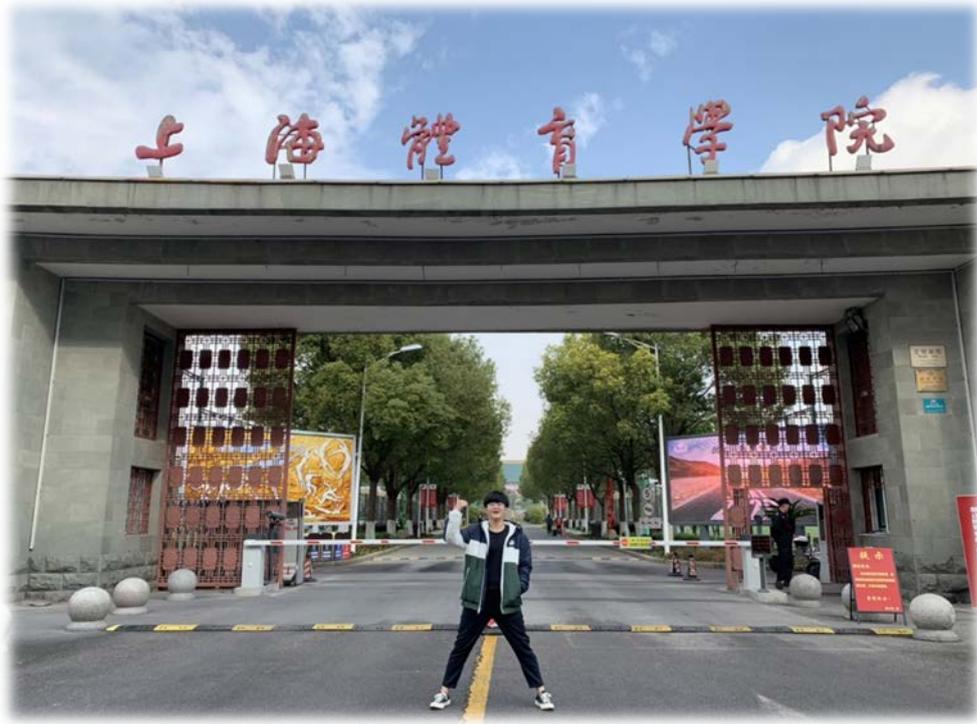


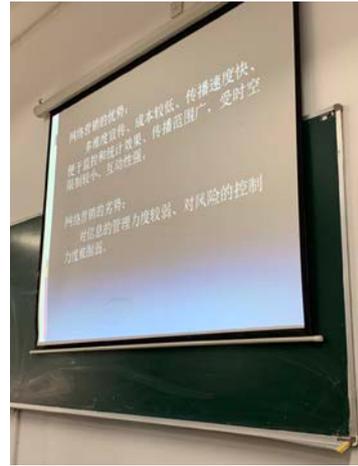
上海體育學院交換學生心得

體育系四年級 張詠筑 U10513005



滿懷著期待的心情到上海體育學院交換，

在課業上，因為已經大四，在選課上事先做好了規劃，其中最喜歡的一堂課是社交媒體與體育傳播，與自己的興趣最符合的課程，在課堂上老師的課程內容相當有趣，不斷的替我們更新時事並給予不同的課後問題去探討，其中也參雜許多影片的教學內容，課程的最後老師也與我們交換了聯絡方式，期盼之後也能做不同的交流。另外一堂相對吃力的考試課，經過期末的考試後，感受到與台灣考試的差別在於，他們更要求的是針對問題開放式的探討，申論題占考試很重要的一部分。



課後之餘，特別的是我們參加了上體經管學院的籃球系隊，經過一個多月的訓練，不僅和系上的同學感情變得活絡，也順利的拿下了今年籃普盃的冠軍，拿下近三年的第一個冠軍，在最後一場比賽結束的時候，覺得很慶幸自己有機會可以上場和上體的朋友一起打球、一起享受獲得冠軍的喜悅。



在生活上，最特別的體驗就是行動支付了，出門只需要帶手機，可以付錢、刷地鐵卡、騎腳踏車等等...在學校只需要一張學生卡即可到學校餐廳吃飯、洗澡，喝熱水也是用學生卡，這四個月是很棒的體驗，體會到科技為人類帶來這麼多的便利性。身為體育學院的學生，我們參與了上海網球 ATP 大師賽的志工、觀賞中國職籃 CBA 比賽，還有第一次現場看的 F1 賽車耐力賽。



ATP 大師賽的志工



F1 賽車耐力賽



中國職籃 CBA

在十一月中，參加了上海市台胞服務中心舉辦的「百名台生看上海」活動，與各個學校的交換生互相交流、認識，同時也在活動“我眼中的智慧城市”短視頻比賽中獲得第一名的成績，透過活動最寶貴的是可以認識各地的交換生，互相分享自己交換的心路歷程，或是上海還有哪些美食、好玩的地方，甚至結交為好朋友。

百名台生看上海 | “我眼中的智慧城市”短视频比赛获奖作品揭晓

原创：市台胞服务中心 上海市台胞服务中心
今天



关注公众号 上海市台胞服务中心



获得一等奖的是第二小组

今年10月，以“智慧上海 青春逐梦”为主题的2019百名台生看上海活动成功举办，来自本市各高校的台湾新生和志愿者共130余人参加了活动。活动期间，主办方组织了“我眼中的智慧城市”短视频比赛，同学们分组积极参与，以跳动的镜头、多元的视角、丰富的表现形式，展现自己眼中的智慧城市。

景點參觀，在交換的這四個月中，除了藉由假日的空閒時間遊覽了上海的景點，像是外灘、迪士尼、武康街等等，其中有兩個長假，十一連假及跨年連假，分別去了中國的大西北及哈爾濱，十月到甘肅省欣賞青海湖的美景、鳴沙山騎駱駝看沙漠，寒冷的十二月跨年去哈爾濱感受零下三十度的大冰庫，真正體會了“不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香”的感受，有機會能看到這些壯闊、美不勝收的景色，是需要克服很多條件的，例如氣候及遙遠的路程，不過在看到這些大自然積年累月創造出來的美景後，再辛苦的路途都覺得值得。能夠在這次的交換生體驗中，遊覽中國的景觀，為自己的人生經歷又開拓了新視野，非常值得。



上海迪士尼



上海外灘



西寧火車站



哈爾濱機場



青海省茶卡鹽湖



哈爾濱雪鄉



鳴沙山騎駱駝



長白山

總結，在四個月的交換生涯裡，為自己打了九十分。課業上，讓自己的想法及視野又更進了一步；在與人交往中，跨出了舒適圈，結交到許多回台後保持聯絡、能夠互相幫助的好朋友；在生活中，讓自己又更獨立一些，實質上獲得的東西並不多，獲得最多的是這些回憶、這些經歷，能夠促使自己更進步，為自己的人生增添了新的篇章。



海底撈火鍋



喜茶



上海體育學院今年翻修完成的綠瓦大樓

