

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	楊善名	學號	110611415
就讀本校系所	運動與休閒學系三年級		
研修學校	吉林體育學院	研修系所(學程)	休閒體育
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

金門大學就有聽聞金大的交換生資源非常豐富，所以對於想到其他國家看看的我來說，交換就一直在我的規劃清單內，而且我相信多出去看看對於自己眼界的提升是非常有幫助的，踏出舒適圈去接觸陌生的人事物，不同的地域文化和風俗民情，所以我選擇了位於中國東北的吉林。

二、研修學校簡介

吉林體育學院是吉林省唯一的一所培養體育人才的高等學府，其前身是長春體育學院，1958 年 9 月創建，1961 年更名為吉林體育學院。吉林體院創建初期為吉林省參加第一屆全國運動會培養了大批優秀運動員和教練員，為吉林省體育事業的發展做出了貢獻。學院占地 1286.15 畝，有本部、新校區、職業技術學院，設有體育系、運動系、武術系、競技教育一系、競技教育二系、人體科學系、人文社科系。

三、姐妹校研修之課程學習

吉林體育學院跟其他的大學不同，學生在課程上面並沒有太多的自主選擇權，課程是由學校安排好再公告給各班級，所以只能隨班上課，這是我感到比較可惜的地方。在所有課程中我印象最深刻的是最後一週移地到北大湖滑雪場的滑雪課，那整週我們都住在雪場旁邊的飯店，一早就搭車前往雪場開始一天的課程，直到下午才結束回飯店休息，這次課程所學的是單板，剛開始時非常害怕摔倒，不過後來發現學習單板不摔倒是不能學會的，所以在之後的幾天我就不斷的在雪道上打滾，但是我還是要非常感謝老師很有耐心地教給我每個動作並點出我的問題所在，讓我能在課程結束前順利地通過考試。

在課餘時間我也會去觀摩他們學校的棒壘球校隊的練習，因為在金門大學我有參加壘球系隊，也可以趁這個機會觀察他們的訓練方式是否與我們有所不同，而我發現雖然棒壘球在對岸並不是非常盛行，但是他們非常努力地想要將棒壘球風氣帶動起來，這是我覺得非常難能可貴的地方。

四、姐妹校研修之生活學習

吉林體育學院的住宿環境跟台灣截然不同，寢室是八個人一間所以有些擁擠，而衛浴方面則是令我最大開眼界的部分，每層樓會有兩間類似浴室的空間，但是裡面只有兩排洗手台，所以洗澡的部分就

是用臉盆接水洗，算是提早體驗當兵生活，而廁所我更是適應了很長一段時間，廁所就是一條溝然後隔出三個隔間，但是是沒有門的，所以常常蹲廁所蹲到一半有人來拍我肩膀然後開始聊天，算是讓我開了眼界。

交通方面算是蠻方便的，學校門口就有公車站牌，打車也都很快很便宜。至於食物部分口味和分量算是比較需要適應的地方，東北地區的食物口味都偏鹹而且非常大份，所以需要花一點時間適應。



五、 文化交流經驗分享

這次去交換可以說是徹底的體驗到東北人的熱情，剛到宿舍時他們就很熱情的接待我，幫我拿行李跟介紹宿舍環境，有慶生之類的活動也都會找我參加，到後面天氣冷時也都找我一起去澡堂洗澡，不過唯一一點讓我不適應的就是吃飯必有酒，閒暇時也常常去外面的燒烤店喝酒，他們常常跟我說來東北不喝酒等於沒來過東北，所以還是要有一定的酒量才能接受他們這份熱情。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 開拓視野，接觸更多不同的人事物

- 擴大交友圈, 結交更多中國的朋友
- 學習自主獨立並克服踏出舒適圈的不適感
- 加強對於金錢分配的概念
- 觀摩台灣以外的大學生的上課方式



七、 問題與建議

1. 到了學校盡量先去把銀行卡跟電話卡辦好, 因為大陸現在微信支付跟支付寶是付費的主要工具, 所以身上不必放太多現金。
2. 宿舍衛浴如果不適應可以到外面的澡堂, 雖然也是坦誠相見的大澡堂, 但是可以避免一堆人排隊等水龍頭的窘境, 而廁所可以到各棟教學樓, 裡面的廁所就有門。
3. 服裝方面最好準備一件防風防水的大外套, 十一月之後氣溫會急遽下降, 也會開始下雪, 所以有一件防水的大外套是非常重要的。

八、 其他綜合感想與建議

這次四個月的交換對我來說是大學生活中非常特別的一段經驗, 儘管一開始非常抗拒害怕, 但後來也是習慣了那裏的生活, 出來交換很大的目的是為了增加自己的閱歷, 讀萬卷書不如行萬里路多出來看看可以體會到世界之大, 所以如果有機會的話, 離開舒適圈, 出來交換一趟, 得到的感受和成長絕對不是待在台灣可以想像的。