

「在羊群裡生活，你的思考永遠只是一隻羊。唯有與狼競爭，才會成長。」這是我這次在大陸時一位從臺灣至大陸經商的朋友講得，即使是在我們練完拳擊之後狼狽不堪的狀態下說出的話，依然讓我記憶遊戲猶新。

上海，一個不算遠的港都，卻充滿著經濟與文化的傳奇，而上海體育學院貴為大陸前二的體育學校，自然學生、資源、師資也都在大陸數一數二。因為想接觸不同的學習環境，與世界接軌，再加上朋友的鼓勵，我在大學二年級第二學期時，踏上了耳聞已久的中國土地。

下飛機時，沒有雪的陪伴，但充滿失去熱量的空氣。冷，是上海給我的第一印象。我們隨著接駁車搖搖晃晃的開進了位於青圓環路的宿舍。宿舍，裡提供最基本的日常所需：簡單的床鋪與書桌、一個陽臺、每個書桌配給的椅子，一切從零開始。而隨著在開學前三天的採買與熟悉環境，新的學期也悄悄的開始運轉了。

在學伴的帶領下，我們的生活基本用品很快的打點完畢--這點真的要萬分的感謝學伴，前幾天的溫度都在接近零度，而我們連棉被都沒打點好，洗澡是需要學生卡的，而剛來的我們根本不知道要如何取得，是學伴耐心聽完我們的訴求，一個一個的幫我們解決，我們前三天才免於受凍並享有喜熱水的權利。在一切基本生活物品都不缺乏後，我們開始需要為我們的生活做打算，也就是選課。學校給我們相當大的自由，包括一到四年級的課都可以選擇以及不限學分的選法，雖然這造成了某些投機的學生會只選修一到兩堂課，但對於我來說這簡直是天賜良機，很多在我本科系無法修到的課程在上體可以盡情的選修，不過唯一美中不足的是，課程時在是太多了，令人在看表格時眼花撩亂，二來沒有明確的介紹課程，這讓我們在試上及挑選都費了相當大的功夫。在一週的試上課之後，我選修了急救、拳擊、推拿、文獻檢索、健身以及旁聽兩堂物理治療，總體來說不會太多，但卻讓我充分的享受學習。

對我來說印象最深刻的莫過於物理治療以及拳擊，物理治療雖然只有旁聽，但那是由於我很有可能拖累與我同組同學才出的下策，但是課堂上的內容老師絕對是不馬虎的，介紹主訴、病因、機轉、病症到治療等，鉅細靡遺。此外老師還教了我們關於物理治療師的基本思路與和病人對話的技巧，雖然由於我們都還只是在課堂上模擬，難免有些不真實和缺乏臨場感，但有許多實戰經驗的老師仍盡力的帶著我們想像、擬真出病患在現實中會如何反應的狀況，這是在上海體院上的最 辛苦的課，也是在上海體院學到最多知識的課程。

拳擊是我從未接觸過的領域，而從無到有自然是見非常的辛--不管是對老師或學生。從剛踏進拳擊館的第一天，就充分感受到老師非常努力的把基礎一點一滴的灌注到我們的身體，並試圖讓我們融入這個動作，可惜我也充分感受到我與我身體的愚蠢，長期重訓而無其他靈敏訓練的結果，就是成為一班中的模特、一班中的笑柄，可師兄和老師看我如此資質魯鈍，依舊接續不間斷的矯正、指導、矯正、指導.....在這次的交換中，師兄與老師讓我充分的體會拳擊的美，有別於其他學術與理論的課程，感受到了靈魂是我對這堂課的評價。雖然至交換結束為止，我都不是一位好的拳手，但因為這堂課，我交到了幾個拳友、與一些盡力將拳擊發揚光大的老師與師兄，在此，再次的感謝你們。

有些時候環境的改變是對自己的一種期許，期許自己能勇敢，肯突破，即使所到之處最終還是與起點有著驚人的相似：努力的人們、有些乏味或有些艱難的課程、熱情的朋友。我就算去了大陸也不會是最優秀的學生，但我感受到，不同於安逸的憧憬，也許這次的交換學生會使我改變一生，也許不會，但，這會是我重要的里程碑。