

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_108/6/14_

獲補助出國年度： 107 學年 第一學期	
中文姓名： 林佳慧	英文姓名（姓，名）： LIN, CHIA HUI
臺師大就讀科系所、年級： 運動競技系 108 級	臺師大學號： 4043207A
修習國家： 中國	
修習校名： 北京師範大學	
修習學院： 體育與運動學院	
修習科系： 2016 級運動訓練	
修習期間： 107 年 9 月 ~ 108 年 1 月	
護照入出境時間： 出境：2018 年 8 月 30 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2019 年 1 月 18 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
體育經濟學	王兆紅	2	秋季/第一期
體育課程與教學論	胡惕	2	秋季/第一期
體育社會學	李根	2	秋季/第一期
循環經濟與可持續發展企業	毛建素	2	秋季/第一期

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享

記得在出發前往北京的這一天，滿心期待帶著一點緊張，因為這次的旅程與以往不同，不是出國旅遊一兩週，而是即將展開長達半年在異地的生活，第一次自己訂機票，第一次自己搭飛機，在飛機降落北京首都機場的那一刻起，開始對這陌生的城市充斥著各種好奇，領好行李走出出境大廳準備搭乘出租車(我們台灣叫計程車)前往學校，一路上經過了幾個收費站，在台灣已經完全電子化，而這裡還是可愛的人工收費，在車上和司機聊了幾句，話題不意外地環繞在兩岸的政治問題，一到這裡就感受到北京人的熱情，而他們展現熱情的方式就是不斷追問對於台灣政治的好奇，讓我有點哭笑不得。

抵達學校後辦理了入住手續，接著就是辦理電話卡和銀行卡，在大陸的學校面積通常都比台灣的學校面積大很多，校內學生人數更是台灣好幾倍，因此校內的資源非常的全面，餐廳、水果行、小吃、日常用品、書局甚至設有郵局、銀行和電信，很多選擇也非常方便，像我住在學校的留學生公寓，一樓就有咖啡廳、商店還有麥當勞。電話卡和銀行卡的辦理程序也不會太麻煩，只要有學生證和台胞證幾乎就都可以解決。麻煩的地方是在辦理好電話卡後，需要使用翻牆軟體 VPN，在大陸像我們平常使用的 Facebook、Instagram、google、Line 等等的社群軟體都是不能使用的，所以需要透過翻牆上網才能正常使用，網上有一些免費的 VPN 軟體，缺點是不太穩定常常會連結不到，我的台師大也有自己的 VPN，如果有同學準備到大陸可以提前下載並了解使用方法，而我自己是使用付費的 VPN，每個月付費使用大概台幣約 150\$，也不算貴，在使用上比免費的穩定很多。

有了電話卡後再辦理好銀行卡，就可以把錢存進去然後綁定手機支付功能，這也是我來大陸讓我感受到的一大震撼，這大陸幾乎已經不用現金交易，透過二維碼(就是 QR code)輸入金額就可以將錢馬上轉到對方帳戶，印象深刻的一次我到商店買東西付了 100 塊人民幣，結果店家竟然找不開，來到這之後我明白了，手機比錢包還要重要，可以不帶錢包出門，但是絕對要帶手機而且不可以沒電，哈哈。接下來當然就可以上淘寶開始瘋狂購物啦!淘寶絕對是我看過最強大的電商，在上面的東西價格非常便宜而且不管金額說少幾乎不需要額外支付運費，所以有事沒事就會忍不住上淘寶撒錢~學校設有多處包裹收件區方便我們領貨，目睹過雙 11 購物節的威力，看過學校多到數不清的包裹推積在貨艙甚至地板，領貨的現場像打仗一樣，真的不得不佩服馬雲的實力。還有叫外賣也非常方便，不管你想吃甚麼用甚麼，甚至是你感冒發燒需要成藥，手機按一按外賣小哥幾乎都可以滿足你的需求，可以說就算你一個月都不出門也餓不死。

