸那邊就沒有像台灣的健保給付，所以在出發前就要準備成藥，不然在那裏生病就麻煩了。

而接機的部分我想再藉洽對方的學校時可以問的齊全些，像我的狀況是我提早在開學前一個星期出發至北體，老師也幫我洽談好北體來接送我的時間(真的很感謝老師的幫忙)，但我在出發前一天通知我說那邊行政的老師們都還沒上班，所以到那裏也沒辦法辦理就學手續，問我可否改時間，但因前一天退票的話我怕接下來的班次和費用就會有很大的變數，所以我就還是提前一個星期去。就這件事我覺得比較不完美，這是我的一個小小建議，但我還是謝謝老師們的辛苦。

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)

選課的部分在那裏就遇到小小難題，因為他們那邊的同學選課是在學期末時炫下學期的課，但我們去時是在學期初，因為他們的人數也眾多所以除了專業的課之外，體育課對我們交換生是根本選不上的，所以這多我來說是有點小小的遺憾。

而在上課的部分，因為他們那邊的人數眾多所以上課的方式也就是以大教室為主。但他們那邊認真讀書上課的人士比我們這邊認真的好多倍，所以在那裏時皮都會崩比較緊，神經比較緊繃，而且那邊的同學都比較注重學業的分數，差一分他們都非常的斤斤計較的。所以普遍來說他們的認真程度是比較高的。但台灣的專業程度是勝過於那裏的，所以各有利弊。如果還有機會的話，我會再去那裏。

三、社團篇 (請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享)

而我雖然沒參加任何社團，但我都會利用課餘的時間去見習。因為北體算是他們國家隊的訓練基地之一，所以會有很多的國家對運動員常在那裏訓練和做治療，所以我都會利用晚上的時間去那裏做見習和實際操作，對我來說收穫是滿大的，而在那裏的實習夥伴都還滿親切的所以我還滿快就可以上手了，而老師對我的照顧也讓我備感溫馨。雖然在那裏待的時間才半年，但留下給我的回憶都是無價的。

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)

因為住的地方是在學校的國際交流宿舍裡面所以離學校的食堂方便些，因為在學校的伙食也比較便宜。而交通的部分因為北京體育大學在比較學區的地方所以在學向外面就有公車比較方便，但因為整個北京地方大所以在搭乘時數上可能就比較久，而地鐵的部分，因為校園大所以在走到地鐵就比較不方便要走路大概 20 分鐘左右，而地鐵也因為人潮眾多所以幾乎是不太會有位子的，但搭地鐵是比較方便的因為北京的地鐵規劃是方形的有規劃

性的所以站也比較多，下車就會看到許多景點。吃的部分因為在北京這種大都會的地方吃的相對也會比較貴，所以可以先吃學校的伙食慢慢地存錢，然後在一次性的去吃好的這樣比較有規劃性吃的東西也較多。

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）

因為北京是個大城市，所以幾乎不管是從國外來的還是大陸內地的人都會聚集工作或者是讀書的地方所以在文化方面來說會是一個大熔爐的狀態，但縮然北~經已經是個大都會城市，但還是可以看見老北京的景貌，因為並不是整個北京市都是發達的，所以在路上還是會看見許多的胡同阿，或者是老的店鋪阿等等的。

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？

我覺得在聯繫的方面可能續要改善一下，就誠如我的第一點上所說的，希望學校在這一部份可以趕進，但我還是謝謝老師們給我這次交換的旅程，讓我學到這麼多東西。

七、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）

因為北京是個都會城市，所以在開銷上就比較大，在住宿的部分一天是以 40 塊人民幣來算一個月大約就要 1200 元人民幣，雖然在北京事來說算是便宜的了，但相較於學生們的住宿來說還是貴了些。而生活費的部分，因為北京的景區或者是景點都是要門票的所以在娛樂的開銷上是有一點可觀的數字的，所以建議同學們如果在生活費的部分要比在台灣生多出 1.5 倍到 2 倍的金額，這樣才不太會感到不足夠

