國立體育大學交換學生報告書

國立體育大學交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期：2012/02/20
2. 系級： 技擊運動技術學系二年級
3. 學號： 988028
4. 姓名： 莊于萱
5. Email：angel380585@hotmail.com
6. 交換學校及系所（全名）： 北京體育大學
   體育傳媒系
7. 交換學期： 101 學年第 1 學期起至
   101 學年第 1 學期止

（下頁繼續）

交換學生報告

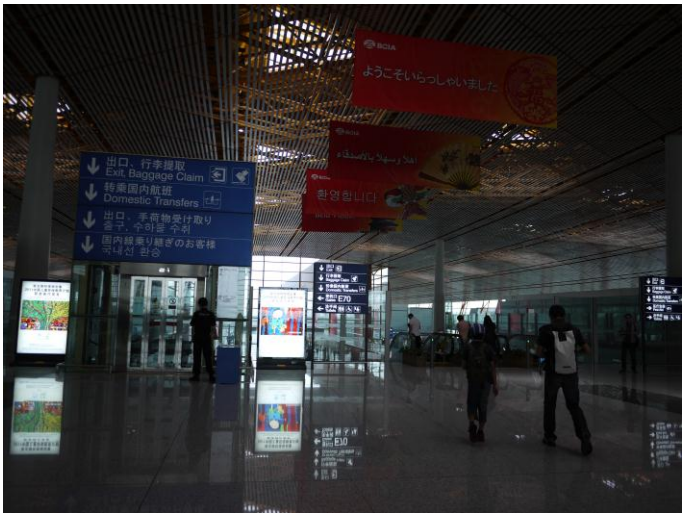
一、準備篇（請就**出國前準備、簽證之辦理、接機**等準備事項進行陳述）

由於北京體育大學位於大陸，需要「台灣居民來往大陸通行證」，先辦理「護照」後才能辦理「台灣居民來往大陸通行證」，由於我不是很清楚辦理的地點因此是委託旅行社代辦，旅行社代辦的簽證是辦理三個月的旅遊簽，到了北京後，至位於地鐵「雍和宮」站的「出入境管理局」加辦理一年的簽證延簽，需要的準備的東西如下：

1. 住宿證明(在到達大陸的 24 小時內需要申報當地警察局) 正、印本
2. 台胞證 (正、印本)
3. 兩吋大頭照兩張

＊辦理住宿證明時需要宿舍的負責人與老師的協助，由於到北京體育大學交換學生時會安排至「國際交流中心」住宿，但台灣學生在大陸不算是外國人，宿舍無法直接幫你開住宿證明上傳至出入境管理局，需要紙本說明加上國際交流中心的印鑑做為在校住宿證明，再將在校住宿證明拿至「上地派出所」，由上地派出所開「住宿證明」。

接機方面是由北京體育大學派人員至機場接機
北京的首都機場到北京體育大學也可以選擇：
1.地鐵： 機場線 → 十號線(三元橋站) → 十三號線(知春路) → 上地站下車 在步行約十分鐘進到北京體育大學北門
2.機場大巴
3.計程車(大約需要一百二十元人民幣左右)



⇦

北京首都機場

⇦

北京體育大學

西門(大門)

