

# 國立金門大學交換學生赴大陸地區姐妹校研修計畫

## 交換學生心得報告

姓名	莊淨媛	學號	110514229
就讀本校系所	長期照護學系(所) 三 年級		
研修學校	北京體育大學	研修系所(學程)	運動康復學院
研修期間	自 107 學年第 2 學期起至 107 學年第 2 學期止		
姐妹校修讀學分數	7		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

### 一、緣起

一開始是因為大一時聽說了學長姐的交換心得分享，我那時對大學充滿美好的幻想與衝動，我就想說在大學期間一定要到處去走走看看，而不是一直待在金門這一座小島上，因為家庭教育的關係，所以我想要去交換歷練自己，於是從申請到結束大部分都自己解決，生活費也是要想辦法自己賺，所以我差不多打工了一年存到了 10 萬左右，終於有去交換的資金了，但是第一次申請我沒被選上，但是我不想要放棄，我下學期又申請了一次，我終於成功申請到了北京體育大學，我覺得只要堅持不懈，滴水也能穿石。

### 二、研修學校簡介

北京體育大學成立於 1953 年，原名中央體育學院，目前的北京體育大學為國家重點大學、國家“211 工程”重點建設大學，並已成功入選國家首批“雙一流”建設高校名單，具有光榮的辦學歷史、深厚的文化底蘊和扎實的辦學基礎，在國內外享有盛譽，隸屬國家體育總局。學校位於海淀區信息路，位於圓明園遺址公園邊，占地面積 1340 餘畝，建築面積約 55 萬平方米，共擁有室內外訓練場館近 100 個，我認為比較特別的是氣膜冰場，還有室外攀岩場跟高空項目的場所。北京體育大學專精於競技體育，截至 2015 年，已培養奧運，世界錦標賽冠軍運動員及教練 312 人，其中奧運冠軍 73 人。2015 年，北京體大創辦殘奧冠軍班，招收優秀殘障運動員。



### 三、 姐妹校研修之課程學習

- 選課狀況：北體的交換生基本上可以選全校所有的課程，專業課程須老師同意，雖然聽起來好像很好，但是實際上是**有名額限制**的，例如我選了水球課，但是這個課已經滿人了，你就選不到這一門課，我們並不會事先知道這堂課到底有多少人選、還剩多少名額，所以選的課不一定上的了。**交換生會有二次選課的機會**，第一週算是讓你試聽的一個感覺然後選課，第二週可以再選一次，如果上到你不想上了還可以退選，但是這個過程很繁瑣不建議退選，課還是要仔細想好再做選擇。
- 上課情形：上課基本上有分三種時間，前八週、後八週和全部，前八跟後八基本上是一周上兩次課，可以自己分配上課時間，另外有很多有趣的課可以去上，如果沒有學分壓力的人不一定要修可以選擇去蹭課，就是挑你想要體驗的課程去玩玩，像我就有蹭過拳擊課（從基礎開始教）、戶外運動課（攀岩跟高空項目）、游泳課（要選張老師的課）、流行舞（拉丁 sasa 舞）。然後**上課後最好問同班同學有沒有建班群（微信），因為臨時要換教室或是老師要調課、停課都是會在班群通知。**
- 學習成效：我總共就選三課，體操、基礎中醫學、運動按摩，體操如果你筋骨柔軟可以去上，反正感覺我的老腰快不行了，有一些高難度的動作我完全做不到，但是非常讓我大開眼界，期中考是跳廣播體操，期末自己編一套體操的教案，教我們的老師還是十大運動員之一，是一門身體跟頭腦都有學習到的課程。中醫學就是一般的學科，對中醫有興趣的可以選，上課的韓老師人很嚴肅，不過她可以把很抽象的東西舉例說明變得淺顯易懂，如果是需要硬背的知識，她喜歡用說故事的方式來讓我們加深印象。運動按摩課是最爽的一堂實操課，每次上課就是學習一種按摩手法，踴躍一點當示範者就可以讓老師幫你按摩，上課時是 2~3 個人一組互相練習按摩手法，回到家裡也可以幫家人按摩，是一門很實用的課。



