

帶著滿懷拚勁的信念準備出國，當然還有思念的心，在這次的交換前，我就有查到這間學校有健美隊，所以下飛機到了學校就處理所有需要弄得事情，也開始去熟悉環境認識當地，隔天開始我就直接到運訓所找健美隊教練來主動問候，並且與他說明我們是否可以加入健美隊培訓，他說必須給他審核通過，經歷幾次訓練幾次交談，也正式成為上海體院健美隊的一員。



再來就是選課也讓自己盡量選多一點自己也沒有想太多，想說多體驗很多不同的課，從上課之中也吸收到許多的不同，也當然有些作業討論以及報告甚至課堂之中的到外面看看。



當然在這之中也去了一些地方，每天都是上課訓練，以及為了比賽需要備賽，需要每天自己備餐，所以都是用額外出去遊玩，因為包括假日其實自己都還是在訓練的，去了許多地方很多很多。



而我覺得外灘景色是上海最美之處!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



我媽我姊上海遊玩~~~
順便來找我幫我帶上冬天衣物回去。



也在上海遇到了台灣過去打拼奮鬥當教練的台灣人，把我當弟弟看，他們在台灣都還蠻有名的，教導我如何備賽等等的，訓練一堆。很开心能夠遇到他們，當然也持續聯絡著。



也參加了國際健身展，看見許多名將等等的，讓我大開眼界。有這種特別的機會真的好好把握住，亢奮極致。



當然也來體驗一下當地有名的拔火罐!!放鬆按摩與台灣不同的手法~~~



宿舍中的我們~~~~~

洗澡一定要有這張卡!!!!!!



再來就是參加上海是健身健美錦標賽 男子形體 170-第九名，男子健美 70-第四名，團體總錦標 第一名。



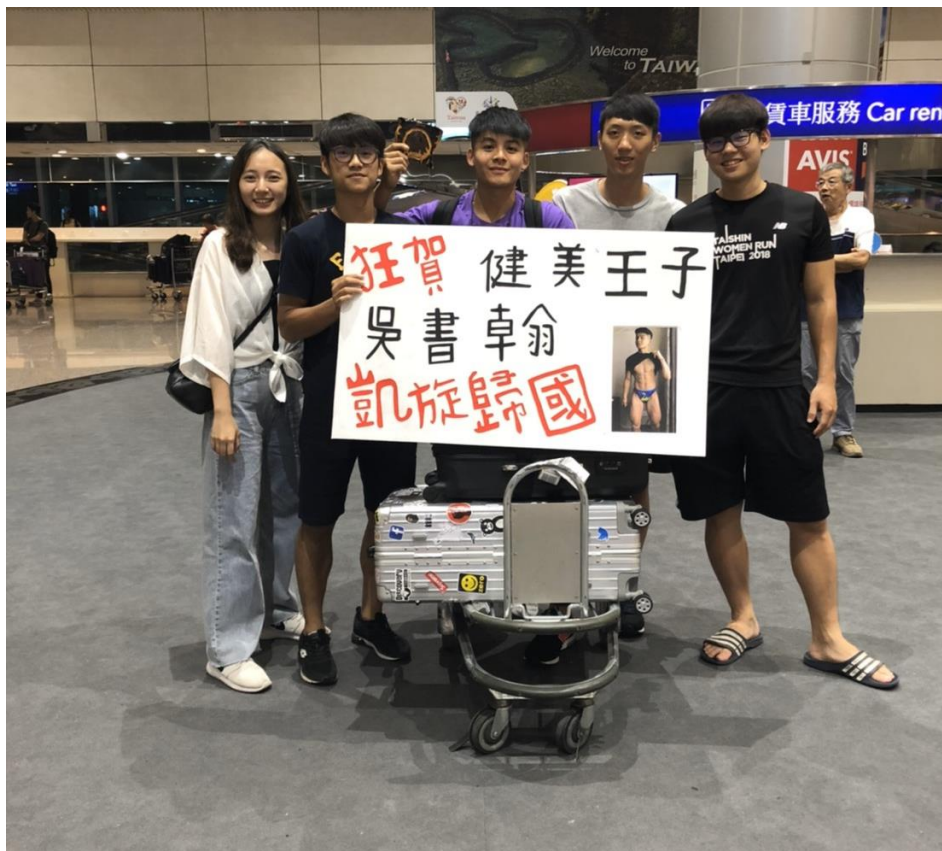
以及在天津舉行的全中國大學生健身健美錦標賽
榮獲 男子 168-171 古典健美 第四名



也順便到小夢寐以求的北京萬里長城走走!!



謝謝上海體院給我的一切，專屬的回憶。
我只會更努力不斷學習更好
更拚! 謝謝所有人 要謝的人太多了，先謝天。
我會再加力的 期待有天跟大家再相遇!



吳書翰會變更強的，沒有最好，只有更好。