

國立金門大學交換學生赴大陸地區姐妹校研修計畫

心得報告

姓名	黃以婷	學號	110214202
就讀本校系所	長期照護學系 四年級		
研修學校	北京體育大學	研修系所(學程)	運動康復系
研修期間	自 104 學年度第 2 學期至 104 年第 二學期止		
姊妹校修讀學分	11		
心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)			
<p>一、 緣起</p> <p>我想要藉由交換生的機會，離開舒適圈去另一個未知的地方，能夠見識不同的世界，雖然新的地方不見得都是美好的風景，但每份經歷都將深刻入體，成為我自己的一部分。也可以提早檢定自己在大學三年所學及專業知識是否具備面對大學畢業後出社會的條件，若是無法應對則好好規劃如何補足，若是可以應對則更加精進自己，變成更好的自己。最重要的是：看見不同的自己。</p> <p>二、 研修學校簡介</p> <p>北京體育大學歷史悠久、是為大陸重點發展學校教學資源充沛。此外運動康復能夠與長照有所結合，最重要的是康復系注重在人才培養的質量，培育專業以及結合北京體育大學”教科訓”三者結合的特色，且具有雙語教學課程，擁有豐富的教學資源。</p> <p>三、 姊妹校研修之課程學習(包含選課狀況、上課情形、學習成效、社團、課餘活動等事項)</p> <p>(1)選課方面</p> <p>在北京體育大學，交換生選課是不是系別限制的，可以選擇全校的課程，我覺得這是很棒的。不僅可以學習本科的專業課程之外還可以修習一些金大沒有開設或是自己有興趣的課程，像是運動按摩、健康評估等等需要特殊器材和場地的課程。我最喜歡的課程是運動按摩課，老師會教導各種不同的按摩手法後讓我們兩兩一組實做，這堂課上得很輕鬆愉快但也能夠學習到不同的按摩手法以及身體的經絡穴道。而健康評估課程是先上理論再上實驗的課程，實驗課程用簡單的器具來評估患者的狀況。</p> <p>(2)課餘活動</p> <p>其實北京體育大學的社團和活動很多的，幾乎一星期都會有一個活動，且每個活動的屬性都有所不同，有才藝性質的唱歌比賽、舞蹈大賽、校園音樂會也有知識性質的名人講座、知識 Q&A 以及運動性質的校園馬拉松、迎光夜跑等等又因為所去交換的時間剛好碰上 54 青年節以及畢業季，所以活動真的非常的多元豐富。</p> <p>四、 姊妹校研修之生活學習(包含生活環境、住宿、交通、飲食等事項)</p> <p>其實現在回想起來，還是覺得在北京的時光好像一場夢，是一場很美好的夢。</p> <p>(1)生活環境及住宿</p> <p>北京體育大學所提供的交換生宿舍是有舍間管理的，出入十分安全。房間是很棒的雙人房，</p>			

有衛浴有熱水有暖氣有電視，只是在剛去時忘記查看電表，所以再去北京的第二天就被斷電了…以及床板無預警的斷掉使我的床只剩下一半，台辦老師知道後很關心我宿舍的情況，還特地打電話給宿舍老師，所以幾天後我就有完整的床了，很謝謝台辦的老師非常關心我們的情況並立刻給予幫助。而宿舍所在的地點位置是很方便的。距離教學樓和校園食堂很近且附近有校園郵局領錢很便利、小南門出去是商店及公交站牌，因此吃飯和交通也不成問題。

(2) 飲食

我永遠記的第一天去校園食堂吃飯的情況，當時真的見識到大陸的人真的非常多。那天去食堂被人潮嚇到，因為怕沒位子所以和室友採取一個佔位子一個點餐的方式，結果當天從進食堂到吃到飯整整花了半個小時，時間都花在排隊及等待上，因此之後的一個學期我們都會錯開時間避開人潮。對於北京的飲食剛開始是很不習慣的，因為偏油偏辣偏鹹，對於不敢吃辣吃比較清淡的我而言是很需要適應的，從剛開始去食堂吃飯要帶水去喝和把食物過過水但後來是可以吃辣不用配水，不知不覺變成了重口味，剛回來台灣時還會常常覺得食物沒味道口味太淡了。