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）

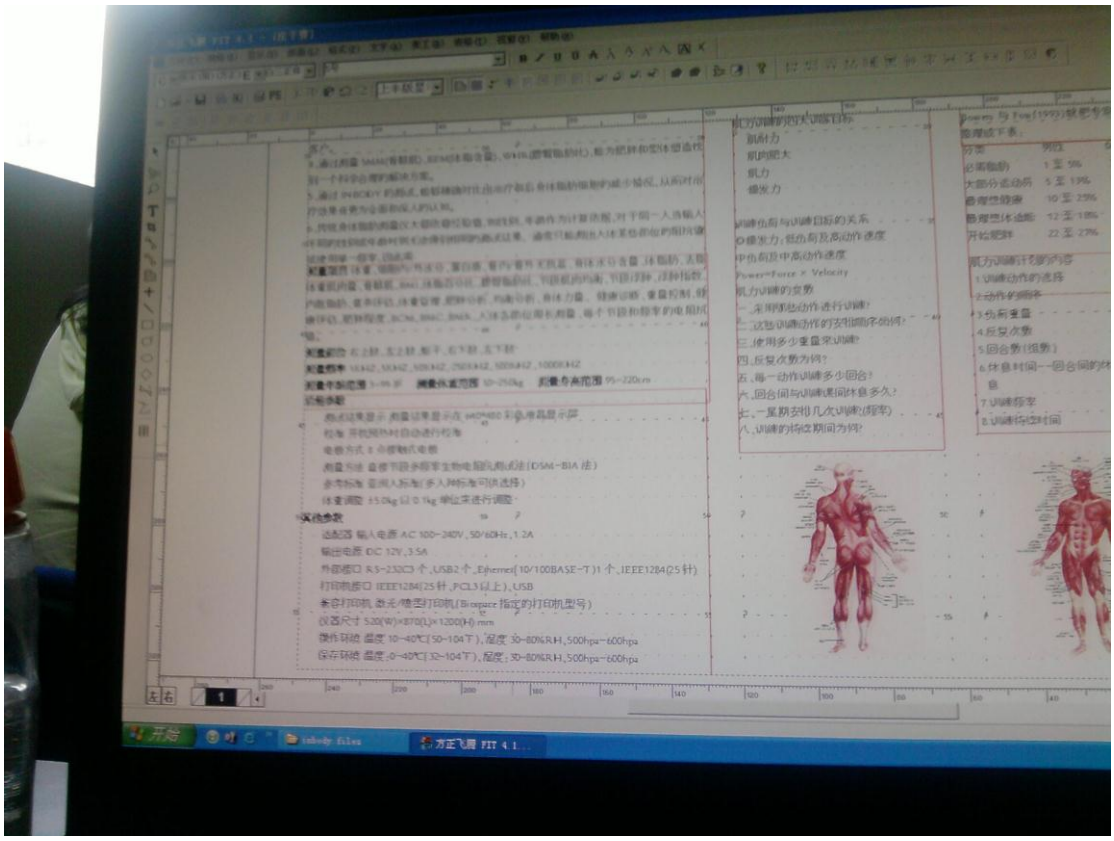
⇦

北京體育大學

東南門(俗稱小南門)

交換學生無法與他們在校的學生一起使用電腦系統選課，因此直接至學校的教務處請老師給予各科系可以選取的課表，基本上除了自己選擇的課系以外的課只要時間不衝突都可以選取，北體大的課程分為前半學期 1~10 周、後半學期 11~18 周、一整學期 1~18 周，三種。看好想選擇的課後，將課程的代號、上課時間、周次寫成表格再轉交至教務處請老師選課，之後可以在校內網頁登入帳號查詢課程是否成功選取。

我至北京體育大學是就讀體育傳媒系，因此大部分的課程是跟體育傳媒系二年級的學生一同學習，一部份的課因為需要折抵台灣課程的學分，所以選擇外系的課程。



體育傳媒系的報刊編輯課程(編排報紙版面)

體育傳媒系大部分的課(例如:體育攝像、攝像基礎、報刊編輯)需要與同學分組完成作業，多虧同學與課堂老師的協助在這方面我與同學相處得很順利，只是在某些需要使用專業的軟體我就有較大的困難(例如:photo shop)與體育傳媒系的同學一起上課讓我對媒體有了些許基本的認識，了解了影片的先前製作、鏡頭與場景安排、後期剪輯與製作，對報紙標題與內容編輯也有基本的接觸。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

剛到北京體育大學時，協助我們台灣交換生的老師介紹北體大的柔力球隊

很厲害，入學一個月時正巧學校社團招新，在學校的食堂門口看到柔力球的社團招新，(柔力球具有休生養性、強身健體，秉承太極理念的一項運動)因此加入了柔力球社團，假日和社團的時間學習，入冬後改成一星期兩次晨間的六點練習，透過柔力球認識了許多外系的朋友，有些許是武術學院的朋友，也透過他們對武術的規則與細節有了更深刻的認識。