- 社團：**社團我認為一定要參加，因為有很多資訊是交換生無法得知的**，我參加的是韓文社，課程內容跟金大差不多，比較特別的是社團有韓舞教學的部分，但是需要有一定舞蹈基礎的人，不然進度會跟不上，還有韓語角活動，就是社員聚在一起玩跟韓國相關的團康遊戲，例：韓劇比手畫腳、猜歌比賽、自製紫菜包飯…等。透過社團，我看了兩場比賽，第一場是與捷克的冰球友誼賽，在北體新建的氣膜冰場，這比賽有一部份也是為了試用一下這新場地，這是我第一次知道與了解冰球這一項冰上運動，簡單來說就是冰上的曲棍球，打得非常刺激看得我熱血沸騰。第二場是在國家體育館的足球賽比賽，北體是主場所以全校差不多去了 6000 多人去當加油團，因為是社團的關係，我坐的位置是最佳觀賽位置，前面

坐的是主委們，全是拿過奧運冠軍的運動員，我從來沒有看過奧運冠軍本人，感覺很不真實，後面是北體的合唱團，在開場時唱歌為北體的球隊加油，因為離的近有種 3D 環繞音響的感覺，這些體驗都是透過社團才能享受到的待遇，社團的用處多多呀～



- 課餘活動：在課餘的時間裡就要廣交朋友，因為學校裡時不時會有很多活動，而這些活動的資訊大部分可以透過朋友的朋友圈知道，其中我覺得最特別的活動是免費體驗水肺潛水，這事先要聽一堂演講，了解一下潛水這個領域行業的背景，然後跟教練約時間去實際體驗潛水，這不是像浮潛一樣輕裝下水，水肺潛水是背氧氣瓶加穿潛水服的，因為是第一次潛水，教練不可能讓我們直接去海邊，所以我們是到游泳池去體驗，水深最高才一米六非常安全，雖然水很淺，但是對從來沒潛過水的人來說已經很滿足了。另外還有像是元宵節的活動、異國美食節的試吃活動等其他有趣的活動都是很好玩的。



