

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@mail.ntsuo.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國際交流中心 <http://iec.ntsuo.edu.tw/front/bin/home.phtml>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期： 20140312
2. 系級： 休閒產業經營學系四年級
3. 學號： 994046
4. 姓名： 江中怡
5. Email： asii1221@hotmail.com
6. 交換學校及系所(全名)： 北京體育大學 體育產業
7. 交換學期：自 101 學年第 2 學期起至 102 學年第 1 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)

出國之前，中心有舉辦交換生的分享會，通過簡單的交流分享，讓我對北京的學校、住宿、交通、飲食等有了一定認識，但是如果想要更進一步了解北體，他們學校網站卻得不到更多的資訊，只能由去過的學生經驗分享。

由於學校可以抵免的學分必須是要系上認可的才可以抵免，透過產經系辦，知道有些必修課程開課的學期或學分也許有變動，可能要做好延畢的準備。

第一次出國，護照和台胞證的申請需要較長的時間，加上國際事務中心必須在春節之前把資料寄給對方學校，所以大概在出發前兩個月就必須辦妥一切出國手續。因為對方學校說會幫我們接機，我們幾個交換生為了避免對方的麻煩所以就統一購買同一時間的飛機，不過因為太晚向我們公布對方學校的開學時間，那段時間剛好又是台商往返的高峰期，導致購買機票上的不便。



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）

其實在那邊選什麼系都可以，交換生除了競技系的專業課程外全校的課都可以選，因為採用人工加退選的方式，只要在課程單繳交給教務處之前都可以修改，通常會要求在開學第二個星期前繳交課程單，所以和台辦中心拿到全校課表後，第一個星期的課有興趣的都可以去上一下，喜歡就加選，不喜歡就可以不要選，等確定有要修課之後再跟課堂的授課老師說一下，防止到了學期末要打成績了，才發現自己的名字沒有在名單上。

和我們學校一樣，他們也是全校都聚集在教學樓上課，和台灣學生相比之下，比較沒有遲到早退的問題，每次老師問了什麼問題，他們也蠻踴躍的在發言。但相較於台灣活潑的教學方式，大陸的教學模式就顯得比較死板，考試的題目也只要死背就有分，蠻建議在那邊多選一些術科課，除了既定的暖身運動外，有時還會以遊戲的方式當作熱身，這是台灣比較不常見到的。





三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

北體的社團數並不多，而且我是下學期才到北京交換，社團的招生早在上學期就已經結束了，所以也就沒參加學校社團。

雖然沒有參加社團，但是因為加入了學校的微信社團，除了一些訊息通知外，裏頭也會有學校的最新活動資訊，常會舉辦些座談會，有興趣的話可以自由參加。在還沒加入微信社團前，都是在各宿舍的公告欄前貼公告，偏偏就我們居住的國際教育學院不會張貼，而因此錯過很多活動。

既然是體育大學，常常就會有贈票讓我們觀看國際的體育賽事，比如自由式滑雪空中技巧世界盃、美式室內橄欖球表演賽等賽事，剛好我又是學運動管理的，有這樣的資源當然能參加多一點活動就盡量參加。

在北體，台灣交換生是台辦中心在管理的，除了一開始的接風宴，冬天還舉辦滑雪的體驗活動，在離別前的最後一次聚會上還買了蛋糕慶祝我生日，實在感動。



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）



比起其他一般生宿舍，國際教育學院的住宿環境要好得多，可以選擇住雙人房或單人房，費用並不是以學期為單位，而是以居住的天數。我住的房間位於三樓，附近都是韓國或是港澳的學生，說真的實在有點吵。國教位於學校的最南邊，如果要坐地鐵出門就必須走上 20-30 分鐘才能到達。學校位於五環邊上，其實已經算是在市郊了，有時候你花費的交通時間會比玩樂的時間還要長。北京是中國人口密度最高的地方，就算是在非尖峰時刻出門，地鐵和公車還是擠得不像話，更不用說上下班時間了。

在中國，南方和北方的食物口味差異甚大，對於口味較清淡的台灣人來說，北京的食物實在太油、太鹹、太辣，一般的話我們會在點餐的時候要求要少油少鹽，但通常沒什麼作用。如果真的受不了的話國教裡每層樓都有廚房，可以做飯。



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）

因為台灣人在南方城市會比較常見到，所以在北京，台灣人就成了稀有物種，最常被問到政治的問題，都已經被問到有點反感了，我的回答總是含糊其辭，常常有種人在江湖身不由己的感覺。年輕人或是比較有文化涵養的人的問話倒是不太會讓你感到不舒服，但是年紀比較大或文化較低下的人，他們的質問真的是讓人蠻生氣的！在中國，台灣人和外國人所受的待遇是差不多的，所以每次聊天都很有共同話題，比較令我高興的是，我接觸過的外國人都知道中國和台灣的不同，對台灣的印象也都很好！

初次見面，總是會聊聊自己的家鄉，如果你對他說的地方有了解，甚至是曾經到過，他們都會十分高興。所以我喜歡到處旅行，只要有機會出去玩，我住的都是當地的青年旅社，每次住青年旅舍總可以交到很多新朋友，還可以一起結伴出去玩。今年寒假，剛好有個機會讓我到杭州的青年旅社當義工，在杭州過了一個不一樣的春節。



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？

自從公布交換名單，確定前往北京之後，除了辦了一個座談會之外就毫無下文了，讓我們很茫然啊！然後在北體，很多事情都是已經在那邊的台灣學姐教我們該做些什麼，那如果沒有學姐他們的經驗的話該找誰求助呢？對方學校成績單寄出的時間實在太晚，拿到手都已經過了可以抵免學分的時間了，之前有向學校反映，但總是無法改善。

然後我覺得從確定交換生名額到真正出發，時間實在是太倉卒了，如果能提早一點甄選的話會更好。很多公告都只公布在學校網頁，但學生很少到注意學校網頁，因此錯過很多資訊，如果可以的話可以再多做點宣傳。

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？

大陸的學生都蠻有興趣到台灣當交換學生的，但他們只要知道我們學校的交通很不方便就會打退堂鼓。

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）

上半年度花費約十四萬台幣

下半年度花費約十六萬台幣

一整年的總花費約三十萬台幣

其中包含一整年的住宿費約五萬台幣