

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	李妘薇	學號	111111421
就讀本校系所	運動與休閒學系(所) 三年級		
研修學校	北京體育大學	研修系所(學程)	體育休閒與旅遊學院 休閒體育專業
研修期間	自 113 學年第 1 學期起至 113 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	13		

心得內容(1000-1500 字，請附上包含自己的照片至少 3 張以上)

一、緣起

在高中升學時，我參考了許多學校，其中也包含中國的大學。當時，前往中國求學的想法便悄然萌芽。然而，考量到疫情等多方面因素，我最終選擇留在台灣就讀。

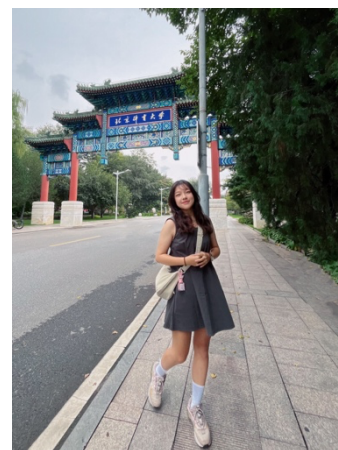
在準備個人申請時，我發現金門大學提供許多海外交換的機會，這讓我燃起了前往國外學習的憧憬。因此，在讀書計畫中，我明確寫下了參與交換計畫的目標。

最初我以自己嚮往的地點作為選校標準，但在深入了解後，我最終選擇了與自己專業領域高度契合的北京體育大學。我期望在這所學校能夠學習更多與專業相關的知識，拓展視野，並提升自身的專業素養。此外，我也希望能親身走訪歷史課本中記載的名勝古蹟，深入體驗當地的歷史文化，讓這段交換經歷更加豐富且具有意義。

二、研修學校簡介

北京體育大學 (Beijing Sport University) 是中國著名的體育高等學府，成立於 1953 年，隸屬於國家體育總局。作為中國體育教育、科研與訓練的重鎮，該校在體育學術研究、競技體育人才培養及國際體育交流方面具有重要影響力。

學校設有多個學院與研究機構，涵蓋體育教育、運動訓練、運動人體科學、運動康復、體育經濟與管理等領域，並培養出眾多世界級運動員與體育專業人才。北京體育大學擁有先進的運動設施和豐富的教育資源，與世界多所體育名校建立合作關係。



三、姐妹校研修之課程學習

選課狀況：

我在北體交換期間一共選了 9 門課，分別為健身健美、體育新聞攝影、體育營銷傳播概論、體育經紀概論、體育遊戲、綜藝節目鑑賞與評論、健身瑜伽、拳擊、空手道，他們的課程週為 16 週，部分課程只上 8 週，所以前 8 週與後 8 週的課表可能不同，第 17 週為複習週，第 18 週為考試週，但通常只有必修課會進入考試週，大多的課程都在 16 週進行期末評量。

到學校報到後，國際處會將所有課程資料與選課表格發下，並給予一週的時間進行試聽，無期中退選，全校的課程都可以選擇（除國家代表隊的課程）。

上課情形：

我選的課都以中文為主要語言，在第一週上課時可以告知教授交換生身份、有沒有基礎，並詢問課程難度，教授會給予修課建議。

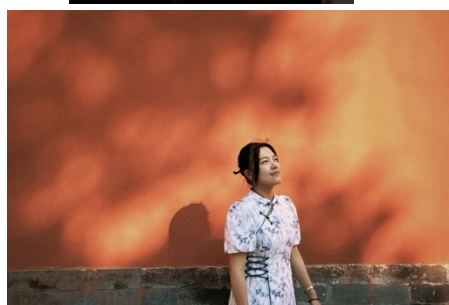
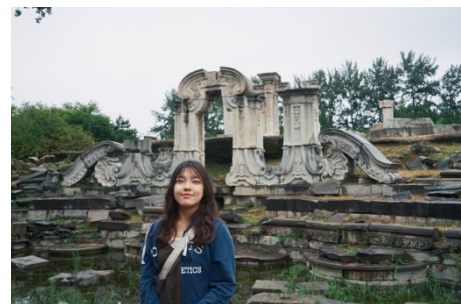
我選擇的多數課程都以體育實作為主，例如健身、拳擊、空手道、瑜珈等，這些課程從零開始，讓我逐步掌握技術與技巧。在訓練過程中，我親身體驗到從基礎動作到連貫動作的成長歷程，每一次的練習與突破都帶來極大的成就感。同時，同學們也都十分投入，不僅積極參與課程，還樂於分享經驗與心得，這種氛圍讓我更加專注於提升自己，並持續學習。