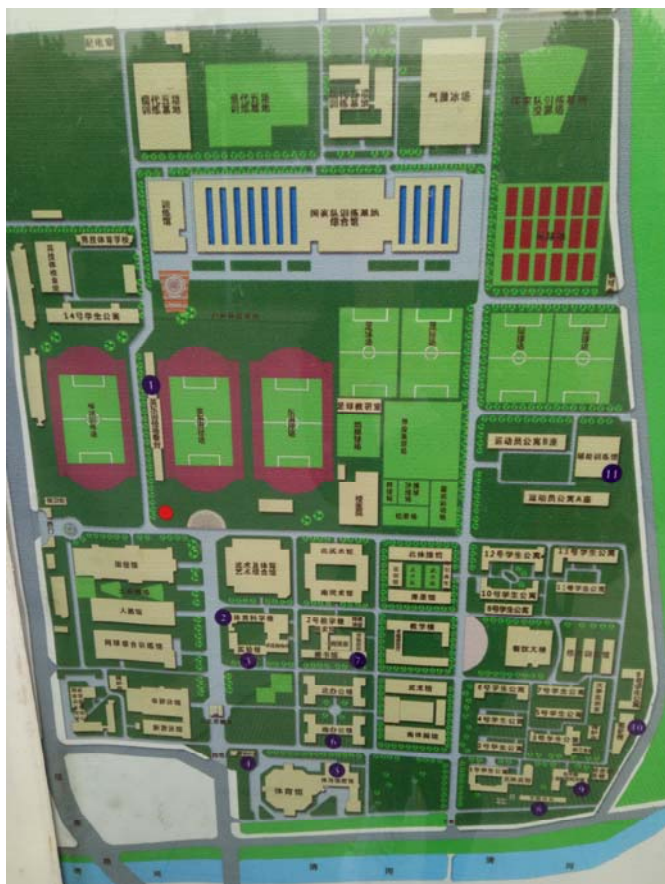
#### 四、姐妹校研修之生活學習

- 生活環境：

整體上來說是充滿陽光的一個校園，因為是體育學院的關係，身高在一米七五以上的人比比皆是，而且百分之八十的男生都有腹肌或胸肌，帥哥美女也非常多因為有藝術學院，是個養眼的環境。娛樂的部分附近有一個大型的華聯商場，吃海底撈逛街唱 KTV 都可以，距離宿舍差不多 15 分鐘的路程，然後從北門出去右轉還有另一間更大的商場五彩城，可以看電影跟滑冰還有密室逃脫可以玩，走路約半個小時左右。我去的時候差不多是二月中，天氣還是冷的，前幾天還有下一點點雪，樹下還有未融化的霜，環境非常漂亮。天氣差不



多回暖時會出現夏天的雪，就是柳絮，柳絮我個人認為比霧霾還要恐怖，我會瘋狂過敏，口罩這時候是一定要帶的。三四月校園各處會有許多花，很適合拍網美照，是與冬天截然不同的美。到了六七月時天氣會超熱，氣溫最高達到 38 度，但是不像台灣的溼熱那麼不舒服。



- 住宿：

交換生住的是 14 號樓管理學院的宿舍，是所有宿舍最偏遠的一棟，一學期 600 人民幣/人，有冷暖氣，但是沒有洗衣跟烘衣機，所以洗衣服都是拿去送洗，一桶 8 塊人民幣，特殊衣服要洗的話就要再加錢（像漂白、乾洗）。然後洗澡是沒有獨立衛浴的，是大澡堂像日本泡湯一樣，一進去是全身赤裸的狀態，一開始我還挺不能適應的，感覺太害羞了，但是久了以後就會漸漸習慣，這對於南方的學生來說我認為是最大的衝擊，大澡堂距離宿舍來回差不多要一個小時的路程，非常的不方便，所以冬天時洗澡真的很痛苦，非常能體會到北方人不愛洗澡的原因，因為太冷了又不流汗，兩天洗一次是可以的，14 號樓旁有一個小澡堂，但是星期天不開門，中午只開一三五 11：00～13：00，晚上是 17：30～21：00，大澡堂的開放時間是一到日的 11：00～13：00，16：00～22：00，洗澡的時間要抓緊喔，不然會被斷水，宿舍一樓有可以吹頭髮的地方，要記得帶 220v 的吹風機，或是帶一個變壓器，不然沒辦法使用。洗澡是用校園卡，如果要儲值的話是要去食堂的二樓儲值（只收現金 10 的倍數），然後如果宿舍沒電了也是用這張卡充值，冷氣吹很兇的話就要儲多一點錢，不然會發生慘案，整間房全部會斷電，無法開燈跟充手機，所以行動電源要充飽以免不時之需，儲值電費的地方比較特別，是在 9 號樓宿舍裡面，用校園卡扣錢，要先確保你的校園卡里有錢才可以充電，不然要再跑一趟食堂。9 號樓的旁邊就是可以領包裹的地方，距離宿舍來回 40 分鐘的路程，建議一次去領完不然要走很遠的路，距離限制我們不要亂買東西。