平時的休閒時間大部分都去一些有名的景點旅遊，例如:圓明園(就在北體大的旁邊)、頤和園、故宮、北京的奧運場館(水立方和鳥巢)、798 藝術園區、長城、、、等等。

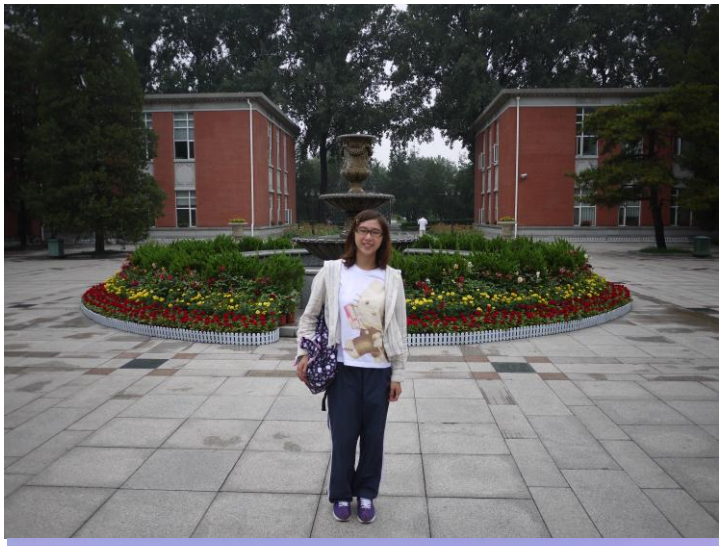
在北京體育大學近兩年也有許多從台灣過去就讀研究所的學長姐們，時常與他們不定期的聚會聚餐，讓我們在異鄉中也可以感受到同鄉的溫暖，彼此照顧，課餘以及假日時間也時常和學長姐們一起出去旅遊，日常生活中有不懂的事物，與學長姐們討論，他們也很樂意幫助我們。

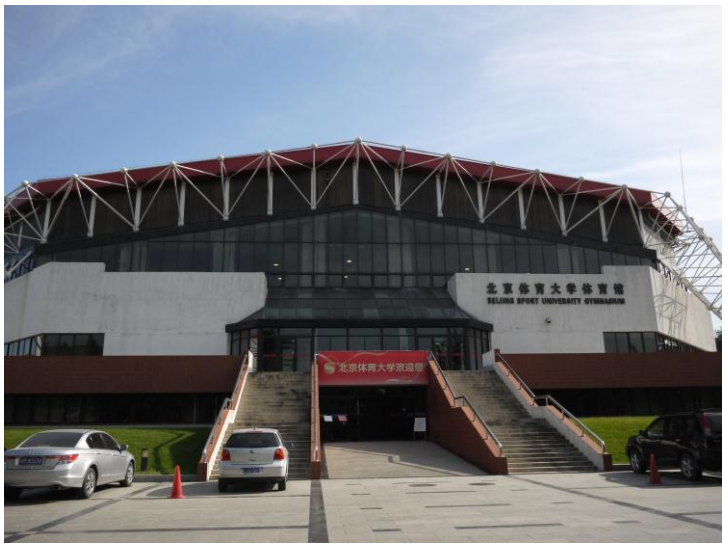
⇩ 柔力球社團團員們

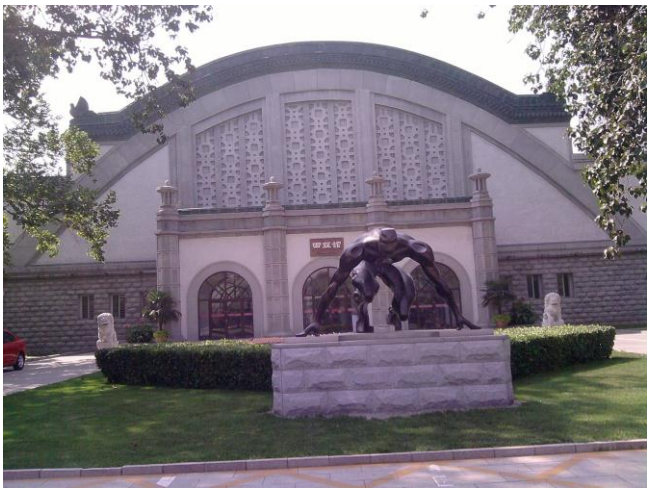
⇦ 假日時與台灣的學長姐一起去滑雪

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）

北京體育大學的生活環境蠻好的，校園很乾淨、寬廣，校園裡的建築物特色為一致的紅色外牆，大部分的場館除了上課幾乎不開放使用，校園裡的生活很便利，餐廳、福利設兩間、影印店、小雜貨店、簡單的 3c 用品店、手機行、照相館都有，生活上一般的需求在學校內就可以處理。







住宿方面，我們住在國際交流中心(留學生公寓) ，分為兩人房(一天差不多200 元台幣)與單人房(約 300 台幣) ，房內備有床、床墊、書桌、衣櫃、電視、衛浴設備等，一樓有間很小的重量訓練室，住宿的條件很良好，只是比起國体住宿費上偏高。

交通很便利，知名景點等地方搭乘公車跟地鐵都可以直接到達，只是校區內離公車站牌跟地鐵站都需要走一段路，北京很廣大不管到任何景點都蠻遠的!光是車程花上一兩個小時的時間都很正常，在北京有很多的黑車(沒有牌照的計程車) ，出門時要是不清楚到達的地點大概需要花上多少錢的話，最好別隨意冒險搭乘黑車，一般的計程車跳表是 10 元人民幣，地鐵不論到達哪一站都是兩塊錢人民幣，公車一塊錢(除非座得很遠就有可能是 1.5~2 元)如果辦了當地的公交卡，座公車一次扣錢 0.4 元。

