

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	李恩婷	學號	110611416
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

大學，是一個學生最自由的時期，可以自由的規劃自己的時間、修自己感興趣的課程、開始為自己的選擇負責任，但不得不承認在大學自由學習的體制下，我的學習態度逐漸渙散也變得放鬆。

在偶然間聽到系上學姐的交換分享，激起我想要改變這樣散漫的學習態度，想嘗試不同的學習方式，有更多元學習機會，也想在過程中認識新的朋友，因此決定向學校申請大陸地區的交換學生，藉著交換學生的機會來開闊自己的眼界。

二、研修學校簡介

吉林體育學院成立於 1958 年，地處環境優美、四季分明的吉林省長春市，是吉林省唯一一所高等體育專業院校。2004 年，經吉林省人民政府批准，原吉林省體育運動學校併入吉林體育學院。建校近六十年來，吉林體育學院為國家和社會培養了數萬名各級各類體育專業人才，為國家和區域體育事業發展及經濟社會發展做出了重要貢獻。

學校現有南嶺和臨河兩個校區，9 個院系部，11 個本科專業，涵蓋教育學、管理學、藝術學、理學、法學五大學科門類。以新校區建設為突破口，以支撐創新驅動發展戰略和服務經濟社會發展為導向，堅持內涵發展、特色發展、品質發展，全面提升人才培養品質，為了把吉林體育學院建設成為以體育為優勢和特色的、以運動健康服務為核心的、面向地方經濟建設和社會以及行業發展。

隨著國家教育規劃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，堅持「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)

因為是體育學院，不像一般大學有自由的選課制，在這裡都是由學校安排課程，雖然不能選自己想上的課，但是課程也都排得滿滿的，這學期上了肌力學、運動治療、骨科治療……等，連最近幾年比較熱門的養老護理也都是運動康復的課程之一，總括來說，學校會將這四年要學的所有課程幫你排好，雖然少了一點排課的樂趣，但至少不用為了選課排課傷腦筋。

當一切步上正軌要開始融入上課環境時，就會遇到口音的挑戰，雖然一樣是說中文的地區，但東北口音一開始真的是一個蠻大的障礙，剛聽的時候感覺好像什麼都聽得懂，最後還是聽不清楚到底老師在說什麼，同學們只好充當翻譯，不然真的是完全狀況外，但是老師們真的是都是拿出絕活在上課，能多上絕對不會少上，學費完全值回票價，至於學生的上課狀況，大概跟金大差不多，有的還是很認真，有的就只是求過而已，但不得不說，大陸同學真的都不會遲到，10 分上課，一定是 00 分就到教室了。

最特別的是一開始去圖書館的時候，看到入座率好像蠻普通的，以為這裡的學生都不讀書，但後來了解同學們蠻多是因為去圖書館的路太遠太冷，反而選擇在學校的空教室自修，形成一種有趣的風氣。

在讀書之餘學校還是有社團活動，不過在社團選擇的部分上就比較少一些，體院本來就有蠻多本科的專項要練習或學習，導致空閒的時間少了許多，社團的經營就比較不盛行，有些都是為了特定學分才會參加社團。

(圖片支援說明)(圖一、圖二、圖三、圖四)

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)

吉體沒有所謂的國際宿舍或是交換生宿舍，我們就跟他們的學生一樣住在同樣的宿舍裡，雖然很多設備並不是太理想，例如有衛浴但是沒有熱水，但是宿舍費一個學期才 250 人民幣，真的是便宜到不能再便宜了，而且這樣宿舍安排能夠跟當地的同學有更多火花，也是挺不錯的。

交通上，一出校門口就有公車站非常便利，很多地方都有重複的停靠站，雖然沒有一線大城市那樣繁華，但交通織網也是足夠應付各種的生活機能，而且搭公車只要 1 塊錢人民幣。

在日常飲食的部分，一開始真的完全不能適應，東北的口味真的是各種重口味，油、鹹、辣、甜，吃一口真的是從裡到外的排斥，第一週我吃三口就要喝掉一整瓶水，但是吃久了也是習慣了，回到台灣餐餐自備調味料，值得一提的是大陸地區「外賣」文化真的特別盛行，有各種 APP，只要在宿舍點餐，外賣小哥就會把你的餐送到門口來，完全不需要出門。

最不能適應的真的就是天氣了，真的很冷，但是又不像台灣、金門這種刺骨的濕冷，東北的冷是凍到完全真的是冰塊了，走在路上就像走在冷凍庫裡，有時候跟朋友開玩笑，加點鹽醃製一下就是臘肉了，不過室內到處都有暖氣，一進到室內就像復活一樣，真的是很有趣的生活體驗。

五、文化交流經驗分享

東北最特別莫過於「澡堂文化」，當我第一次進到澡堂裡的時候，真的完全嚇死，完全沒有想過我會出現在這樣的地方，不論是誰一開始絕對是害羞到不行，但是澡還是要洗，怎麼樣都得硬著頭皮洗完澡，然而最特別的是搓澡，搓澡阿姨的用力程度我覺得大概搓兩下就馬上破皮了，後來問了同學才知道是因為一直待在寒冷的地方，並不會常常出汗，所以大家都是三四天才洗一次澡，想當然身上一定存有很多角質，難怪阿姨完全都沒有在客氣的搓，一開始真的完全不能接受，覺得這是一件不可置信的事情，這樣的洗澡方式真的是完全不可能出現在南方地區，但因為這樣也才更體現東北澡堂文化的特別。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 拓展自我的視野。
2. 跳脫原本的舒適圈，增加自我抗壓性及適應力。
3. 了解兩岸生活習慣的差異，破除對大陸地區的舊有迷思。

七、其他綜合感想與建議

在吉體交換的這半年，說長不長說短不短，但是絕對是人生一個很酷的經歷。在一個教育方式與制度處於競爭激烈的地方，總是能馬上看出自己與別人的差異，這有好有壞，但體會更多的是去學習尊重不同的文化與差異，經過半年的洗禮使我能夠用新的角度以及視野看外面的世界，認識不

同的朋友、不一樣的文化環境，讓自己不拘泥於原本的方框裡。

建議學弟妹們有機會可以善用學校的資源出去看看，說是換個學習環境或是體會不同的教育制度，實質上能體驗到的一定比你想像的還多很多，到一個陌生的地方，可以重新認識新的自己，體驗不同的文化，如果可以，一定要豐富自己的人生。



(圖一:骨科治療課)



(圖二:養老護理教室)



(圖三:桌球課，與班上同學)



(圖四:學校體育館)

在課程之餘也不免俗的要到處旅遊，走訪一些知名大景點。



(圖五:長春火車站的人潮)



(圖六:長白山 天池)



(圖七:虎山長城)



(圖八:天安門廣場)



(圖九:八達嶺長城)



(圖十:哈爾濱 冰雪大世界)