- 交通：

學校位於地鐵 13 號線地鐵站出站步行 15 分鐘的路程，交通機能非常方便。在北京玩的話下載易通行 app 綁定微信或支付寶就可以直接刷二微碼扣款，但是公車用不了易通行要買交通卡，交通卡建議買，坐公車會很省錢，如果沒有交通卡要換多一點的一元零錢。如果是想要去遠一點的地方的話，就要下載鐵路 12306，坐火車比較便宜，不過如果預算多一點的話可以選擇坐動車，就是高鐵的意思，花費的時間會比較短，但價錢會貴兩倍。還有一個是攜程旅行，這個 APP 上也可以買票，但是會有手續費的問題，但是這還可以選擇機票，動車跟機票有時候價錢差不了多少，但是我個人認為動車比飛機方便一些。如果是步行一些較近的地點，在大陸 Google 地圖不好用，建議下載高德地圖或是百度地圖，想當初我在校園裡迷路就是用高德地圖找到教室的。校園內是無法騎共享單車的，但是自己的腳踏車可以騎，在路邊有很多共享單車可以騎，30 分鐘/1 人民幣，距離不長不短且不想走路的話可以考慮騎共享單車。



#### ● 飲食：

北體的食堂其實有很多食物供你選擇，我就推薦一下 CP 值很高的，一樓：黃燜雞/13RMB、冰工廠冰棒/3RMB、餛飩湯/4RMB 二樓：新加坡燒鴨飯/13RMB、水餃 9 顆/6RMB、自助餐鍋包肉/8RMB、紫米粥/3.5RMB 三樓：珍珠烤奶茶/13RMB，剩下的就讓大家自己去挖掘。交換到最後真的會懶得走那麼遠的路去吃飯，所以就需要外賣好夥伴，有美團跟餓了嗎，我主要是都用美團，美團要買會員，有優惠券跟滿減可以並用，平均花 2.5 元可以減 5 元，升級最高減到 8 元，像我有一杯貢茶的奶茶我總共只花 3.5 元含配送費，真的省很多錢。宿舍門口有時會有一個騎腳踏車伯伯來賣糖葫蘆，便宜又好吃，但是只有天氣冷有賣，天氣太熱糖霜會溶掉就沒賣了，他有一個糖葫蘆的微信群，加入之後可以先預訂。真的不知道有什麼好吃的，可以參考宿舍窗台上別人點的外賣，踩雷的機率不會太大，或是參考大眾點評上的美食，



在北體有一個「北京體大台生群」，裡面大多是碩博士的學長姊和一些一般生，這個群組有負責台灣交換生的老師們，這邊跟大家分享透過群組所參加的交流活動，而這些活動大部分是免費，少部分是只要負擔部分費用，而且吃住都是挺高級的，但是這些活動都不是固定的，有機會記得要好好把握。

#### （一）2019 台灣青年河北廊訪文化之行

同行的大多是來自北大清華的碩博士生，都是台灣的高知識份子



#### （二）2019 江蘇兩岸媒體聯合採訪活動

這是我跟著記者老師五天的採訪活動所發的一篇新聞稿

× 宝岛影视人在苏州演绎穿越200年的“小... ...



5月16日，记者随“惠眼看江苏——两岸媒体联合采访团”一行来到苏州沧浪亭，有幸目睹了昆曲《浮生六记》园林版的精彩演出片段。

《浮生六记》是清代苏州文人沈复的自传体散文，书中回忆其生于姑苏城南沧浪亭畔士族文人之家，初遇舅女陈芸(芸娘)定情，后娶为妻。婚后夫妻俩举案齐眉，相爱甚笃。至芸娘积病身故，沈复离家漫游，遂作《浮生六记》，以慰夫妻生死隔离之思。

× 宝岛影视人在苏州演绎穿越200年的“小... ...

