

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	曾煥卿	學號	110611426
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)	運動康復專業
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

大一剛進入金門大學的時候，就知道金大有很多出去大陸當交換(流)生的機會，然後也聽學長姐說出去交換(流)好玩的事而對交換(流)學生起了興趣，然後經過自己深思熟慮與家人朋友討論過後，決定送出申請書，準備出去外面見見世面。

二、研修學校簡介

我研修的學校是吉林體育學院，簡稱吉林體院，位於吉林省長春市，是一所高等體育專業院校，於 1958 年成立，校區分為南嶺與臨河兩個校區，而我是在南嶺校區學習。



學校大門

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)

在吉林體院研修並不需要選課，因為所有課程均是與交換到的班級一樣，上課情形其實與台灣的大學上課情形一般無二，課堂氣氛並不是我想像中那般嚴肅，學習成效我覺得還不錯，課堂中老師也挺關心學生有無將知識學起來，社團的部分並沒有去參加，然後課餘活動就是會與班上的同學進行桌球交流。

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)

對於生活環境是其實是最有感覺的，對於剛進宿舍的情況我到現在還記憶猶新，跟台灣的宿舍比起來真的髒亂太多，詢問同學過後他們都有說是因為是體院的關係，所以住宿條件差了點，後來自己調整一下心態就當去磨練的就比較釋懷，交通的部分，學校門口出去就是公車站，而且隨處都能叫到車來搭，所以是很方便的，就是路上車子比較多非常容易堵車，飲食的部分「辣」幾乎是躲避不

了的，而且都比較油也比較鹹，飲食花了蠻長時間才習慣，期間還腸胃炎了兩次。



在大陸使用的電信與銀行卡

宿舍

五、文化交流經驗分享

文化的部分第一個感受到的是語言的部分，雖然講的都是中文，但是由於地區口音的關係有些話還是很難聽懂，東北的話很經典的就有「得勿ㄟㄌ勁」舒服的意思，「烙科」聊天的意思 等等東北話，然後第二有感覺的就是廁所文化的部分，我們宿舍的廁所是溝廁，雖然有隔間但沒有門，一開始在那邊上廁所都還要去找有門的我才敢上，然後還又洗澡的部分，宿舍沒有衛浴設備，想洗澡必須到學校外的公共大澡堂去洗，然後所謂的澡堂就是一個與大家坦承相間的地方，當然有分男女，這點一開始我也很不習慣，然後是在這邊 10 月過後幾乎是三天才洗一次澡，但是這樣的次數已經算多了，他們很多都是七天洗一次，沒洗澡的時候就是在宿舍的洗手台洗個頭而已，不過會這樣真的都是天氣使然，東北的天氣不像南方濕熱，而是乾冷，除非是有運動不然根本會流汗，澡自然也就不需要天天洗。還有讓我印象深刻的就是他們的吐痰文化，隨地吐痰絕對是非常正常的事，然後是抽菸的部分，這邊沒抽菸的人用手指頭可以數出來，在這半年二手菸真的是吸到不能再吸更多了，補充一個大陸的付款方式，不得不說微信支付、支付寶真的是很方便，出門根本就不用帶錢包，就不會有什麼錢包遺失結果整個錢包裡的卡都會跟著遺失的問題了，這個支付方式是唯一我覺得台灣必須跟進的地方。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

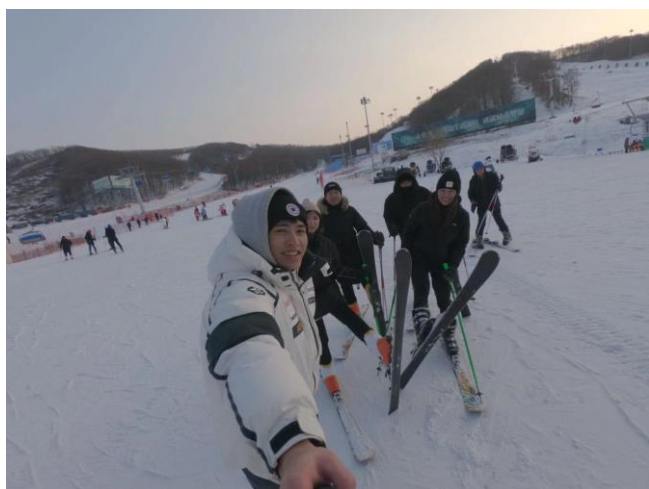
1. 認識到了別的地方的文化。
2. 生活上更加獨立。
3. 課業。
4. 想法更加成熟。

七、 問題與建議

無

八、 其他綜合感想與建議

這次的交換學生之旅我覺得蠻開心的，看到了不一樣的東西，雖然住宿方面是比較困難一點，但習慣了也就好了，從一開始的「我好想回台灣喔」到後面離開前都有點不捨，這次交換學生真的是一個很難得的經驗，相信幾年後再去回想我都還是會莞爾一笑。



利用課餘時間學習到滑雪技能



在長白山天池的合照



與天池合影