課餘活動：

在北京的時間裡，我積極參與各項活動，在校時與冰雪專業的同學體驗滑雪機（就在學校的冰場），超級推薦參與滑雪社的活動，可以到室內滑雪場體驗雙版滑雪，包含來往交通、門票、雪服、雪具及教練，才 220 人民幣，也在入冬後到王府井溜冰，解鎖許多人生初體驗，體育比賽則觀看了國際滑聯速度滑冰世界杯。



北京擁有許多歷史建築、文物，我也在課餘時間積極走訪，去到故宮、天壇、圓明園、頤和園等，也體驗了格格裝造，並在天壇留下了美好的回憶，博物館則去了國家博物館、自然博物館、電影博物館，也去觀賞了德雲社的相聲、脫口秀、中芭的紅樓夢芭雷舞劇。



也在放假期間，到北京以外的城市玩，讓自己的交換生活更加多采多姿，這邊很推薦可以到廊坊的「只有紅樓夢」，從北京搭高鐵30分即可到達廊坊，園區內有許多造景，一張門票在園區內從早到晚最多能看八場左右演出，許多戲劇都是沈浸式演出，當我以為我在看劇時，其實我已經在劇中，這是最推薦的地方。



四、 姐妹校研修之生活學習

生活環境：

校內有圖書館、食堂、超市、理髮廳、快遞站、腳踏車維修站、瑞幸咖啡等，生活一應俱全，學校附近也有商場，可供吃飯逛街等休閒娛樂，距離學校走路二十分鐘的萬象匯裡面有沃爾瑪，我喜歡在那裡逛逛挑選零食、泡麵等。

住宿：

北體提供台灣交換生入住本科生宿舍，我入住的是14號樓，其實我到宿舍的第一個感受是相當震撼，宿舍跟蜂巢一樣，容納超級多學生，一個房間住六名學生，空間狹小且雜亂，並且沒有個人書桌，不過值得高興的是我的宿舍是全校唯一房間有廁所的，但缺點就是他是離食堂與教學樓最遠的一個宿舍，步行距離大概15分鐘，為此我買了一台腳踏車作為代步工具（離校前有賣掉）。

他們的宿舍是洗大澡堂，浴室會分為兩個區塊，在置物區脫完衣服才進澡堂洗澡，所以在淋浴區大家都是坦誠相見的，剛開始會有些不習慣，但過段時間就覺沒什麼了，還可以去外面的洗浴中心體驗搓澡，我們這棟的澡堂在宿舍外面，所以到了冬天會相當痛苦，基本上北方的同學都兩三天洗一次澡。

交通：

交通的部分學校北門步行十分鐘就有地鐵，地鐵基本上可以抵達我們想得到景點，長城也是搭地鐵轉大巴車或高鐵就能抵達，在地鐵站前的沙縣小吃，我只要出去玩回來就會進去吃，還有蜜雪冰城可以用美團買券線上點，我都會在校門點單，然後去拿飲料再去坐地鐵。西門也有公車，但學校內沒有共享單車，所以在校內只能步行，或自己買單車、滑板等。

飲食：

學校有一個三層樓的食堂，價格便宜實惠，我最喜歡的分別是一樓的自選菜，糖醋肉跟紅

蘿蔔炒蛋超級好吃，二樓則是黃燜雞及烤肉飯，我覺得這是最符合我台灣胃的食物，三樓是秤重的自助餐，鍋包肉、番茄炒蛋、水餃都是我必拿的，清真食堂裡的奶皮子酸奶也很好吃，一定要試試看。北方的飲食口味偏重，我花了點時間適應與尋找適合的食物，後來我也經常到附近的商場吃韓式料理。學校內還有小白樓及西餐廳，這兩間都可以用微信點餐，送餐到宿舍樓下，也可以使用小程序「快惠達」，就可以點到校外的食物，而且會直接送到房間門口。「懂哥團購」可以點到許多山姆跟盒馬的甜點、水果、零食，一天有三個時間段送到宿舍樓下，超級方便。



