



## 國立金門大學赴大陸地區交換學生心得報告

姓名	傅盈綾	學號	110511423
就讀本校系所	運動與休閒系(所) 三年級		
研修學校	北京體育大學	研修系所(學程)	運動康復學院
研修期間	自 107 學年第 1 學期起至 107 學年第 1 學期止		
姐妹校修讀學分數			

心得內容(1000-1500 字，請附照片 3 張以上)

### 一、緣起

在我進入金大讀大一時，我並不知道學校有交換學生計畫，我是直到大二上時聽系上學長姐交換回來分享才得知有交換學生計畫，當時聽完後我就心動了，心動想去不同地區看一看開拓人生視野，所以在我大二下看我的學分應該不會影響到我畢業，我便跟家人討論決定申請交換。會申請北京體育大學是因為系上的學長姐推薦以及我一直很想學運動康復學院的中醫課（針灸、刮痧、拔罐）、貼紮課。

### 二、研修學校簡介

北京體育大學成立於 1953 年，原名中央體育學院，1956 年更名為北京體育學院，1993 年更名為北京體育大學，是全國重點院校、國家“211 工程”重點建設大學，並已成功入選國家首批“雙一流”建設高校名單，具有光榮的辦學歷史、深厚的文化底蘊和紮實的辦學基礎，在國內外享有盛譽，隸屬國家體育總局。學校占地面積 75.5 萬平方米，建築面積約 45 萬平方米，學校也擁有現代化教學樓、科研樓、國家訓練中心，室內訓練館 25 個、室外運動場 74 個，擁有室內外訓練場館近 100 個，圖書館藏書也近百萬冊。

學校現設有體育與健康學部、人文社科學部、奧林匹克運動學部、體育工程學部 4 個學部。學校為國家培養了大批專家學者、教師、教練員、運動員和管理人員等優秀人才，為中國體育事業、高等教育事業和奧林匹克運動，以及經濟社會的發展作出了貢獻。



### 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)

#### ◆ 選課狀況

北京體育大學對我們交換生很棒，因為不管我們讀哪個系，**全校的所有課程都任我們挑選**，除了競技體育學院的專業項目不能選以外，**其他學院科系的課程都可以自由選擇**，舉例來說：我今天申請運動康復學院，但想修武術學院的傷科推拿課是可以的。

只不過**有些專項課需要先問過老師同意後才可以選或者旁聽**，我們交換生有個特別待遇，**就是有兩次選課機會**，如果在第一週第一次選到不適合自己的課，**可以在第二週第二次時退掉再加選其他想要的課程**，但**第二次選完後課表就確定下來了**，所以第二次又再加選的課一定要謹慎的選，因為之後想退都退不掉。而**他們本科生只有一次選課機會而已**，只不過選課有個缺點就是要跟全校一起競爭選課，雖然我選課上並無遇到自己想選的課沒選上，然後有幾堂想上有興趣的課我並無選課，而是在第一次上課時徵詢老師是否同意旁聽，幾乎所有的老師都會同意，只要我們願意有興趣學老師都很歡迎我們去旁聽上課。

#### ◆ 上課情形

我發現北體的學生都會在上課前 10~20 分鐘提前到教室佔前排座位以及跟同學一起討論作業，然後北體上、下課有一個特別地方，就是一定會全班站起跟老師說聲老師好後才開始上課以及謝謝老師後才下課，不管是哪個學院都有他們獨特的方式，舉例來說：武術學院上、下課前會跟老師拱手（抱拳為禮），我真的覺得這種上課方式好獨特好酷啊！

北體的老師及同學們都對我們交換生很好，課堂上有不懂的地方不管問老師或同學們她們都很願意幫我們解惑，而且大陸同學們也很好奇台灣的文化、教育其他...等，我們也很願意和他們分享及介紹台灣特色，邀請他們有機會一定要到台灣走走看看。

#### ◆ 學習成效

我覺得我到北京體育大學真的學到了好多知識、技術，舉例來說：貼紮課學習如何用白貼、膚膜、輕\重彈等材料來貼紮關節，中醫課學習針灸、刮痧、拔罐、艾灸、貼耳豆等技術，水球課學習水球規則及參與比賽，總而言之，北體大的教學資源很豐富，只要你願意學老師、同學、學長姐們都很願意幫助我們。



#### ◆ 社團

很榮幸去交換時剛好遇到他們的社團展覽，北體大的社團很豐富多元，雖然體育類的社團占大多數，但是也有其他文藝類的社團，所以有選擇想要玩社團的話是可以多方嘗試！雖然我並沒有



加入任何一個社團，但是在一次的機會下跟著北體大的滑雪社去北京郊外山上滑雪，我從來沒有滑雪過所以第一次很緊張，但是滑雪社的同學們都很好，很願意教導我如何滑雪，這次的滑雪經驗讓我的交換生活留下非常深刻的回憶。

