

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	何姿蓉	學號	110314212
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)	康復系
研修期間	自 105 學年第 2 學期起至 105 學年第 2 學期止		
姐妹校修讀學分數	8		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起

我在 2014 年曾經跟著營隊到北京交流，當時對她們學生主動學習的表現印象非常深刻，台灣的學生經常是老師提問然後都沒有人會回答，但中國的學生是積極回答問題就算答案是錯誤。再加上有系上的學姐到北京學習後回來分享北京體育大學的師資豐富、資源充足，吸引我想再次踏上中國這塊土地。三年前是用觀光客的身分遊玩北京，但這次想要深入民間與當地人民互動。

二、研修學校簡介

北京體育大學運動康復系歷史悠久，資源相對豐富，其中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。

三、姐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)

北體大很禮遇交換生，讓我們在所有學系中自由選課，讓我們所有科系都可以嘗試去上課，裡面的老師上課都很認真，都希望學生可以穩扎穩打，而且老師們都很願意栽培他們的學生。在那邊上課會因為身邊的同學非常認真求學進而影響自己也想認真。在課餘時間就會與在那邊念研究所的姐姐一起運動，或是去看他們舉辦許多項目的比賽。

四、姐妹校研修之生活學習(包含生活環境、住宿、交通、飲食等事項)

中國現在其實是一個非常方便的城市，尤其是在他們的首都北京更加明顯，就例如用手機就可以付款的支付寶、刷條碼就可以隨處騎乘的共享單車、甚麼都賣的淘寶，以及他們非常便捷的物流，昨天下單今天就到，都讓我驚奇不已，相對小小的台灣可能某些原因還沒辦法發展這種系統。

五、文化交流經驗分享

因為認識天津的朋友，他邀請我到他家作客，這次真正感受到北方人飲食文化的不同，因為有客人他們餐桌上就會有啤酒，調味方式也與台灣人不太一樣。大家都會說北方人愛吃麵，餐桌上饅頭是主食，與他們家人一起吃飯時，叔叔遞給我饅頭沾著紅蘿蔔的菜汁吃，還有加著小米及綠豆等類似湯品的東西，非常簡單卻很美味的一次家常菜。而這次去天津讓我看到他們包餃子的能力，在台灣更多是吃冷凍水餃簡單方便，但他們那邊比較喜歡從餃皮到餡料都自己桿自己調味，阿姨說餡料裡的豬肉是早上剛去買回來的，我朋友直接拿麵糰就開始做餃皮，並熟練的包水餃，他說他們這邊過年需要自己包水餃，並在其中幾顆中包上硬幣，吃到的人代表整年

他的運氣都會很好。很高興認識這個朋友讓我可以道道地地的體會到天津人的生活方式，不是在景區匆匆走過，什麼都沒有留下。

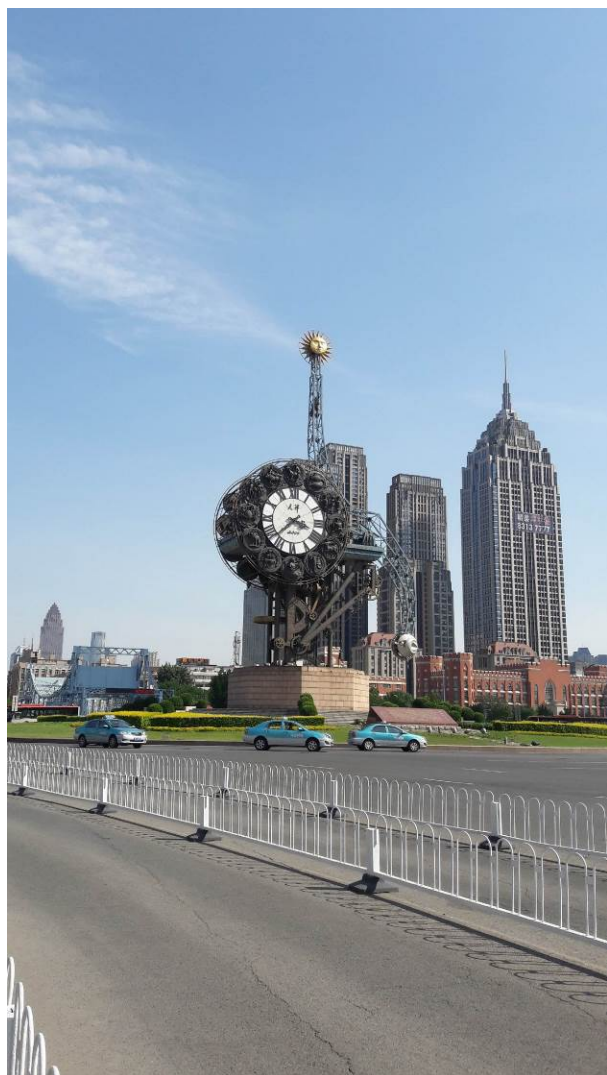
六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 可以體驗中國人的上課模式，他們在學習方面非常積極參與，對於課業相對來說有競爭力
2. 為中國體育院校之首校，師資優秀設備上非常豐富，也因為是交換生可以自由選課，可以充分利用校園資源，比在金大學習到較多實務上的操作

七、 感想與建議

很幸運可以至中國交換，體會到有類似文化當作背景，卻發展出截然不同的教育方式，也藉由交換到了許多不同省份遊玩，體會到了面積這麼大的國家下還是有很多不同的生活飲食等方式，在這次交換的過程中，我的視野更開闊，朋友圈也多了不一樣國家的人，並且更大膽地敢做很多事。在校園裡，同學們都會特別照顧台灣的交換生，對他們來說我們是特別的存在，我們是可以撇除政治因素等當朋友，從這點看得出來朋友是無國界的。撇除在校園生活中，我在中國各地遊玩時最喜歡的就是背包客棧，裡面常常住了世界各地的朋友，懷抱的不同夢想到這個城市，素昧平生的大家在短時間內就變成好朋友。在還沒交換前，心胸常常都是狹隘的，覺得中國人很不禮貌等刻板印象，但半年的相處後發現他們並不是表面看的那樣，我們常常只有看到表面沒有去看到他們做這些動作的原因，就例如我們認為中國人是自私的，但是因為他們的競爭很激烈所以他們對自己的事情就會積極爭取，那反過來就要想，為什麼在台灣的我們是如此安逸於現狀，是不是多少要學習他們主動的精神。





* 請於返國一個月內將本報告繳交至 gatsby.kinmen@gmail.com