水、荷藕、石桥于一体，钩织出一幅苏州市井生活简约图景，将沈复芸娘人文相恋、志趣相投、柴米相依的深情娓娓道来，完成了一次真正的历史“穿越”。



演员与观众在互动

该剧制作人萧雁女士告诉记者，园林版昆曲《浮生六记》到目前已演出76场，场场观众爆满，反响极为热烈。

#### 六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 認識中國的文化，同時也理解自己的文化（包括信仰、價值、觀點、作法等）
2. 獨立自主，學會適應進入社會後的環境
3. 激發個人主動學習及自主學習的能力
4. 體驗多元化的活動，培養不同興趣，同時結交更多的朋友

#### 七、 問題與建議

Q：關於生活費

A：生活費其實就是看個人習慣，差不多 9~12 萬台幣，現金不能超過 2 萬人民幣，防止洗錢，可以帶美金或台幣過去再換成人民幣，帶現金最好在一個禮拜內辦好銀行卡存進去，要換足夠零錢在身上，因為大陸很多地方是沒有零錢可以找的，。

Q：關於電話卡、銀行卡

A：要先有手機號才能去辦銀行卡，電話卡去中國移動或中國聯通的門市辦理，店員會跟你說有那些方案，要先問說能不能用台胞證辦理，校外有一間中國移動可以，我是用流量 1G=1RMB 的方案，大約 55RMB/月。學校會先幫我們辦臨時居住證，辦完再去辦銀行卡，銀行卡是在西門



右手邊的工商銀行辦理，這間據說常幫交換生辦理速度挺快的，但也花了三小時左右，建議是交換生們大家一起去辦理，互相有個照應。

Q：關於校園卡、學生證

A：校園卡好像有新的版本，但功能應該差不多，就是吃飯跟洗澡和儲值宿舍電費，校園的地下超市也可以用，圖書館也是刷卡進去，宿舍大門也是刷校園卡進出，拿到校園卡後要先找宿舍阿姨開卡才能自由進出宿舍大門。學生證辦理需要證件照，記得要帶1吋的證件照，多帶幾張備用，學生證辦理的速度挺慢的，如果要去觀光景點買學生票的話可以用台灣的學生證，少部分不行。

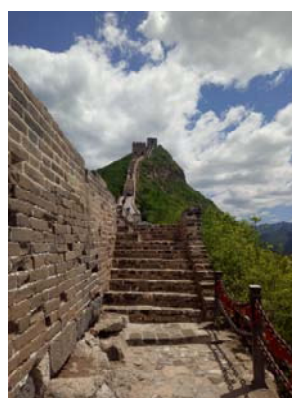
Q：關於接送

A：因為我們大家的飛機時間差太多，所以學校沒有安排接送，我們是自行前往，建議打車120RMB左右，事先問一下司機大約多少錢以免坐到黑車，在沒有手機支付的狀況下坐跳錶的計程車比較不會被坑。如果想省錢也可以坐地鐵，但考慮到行李重量加上地鐵要轉乘不方便，建議可以跟其他學校的交換生拼車。

#### 八、其他綜合感想與建議

這一學期的交換生活我覺得很值得，可以脫離在台灣的舒適圈，一個人在大陸闖盪，收攬各種美麗的風景與人文特色，想要擴大自己的視野，就一定要去交換，金大提供我們各式各樣的交流資源，不論是去鄰近的亞洲國家，或是較遠的歐美國家，留意一下學校官網發佈的消息以及申請條件，選擇自己想去的國家，然後就開始努力去規劃及評估，一個交流學習的成功與否，全部取決於自己本身，如果你能張開雙手，去體驗、去交流，那你所獲得的東西就看你自己的吸收程度，但如果你還是像在台灣一樣束手束腳，生活圈不去拓展，那學不到東西就是自己不努力去爭取，回到台灣又還是回到原來的舒適圈。我所分享的點點滴滴可以提供大家參考，但是每個人去的時間地點不同，所遇到的人、事、物也會有所差異，或許會有我沒發現的地方等著學弟妹們去體驗，想要去交換的人不需要再猶豫了，就從現在開始把自傳跟讀書計畫給打一打吧～

#### 下面附上一些我去旅遊時拍的風景照





\* 請於返國一個月內將本報告「電子檔」[寄交 gatsby.kinmen@gmail.com](mailto:gatsby.kinmen@gmail.com)