#### ◆ 課餘活動

我會到北體大的網球訓練中心的健身房健身、游泳館游泳或打水球比賽、英東田徑場下方的訓練室做訓練，假日會到北京各個景點（北京故宮、圓明園、鳥巢、水立方、頤和園、爬長城...等）走走逛逛，到三里屯、中關村、五道口...等地方吃小吃及美食，連假時跟朋友一起去山東泰安爬泰山、濟南遊大明湖、天津遊海河吃麻花看天津之眼。平時沒課的時候也會和朋友一起坐地鐵到處走走逛逛，北京有很多很有味道老胡同，每一條北京老胡同都有他自己獨特的地方。北京的地鐵真的很便利，幾乎所有你想去的北京景點坐地鐵都可以到達，而且價格很實惠不貴，可以選擇辦一張一卡通，或者手機綁銀行卡就可以直接刷，很多種方式隨你使用很方便。







#### 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)

##### ◆ 生活環境

北京的生活機能基本上都很便利，由於我住的宿舍 14 號樓離學校教學樓、食堂、超市、包裹取貨地方比較遠，所以路程大約需要走 15~20 分鐘，然後 14 號樓離學校西門較近，所以我常去西門外附近的好利來麵包店買麵包（雖然麵包蛋糕價格跟台灣相比下真的很貴，但是超級好吃）、買東西就去華聯商場、西門附近也可以坐公交車，學校北門是去坐地鐵最快且唯一的地方（走路大約 10 幾分鐘就可以到地鐵，北門附近也可以坐公車），學校南門附近有蔬果菜市場，我都常去那買水果價格還可以，不貴，學校西南門出去有一間看起來很不起眼的早餐店在 KTV 的旁邊（早餐只有賣小籠包、蒸餃、蛋花湯... 等幾種中式早餐，小籠包超級好吃，只有內行人才知道的地方，而且它早上大約 5 點開店，開到幾點我不知道，超級推薦交換去的同學去嚐嚐）。

##### ◆ 住宿

這次我去交換住的是北京體育大學的本科生宿舍，一學期 600 人民幣，這次北體把我們安排在 14 號樓宿舍，所有台灣交換生女生 5 人住在一起，5 個人睡 6 人房，房間不大，床位是上下鋪，房間裡只有一張桌子和 6 張椅子，房間裡有廁所但是不能洗澡，洗澡只能去旁邊的小澡堂洗澡，小澡堂開放時間只有星期一到星期六規定時間裡才能洗澡，所以星期日或是沒有在小澡堂的規定時間裡洗到澡的人，就只能走到大澡堂洗澡，大澡堂洗澡時間也有規定，但是開放時間比小澡堂久。北體的澡堂都是公共澡堂，完全開放式，所以第一天到北體澡堂洗澡的我們台灣人完全驚呆了，澡堂裡完全無隔間隔板無簾子等，完全開放 open，剛開始洗澡超級害羞的，但是洗久了就漸漸習慣了。還有冬天的時候如果頭髮沒有吹乾就走出澡堂，頭髮會結冰，超級酷的也超級好玩，這是非常難得的經歷。宿舍裡沒有洗衣機和烘乾機，所以要洗衣服有幾個辦法，第一辦法打電話請人來宿舍收衣服去洗，但是價格好像不便宜，我不太確定因為我沒送洗過，第二辦法自己拿去食堂附近有一個小洗衣間，裡面有專門的阿姨幫忙洗衣，價格是一桶衣服 7 塊人民幣，第三辦法是偷偷溜進國際學生宿舍使用洗衣機和烘乾機，洗衣機價格是一次 4 塊人民幣，烘乾機價格我就不知道，還有最後一個辦法就是自己在宿舍手洗衣服，自己手洗衣服唯一的缺點就是房間廁所裡的洗臉盆太小，還有冬天洗衣服手會洗到凍紅凍傷，因為廁所只有冷水沒有熱水，夏天自己洗衣服還可以，但是冬天就無法自己洗了，所以我是一開始夏天時自己手洗衣服，因為這樣還可以稍稍省下一筆洗衣錢，但是最後冬天的時候水實在是太冷了，手也凍的又紅又痛，所以最後就跟朋友們一起合洗衣服，拿去國際學生宿舍洗衣機洗。冬天的時候，如果衣服洗完沒有脫水脫乾或是烘乾後拿去陽台晾的話，衣服會結冰結的硬邦邦的喔！如果想要衣服乾的話，只能拿進房間裡用暖氣烘乾，這樣的經歷也是蠻特別的經驗。