(3) 交通

北體大的西南門一出去就有公交站牌，北門出去有地鐵站所以交通是很便利的。和台灣不同的是大陸的交通站(地鐵、高鐵、火車、機場)都需要安檢，以及大陸的車流量比較大容易堵車，因此要出門都要提早 2-3 個小時，我總是開玩笑的說：「出去完最累得不是玩是搭車，因為大陸實在是人多車多地太大了。」

五、 文化交流經驗分享

在交換的過程中，我與室友利用了假期去大陸其他地方旅遊，在旅遊的途中欣賞了不同地方的景色風景，遇見了不同的人認識了大陸各地的朋友，了解當地的文化歷史人文。不論是旅遊途中、課程的開始，或是參加活動向大家介紹自己是台生時，現場總是會有「哇」的驚嘆聲，頓時大家的目光都會在你身上，會想要藉由你更認識台灣，我們會聊彼此的家鄉在哪裡，有什麼美食、景點、文化等等，分享彼此。陸生對我們是很親切和善的，有活動會找我們一起參與、在北京遇到的難事會幫我們一起想辦法解決，讓我最印象深刻的是有一位蒙古女孩，我只是說：「住在蒙古很酷，很想去那裏旅遊。」在他連假回家後，他就送我一個蒙古包的吊飾與奶糖，讓我感到十分的窩心和感受到他們的友善。

六、 研修之具體效益(請條列式舉)

- (1) 修習多元的課程以及學習不同的授課方式
- (2) 交換過程中獲得了難能可貴的友情
- (3) 至大陸地區旅遊，了解不同地區的文化風景歷史
- (4) 變得更加勇敢，更加獨立，能夠照顧好自己
- (5) 了解自己的不足，回台在精進

七、 感想與建議

我很謝謝我自己在大三時做出申請交換生這個決定，很幸運的我也申請上了。當到達了一個

要停留將近半年的陌生地點，誰都不認識只有是有的陪伴時，必須要拿出自己人生前 20 年所學的來克服解決所有的問題。十分謝謝我的室友俞樺因為有她的照顧陪伴讓我度過了愉快的交換生活。在北京交換的日子，因為課業壓力比較輕，所以生活的腳步也變慢了，且自己獨處的時間變多，會發現當緩下腳步去聆聽自己的心並觀察在你周圍的一切時，會發現沿途有許多的風景，身邊的人、遇到的事、身邊的任何人事物都會給自己一個啟發且生活中少了過去的束縛和限制，更能夠用自己的目光去看世界。這趟北京之旅使我得到許多，與人的應對、處理事物的方法、知識上的吸收、變得更踴躍於表達自己的想法、時間金錢的規劃等等也讓我發現自己的不足哪部份需要加強改進的。回來台灣後我才明白，之前的我在安逸的生活下，有多麼的迷惘，而經過交換的洗禮後，我才真正懂得自己想要的是什麼，謝謝金大謝謝北體大謝謝北京謝謝我的父母謝謝我遇到的每個人事物謝謝我自己讓我能夠成長，成為更好的我。

我想給金大的建議是關於抵免學分的事項，研發室的的老師說：「大四生不受時間限制，隨到隨辦抵免學分」，但在成績單到學校去註冊組申請抵免學分時老師卻表示沒有這項規定，雖然最終我還是有成功抵免學分了，但我還是想要建議學校，要協調確定好抵免學分的相關規定，才不會讓學生有不知道該聽誰的情況發生，其實是交換回來時已經大四了，對於學分的抵免會攸關到能否順利畢業，謝謝。



北京體育大學正門



運動康復系春遊



運動康復系兒童節活動



北體大所有台生大合照



北體大校園馬拉松



港澳台生參加北京市定向越野活動



與港陸台生一同聚餐-體驗串串



與陸生一同前往北戴河旅遊



與陸生吃火鍋



參加迎光夜跑活動



與台生周末小聚會



運動按摩課程



與台生一同前往水長城



與室友俞樺合照-3043 龜婷小家



健康評估實踐課程



與台生一同拍攝北京體育大學交換畢業照