五、 文化交流經驗分享

我的室友都是同專業的同學，平時我們經常在宿舍聊天交流。剛開始認識時，大家對我充滿好奇，因為我是他們多數人，人生中第一次遇到的台灣人。他們常向我詢問台灣的風景、現況，甚至我們對中國的看法，同時也表達了未來希望能來台灣遊玩的期待。

在課堂上，老師和同學們也對我充滿好奇，絕大多數人都抱持友善的態度與我互動。若平時遇到不方便回答的問題，我通常會笑笑簡單回應帶過。

讓我印象最深刻的是與一位湖南室友的交談。他希望讓我更了解中國年輕人的想法，同時也想深入了解我們的觀點。他也坦言，在中國談論某些話題存在一定的限制，這使我們在對話時處於不對等的關係。這段經歷讓我深刻體會到，無論是交流還是談判，都需要在一個真正平等的環境中才能達到更有價值的溝通。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 體驗不同的事物與文化：透過深入當地生活，親身體驗不同的風俗民情與文化習慣，從飲食、語言到社會價值觀，讓自己跳脫原有的生活圈，增進對世界的理解與包容力。
2. 開拓視野，提升國際觀：與來自不同背景的人交流，學習多元觀點，理解文化、歷史與社會發展的差異，進而提升適應力與競爭力。
3. 透過不同的課程與實作提升自我：不僅透過課堂學習專業知識，更積極參與實作課程、交流活動，培養獨立思考與實踐能力，提升個人專業素養，讓自己更具備未來發展的優勢。
4. 挑戰自我，培養獨立與適應力：在陌生的環境中學習與生活，適應新的挑戰與困難，培養解決問題的能力與獨立思考的習慣，讓自己更加成熟與自信。
5. 建立人脈，拓展未來機會：在學習與交流的過程中，結識志同道合的朋友與專業領域的夥伴，累積寶貴的人脈資源，為未來的職涯發展或升學奠定良好基礎。

七、 問題與建議

1. 如果時間足夠，小三通會是個不錯的選擇，之前小三通不太查重量，蛋目前小三通是托運 10 公斤，超一公斤 10 塊人民幣，手提 17 公斤（但這個在計畫前要再查詢，規定會不斷更改），到廈門後可以使用京東、順豐等，將超出飛機托運的行李送到學校。計畫時可以與直飛進行比價再做決定。
2. 第一週選課的時候建議聽幾堂，因為可能會被老師打槍，也可能發現課程與想像中不同，多聽才能有更多的選擇空間。
3. 要多走走看看，多參與活動，讓交換生活不留遺憾。
4. 學校很大，老師也很忙碌，做事不要拖延，並且學會為自己負責。
5. 機票多程有時不比單程貴，如果有旅行的計畫，可以試試看在購票平台上搜尋，比如我當時是搜尋「北京飛廈門」與「北京飛某地再飛廈門」。
6. 北京的長城不只八達嶺（搭高鐵可抵達），慕田峪（需搭大巴車）也很好玩，上山可以做索道，下山則可以玩滑道。
7. 去餐廳、飲料店都記得將美團打開，看看有沒有折價券或更優惠的價格再點餐。
8. 在安全的前提下，獨旅也是個不錯的體驗。
9. 如果有任何問題歡迎微信詢問我(ID:liyunwei_2003)。

八、 其他綜合感想與建議

在北京體育大學的交換經歷，讓我更深入了解了中國的文化、經濟與現況，也有機會與來自不同背景的人交流，從中獲得寶貴的見解與啟發。在這樣截然不同的學習環境中，我不僅吸收了新的知識，也體驗了多元的學習方式與生活文化，這段經歷讓我收穫滿滿。

交換讓我能以最少的花費，踏足不同的國家，進行學習與交流，在拓展視野的同時，也能對世界有更深刻的探索與認識。我很感謝金門大學提供這個機會，讓我得以走出台灣，看看更廣闊的世界。同時，也感謝自己在每一個選擇中勇敢前行，不斷挑戰與成長。期待未來能夠再回到北京，進行更深入的學習與體驗。

* 請於**交換結束後一個月內**將本報告「電子檔」寄交 kiwichang26@gmail.com !!