

上海體育學院交換生心得

體育系四 陳又甄

一開始學校就安排人來接機且安排一人一個學伴，在我們什麼都不懂的情況下，有學伴的幫忙，讓我們能更快熟悉這裡的環境、校園等，甚至是辦銀行卡、電話卡之類，雖然我們一開始沒有很順利，隔了很多天才辦好銀行卡，不過真的很感謝學伴們的照顧及幫忙，讓我能順利完成交換生活！

原本以為我不會在那參加球隊，但有一個很熱心的學伴，幫忙問到系所的球隊，也因為參加球隊練習比賽，因此認識很多朋友，且和大家一起練習都很快樂，讓我最感動的是：因為我在去交換前，在球隊的練習上不慎扭傷腳踝，導致我在練習時腳有點不適，但我的隊友知道後，還帶我去給學校校醫治療，但在我印象中大陸沒有健保，所以看醫生都會很貴很貴，可是我去學校看校醫卻很便宜，我後來才知道學校看醫生會打一折，除非是學校沒辦法弄轉去大醫院的話費用才會很貴，真的是賺到了，當然除了看醫生治療外，他們還買了彈繃、白貼讓我綁腳，非常的照顧我，因此我也不能讓他們失望，每場球賽我都會盡我的全力去拼，也很順利的晉級冠亞賽，面對去年冠軍體教，也聽了不少往年的戰況，比賽當天我小緊張，而且首節我並沒有打得很好，但隊友一直給我鼓勵，叫我投他們會幫我搶板，也因此我的信心爆發，不斷的出手、搶劫、助攻，打出了一場好球，雖然我覺得就算沒有我們兩個他們也能打贏，但增加我們後，也讓經管學院女籃在位置上也更加完整，當然最後的冠軍是屬於我們經管學院的，也要謝謝當天幫我們加油的師生們，整個球場都在為我們加油。



除了參加學校系隊外，上海市台胞服務中心也辦了很多活動，例如：百名台生遊上海、溫州別墅、聖誕節活動等，我都有去參加，也認識了很多來大陸學習的台生和今年來各校交換的台生，更結交到很好的朋友，主辦方也很好的送我們一人一台小米音響，並結合這趟活動，帶今年的台生去認識上海且分組進行智慧上海的短視頻活動，贏家則享有拍立得、小米手環等精美禮物，每隊都卯足全力拼，可惜最後我小隊並未獲得，不過在拍攝過程中，卻有美好的回憶。還有我也有去看世界杯籃球賽和 CUBA 上海隊，只可惜沒能看到書豪，另外我當了 ATP 網球賽志願者，看到很多網球的球星，瞬間變迷妹，還很幸運地拿到球員練習的球，但運氣不夠好沒能給球星簽到名。



另外在學校上課的部分，我覺得跟台灣並沒有很大的差別，以前看陸劇都會看到學生很拼命地念書，但實際去看還是會有一些人在上課打瞌睡，也可能是大學了沒像初中那麼辛苦吧！但課程若缺席 1/3 就不能參加考試，而且考試只有一次機會，因此讓我非常痛苦，畢盡書那麼厚要一次讀完，真的挺辛苦的，而且我選了一堂跟自己毫無關係的課程，苦讀了好多天，也因為老師們講話的速度太快，尤其是講一些美國品牌啊，都直翻，剛開始真的很不適應，畢竟在台灣都直接講英文，所以老師有時候講的，我都會出現黑人問號，但後來漸漸聽得懂老師們在講的東西，且我發現老師們在考試都很喜歡在考名詞解釋跟簡答題。

我很幸運的去交換期間剛好遇到雙十一連假，我也藉由那的連假和平常沒課時到處走走，去了想去的的蒙古，體驗滿族文化且住蒙古屋，去了古色古香的蘇州，看看小橋流水人家，去了西安看城牆谷牆，去了成都看一大群可愛的熊貓，去了聽說是美食天堂的南京，去了首都北京，當然也爬了萬里長城最高的城牆，最後最後是我覺得最美的哈爾濱，沒看過雪的我，去哈爾濱體驗有雪的感覺真的很棒，而且我們很幸運地去雪鄉時，雪就沒停下來過，甚至是去長白山，我們在下山時意外收到通知說天池開放了，很幸運的上去親眼看到天池的美貌，而且對面就是朝鮮國家，雖然有風又有雪體感溫度甚至達到負三十度，我不畏風寒只為了看到美好的風景，導遊說每年只有百分之二十的人，才能看到天池，因為天池的路比較小，要由小客車才能到達，且地勢高容易積雪或者是容易有霧，我們能上去真的是非常的幸運，最後我也嘗試了滑雪，第一次滑雪的我既興奮又害怕，但還好我的運動細胞還算不錯，一次就上手，還滑了很多次，超好玩的，所以俗話說的好：「讀萬卷書不如行萬里」。更值得提的是：體驗了以前陸劇常有的晚上睡火車的硬舖，個人認為只要不超過 30 小時，我都能接受。



最後要謝謝上海體育學院讓我有這趟完美的交換生之旅，也在學校裡遇到了很多讀博讀研的學長姐們，中秋節還跟學長姐們到共青森林公園一起烤肉度過，讓我的交換生生活很充實，也很快樂，加了很多人的微信，回台灣肯定再約出來的，這四個月的生活，我真的覺得自己很幸運，能夠體驗一切並認識很多人，相信未來的我不會忘記一旦美好，且交換的經驗，對我未來肯定會有所幫助，謝謝學校給我機會出來交換。