學校餐廳有三層樓，通常在學校會辦理飯卡(儲值錢進去吃飯時直接刷卡，在福利社也可以使用) ，離宿舍有個很近的東南門(隨稱小南門)外頭也有許多小吃與小餐廳，到了晚上生意特別好，學校許多學生都会去那吃東西，但是食材也比較粗糙，並且口味偏重，大部分較油較鹹，有加辣的菜幾乎是為麻辣，在那裏沒有鮮牛奶，但是有各種口味的酸奶(喝起來很像優酪乳) ，是那裏很受觀迎的乳製品。

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

先從當地的學生說起，避免不了的是政治問題，但是基本上他們只是因為教育的影響，沒有什麼惡意，當地的同學們以及朋友都很歡迎台灣的學生，對台灣的人印象也都很好，比較明顯感覺他們與我們的不同是

1. 他們的團結力與完成作業的效率都很高，熱忠於當志工不管是學校的、課餘的、國家的活動，很多同學都擔任過各式各樣的義工(他們稱為志願者) 。
2. 他們除了上課也積極參與社團、系學生會、校學生會並爭取擔任幹部，對於領導的能力都很好，做事情也相當有條理，有責任心!但是在創意

上比較缺少。

3. 台灣的學生課餘時間去打工的很多，但是他們課餘的時間通常參加活動的多，也很少有打工經驗的同學，除非是武術學院或是競技學院的朋友有可能會去代課，教導小朋友，我覺得這方面各有優缺點，在學生時期不管多累積打工經驗或是參與各式活動都是件好事!
4. 台灣的拼音是注音符號，但是內地是用漢語，所以使用當地的電腦時，在打字方面就會比較不順利，但是漢語拼音念出來的音和我們一樣，只是他們使用英文字母，只要多練習就熟能生巧了!

體育傳媒系的同學們(製作作業時)

參加柔力球社團認的同學們(圖中是 12 月北京入冬下的第一場雪)

留學生公寓的朋友們

當交換學生的這半年，因為住在留學生公寓的關係，所以認識了一些住在附近的留學生朋友們，比較熟悉的朋友大部分自韓國、越南、馬來西亞、挪威，我的室友就是來自挪威，挪威有自己的語言，但是和他們使用英語也能交流，所以剛開始去的時候說英語雖然說的很不流利，但是卻很開心有個練習的對象，在留學生公寓時常能遇到來自各個不同國家的學生們，人的交流本來就是透過言語，所以英語就顯得特別重要，和留學生們交流的過程中，可以感受各個國家不同的生活習慣、穿衣服的風格、思想方面等，讓我感到最有趣的事，每當有留學生生日時，因為我們來自各個不同國家一起慶生，每個不同國家的人用自己的語言一人唱一句生日快樂歌，真的很特別，能這在國際交流中心認識不同國家的朋友，很幸運，並且能夠深刻感受不同的鄉土民情。

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？

剛開始入選為交換學生時，面對要自己辦理簽證育機票是比較措手不及的，加上是第一次
去大陸，在北京也沒有認識的親朋好友，剛開始時去比較慌張的，但是也因為這樣讓自己能夠學習更獨立以及增強自己處理事情的能力。
在辦理簽證延簽的時遇到比較大的困難，那裏學校方面也不是很明確的知道該如何給予我們幫助，以及所需要準備的資料。

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？

在住宿費上的花費真的壓力有點大，而且北京體育大學要求先一次繳清費用，之後如果提前離開可以申請退費，但是一次需要繳交如此龐大的費用對一般的家庭來說比較困難，在留學生公寓認識的交換學生，代表的學生都有補助全額或是一部份的住宿費，所以在住宿費的方面建議學校能夠給與些許補助。

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）

最主要的固定開銷就是機票錢以及住宿費，機票方面因為我是買單程機票所已花了將近四萬塊錢的台幣，住宿費一學期下來大約兩萬五至三萬之間，生活費方面大概就是因人而異了，開剛始去的第一個月花費比較高，必須買日用品、書等等，之後每個的花費就是基本的伙食費和在台灣時差不多，另外出去旅遊時的門票錢或是購買紀念品有些許花費，但是一個下來生活費不超過一萬元台幣。
北京體育大學有針對學生以及港澳台學生的獎學金，但是必須有上學期的成績程能夠申請，我們只交換一個學期所以沒有辦法府和規定。