#### ◆ 交通

從北門出去後直走約 10 分鐘左右就能到上地地鐵站，從西南門出去往右走一樣 10 分鐘左右就能到公交車站。其實北體不管從哪個門出去都能坐公交車。

大陸共享單車（摩拜、OFO 等），在手機上下載 APP 之後綁定微信和銀行卡就完成一半了，在路邊找到同公司的共享單車用手機掃碼就可以騎走，到目的地之後再把腳踏車後方鎖起來就好了，這種出行方式對大陸的朋友來說是非常平常的，而且也很省錢共享單車公司都會提供便宜月卡，可能幾塊錢可以騎一整個月這樣子（但必須要先繳押金，之後是可以退還的不用擔心）。就算不買月卡或年卡，也是可以騎共享單車，舉例：摩拜共享單車算錢方式是每次騎行 30 分鐘內 1 塊人民幣，超過 30 分鐘 2 塊人民幣，以半小時加 1 塊來計算。如果常常騎共享單車的人其實蠻推薦買月卡，因為這樣會比較划算。

到了北京後其實建議到地鐵站買張「交通卡」，因為交通卡的功用是坐地鐵或是公交車都可以刷，或是不一定要買交通卡，可以手機綁定線上交通卡，把交通卡綁定銀行卡，每次搭地鐵或公交車時只要拿出手機刷就可以了，北京地鐵的價格是要看路線，舉例來說：地鐵某些號線不管你坐一站還是從頭坐到尾站或是坐某號線轉到某號線某站只要 4 塊人民幣。但是也有些路線是收 5 塊或是 6 塊人民幣。北京公交車搭乘價格大多是收 1 或 2 塊人民幣，雖然搭乘公交車很便宜，但是北京其實路上天天很常堵車，所以趕時間的人盡量推薦坐地鐵比較好，因為地鐵不會 Delay，而且北京坐地鐵超級方便，幾乎北京景點坐地鐵都能到，但是坐地鐵盡量避免上下班尖峰時間，因為會非常非常非常擁擠，雖然北京地鐵不管甚麼時候搭乘人都很多，但是跟上下班時間人潮相比之下，好多了。





## ◆ 飲食

北體大有一間學生食堂，共三層樓，我覺得最特別是三樓的清真料理，真的很特別很好吃。在食堂吃飯其實不貴，價格經濟實惠又可以吃的超級飽，我在想可能因為北體學生運動量大，所以食堂的飯菜量特別大份，食堂大媽打飯一點都不手軟，10 塊錢左右就能吃飽。我最常在食堂吃的東西是烤冷麵、麻辣燙、醬餅、黃悶雞、手抓餅…等。



## 五、文化交流經驗分享

我的感想就是大陸跟台灣最不一樣的地方在於，大陸現在出門買東西或是做甚麼事情幾乎都可以只靠手機就可以完成事情，出門完全只要帶手機就好，不需要帶錢包買東西付錢，付錢只需要手機打開微信或是支付寶，QR Code 掃一下或是手機轉錢等，非常輕鬆方便，所以手機對大陸人來說非常重要，可是如果手機掉了或是遺失了可是非常麻煩，雖然現在大陸幾乎很少使用到現金，但是現金還是很重要的喔！因為大部分景點門票只收現金不能使用微信或支付寶，所以出門還是要帶點現金在身上，比較保險以備不時之需，萬一手機沒電了或是發生什麼突發狀況，使用現金還是非常有用的喔！去了北京交換後，我覺得增廣了我的人生視野，了解了大陸特色文化等，也認識了許多朋友，增進了我的社交圈和人脈，也深深的感受到我們兩岸之間的文化差異和不同的大學生活體驗。

## 六、問題與建議

1. 臨行前，計劃好大致要修習的課程，與系主任進行溝通，以便交換結束後可以抵免學分。
2. 如果去大陸北方城市交換，要多帶防寒衣物和感冒藥品以免生病。
3. 下載大陸常用 app，例如：微信、支付寶、美團等。以便可以盡快融入當地生活。

## 七、其他綜合感想與建議

交換回來後，覺得自己變得成熟些了，因為離開家半年的時間，北京距離又這麼遠，不像去金門大約不到 1 小時的飛行就能到。到大陸交換的經驗真的是不可多得，積極在大陸擴展人脈和社交圈，也結交了不少大陸朋友和去北體讀研究所的台灣學長姐們，這都是以後的人脈資源，離開自己原本的舒適圈，不是一件簡單的事情，在一開始剛得到錄取消息時當然很開心，但是後面幾個月準備要離開去北京的時候又開始焦慮了許久，到底能不能在當地適應生活和社交呢？幸好到了北京後，並無遇到太大的問題，所有的事情都順其自然且輕鬆的迎面而解，一路上也遇到許多貴人朋友的相助。如果再給我一次交換的機會，我想我應該還會再去的！因為這樣的機會是非常的難得。

\* 請於返國一個月內將本報告「電子檔」寄交 [gatsby.kinmen@gmail.com](mailto:gatsby.kinmen@gmail.com)