

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	鄭鈺馨	學號	110611444
就讀本校系所	運動與休閒學系(所) 三年級		
研修學校	吉林體育學院	研修系所(學程)	運動康復
研修期間	自 108 學年第 1 學期起至 108 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數	14		

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

一、緣起：

我想申請交換的原因是因為，大一時曾經代表學校去廈門集美參加「海峽兩岸龍舟賽」，開啟了想出去看看世界的動力，發現自己應該多出去走走，開拓視野不該被局限在這裡永遠不往前走，離開舒適圈，去外地挑戰自我，學習更多經驗，也藉此龍舟賽發現中國是如此的廣大，也想要去看看別的學校、別的國家，體驗當地的文化風俗民情，想瞭解更多有關運動的知識，增進自己的內涵，達到心裡期許的目標。

二、研修學校簡介：

吉林體育學院，簡稱吉林體院，是中華人民共和國的一所全日制本科公辦省屬普通高等學校，位於吉林省長春市。



1958 年 9 月，長春體育學院成立。1961 年，更名為吉林體育學院。1962 年，學校停辦。1981 年 7 月，吉林體育學院重建。是吉林省唯一一所高等體育專業院校。現有南陵和臨河兩個校區，占地

面積 62.7 萬平方公尺，現有教職工 537 人，學生人數 6000 多人。吉林體育學院設有體育教育學院、運動訓練學院、武術與民族傳統體育學院、冰雪學院、體育人文社會科學學院、運動人體科學學院、體育藝術學院、基礎課教學研究部 7 院 1 部。隨著國家教育規畫綱要的頒布實施和建設體育強國戰略的提出，吉林體育學院又迎來了新的發展機遇與挑戰，站在新的歷史起點上吉林體育學院將按照半個世紀以來形成的「厚德博學·育人奪標」的辦學理念，「學術立校·人才強校·特色固校·文化興校·依法治校」的辦學思路，發揚「創新·執著·善治·共贏」的體院精神，堅持「創新·創業·創優」，走內涵發展、特色發展、質量發展道路，為實現「吉林體育學院特色·國內體育院校一流·世界競技體育水平」的建設目標而努力奮鬥。

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)

由於這間學校屬體育學院，所以選課都是由學校決定，不像金門大學或是台灣其他所大學一樣能自己選課，選自己喜歡的課，一開始還沒去的時候以為可以自己選課，沒想到學校都已經排好了，吉林體育學院跟台灣大學相比比較沒自由，沒辦法挑選自己興趣的課程，所以幾乎所有的課都是跟同班同學一起上課，很難認識別系的同學，所有課程都侷限於班上，範圍就比較沒那麼廣。讓我最有印象的課是肌立學與骨科，這堂課學到了很多康復的專業知識，學了很多人體的肌節肌肉，受傷之後要怎麼復健治療緩解，老師人也都很好願意耐心教導，有問必答，再來就是養老護理，屬於實作課程，上課都要實際操作，更能理解以及印象深刻，每堂課都要親自示範給全班同學看，一開始都會不敢表達說話，到之後越來越熟練，越來越習慣這種上課模式，最不習慣的還是有很多課都要上午 1:20 分才能吃飯，還有天天早八，他們每天 6:00 還要出早操，很軍事化的學校。



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)

這裡的生活環境跟台灣相差蠻大的，物價也偏低吃東西買東西也都相對的便宜，很不習慣的就是，食物很油很鹹又辣，剛去的時候水土不服常常會拉肚子，連吃飯都因為太鹹要喝一大堆水，到後來幾乎就習慣那邊食物的口味，我們住的是學校宿舍，是一間 6 人房，但是只住了 4 個人，島原安排我們住進最大的宿舍，雖然說真的環境不是特別好，廁所也沒辦法洗澡沒熱水，馬桶也不是坐式的馬桶，但幸好遇到的是友人都很好，洗澡的方面就是大家都要到外面的澡堂去洗澡，洗澡就是那種大家全脫光一起洗的大眾浴，剛開始真的很不能接受，但之後就很習慣這樣的生活方式了，出門的話不像台灣大學生，幾乎人備一台機車，他們這裡沒有機車頂多外送的電動車，要出門只能打車打滴或是搭公車，雖然不像騎車那麼方便，但由於他們搭車的價錢也非常的便宜，所以其實也是很方便的，平常多走路其實也還不錯。

五、 文化交流經驗分享

認識豐富的校園生活、學習體驗活動與文化座談，從參與中實際體會兩岸學校不同的學習環境、寒暑氣候、文化異同…等，並交換彼此想法與心得，俾能促進兩岸文化交流融合，並激發出新世紀傳媒的創新思維。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

開拓視野

結交好友

學習新知識

文化交流

七、 問題與建議

希望課能自己選擇，能學習自己更有興趣的課程。

八、 其他綜合感想與建議

這次交換體驗總體來說特別有意義，其實不只是去玩，而是學習到許多跟台灣不同的文化，以及體驗當地不同的教育方式，也是第一次生活在會下雪的國家，這個體驗真的非常難得雖然環境跟台灣差得非常多，但是有機會一定要去體驗，還好有在畢業前能有這個機會去交換，可以挑戰自己離開舒適圈，去體驗不同的生活，真的很建議多出去交換多出去看看，認識新朋友也好，多去開拓自己的視野，也許畢業後就沒有這個機會了，所以更要好好把握，不一定要在當地玩，建議多去別的城市看看走走，是一個非常棒的體驗，出去也是一種成長，把視野放大就能發現世界的美好。