關於選課方面我自己選了幾堂較符合我在台灣系所的專業領域課程，主要目的是想了解在大陸的體育特長生與台灣的運動員在課堂上以及訓練有甚麼差異，剛開始上課的時候會有些聽不太懂，因為他們講話有口音而且速度很快，再加上我們兩國的文語用詞上會有一些差異，再來就是繁體字和簡體字的切換，剛開始自己再寫筆記的時候都會寫繁體字，但是發現這樣速度太慢而且很常來不及抄，慢慢的也學會了寫簡體字，很好笑的一次大陸同學發現我的筆記全是繁體字，驚訝地拍了照發了篇文發朋友圈，還調侃說

我抄一頁筆記的時間她都可以抄三頁了哈哈。上課方式其實我覺得沒有太大的差異，不過我倒是覺得他們讀書壓力挺大的，像我們在台灣大三大四通常課都比較少，是比較輕鬆的時候，他們則是最忙的時候，大陸的學生讀完大學四年通常都會考研究所，聽他們說研究所畢業出社會後薪資待遇較好，如果只有大學四年畢業出去工作待遇很差甚至是找不到工作，而且他們的研究所需要讀三年，所以大四這年是他們最忙碌的時候，準備考研、畢業論文以及開題報告等等，在放假期間想約同學出去玩的時候，他們都會選擇到圖書館自習做報告，而且圖書館自習的位置還要用搶的，這讓我覺得很吃驚，而北京是中國的首都，在這裡集結了來自各地的人群種族，像香港、澳門、上海、四川、西藏等等，也有非常多的外國留學生，他們都有來自各地的方言和口音，所以有時候會聽的一頭霧水，卻也覺得很有趣很特別，也鬧了不少笑話。

我們交換生在選課方面其實是很寬鬆的，學校只規定我們必須習修四門課或6學分，而且不會規範你一定要選擇跟自己在台灣的院系一樣的相關課程，簡單來說就是你在台灣可能是國文系，但是你來到這邊可以選擇修藝術系，也不需要搶課，通常交換生會給予特殊名額，課很少所以多了很多自由時間與空間，可以規劃到處走走看看體驗當地生活，這也是我覺得出來交換最重要的目的之一，感受其他國家與台灣的差異性，就從飲食開始說起吧，剛到北京的前兩週，可能因為飲食上的差異造成水土不服，詢問過其他一樣來到這裡的台灣交換生，大家幾乎都有一樣的狀況，一開始飲食方面有點不習慣，他們的食物通常偏油、偏鹹以及偏辣，也因為北京是靠近北方，所以主食以麵、餅為主，北京因為鄰近蒙古，肉食以牛羊為主，靠近南方則是像台灣一樣，比較清淡而且喜歡吃飯，肉類也是吃豬肉比較多，北京有非常多的特色小吃，樣樣都讓人覺得新奇，最有名的北京烤鴨，真的名不虛傳。北京一直是中國歷史文化的發展重地，如紫禁城、頤和園、圓明園、恭王府、長城等等歷史古蹟，以前都只是從社群媒體上看過，而這次終於有機會親眼目睹了，第一次踏進紫禁城，就跟古裝劇裡的皇宮一樣壯觀，真的不禁讓人讚嘆前人的智慧，在科技並不發達的那個年代，他們所留下的東西都是那樣的華麗，那樣的講究，不會因為時間而凋零，即使過了千年一樣帶給我偌大的震撼，從小就非常喜歡古裝劇的我，對於中國歷史文化極大的憧憬。

到北京一個月，漸漸適應生活後，開始了第一次的遠行，趁著中秋連假去了內蒙古，第一次騎馬，第一次騎駱駝，第一次親眼看見雪，第一次在零下的溫度裡瑟瑟發抖，喝著烈酒暖配著烤全羊，見識了很美很美的大自然，這一次的旅程，那顆想要冒險的心，慢慢在心裡萌芽...中秋過後就是國慶連假，中國的國慶可以有長達十天的假期，真的是太棒了，好希望台灣也可以放這樣的長假，這一次我選擇了三天兩夜的沙漠之旅，來回坐了30小時的車，走了18小時四十幾公里的路，揹著快20公斤的裝備，一望無際的沙漠，越過一個又一個沙山，第一次真實的看見沙漠，第一次真正的野外露營。這一次的經驗讓我慢慢喜歡上了野外活動，挑戰自我的感覺，後來我登過兩天一夜的山、也曾經晚上夜爬（晚上登山）到山頂迎接曙光，最後一個我印象最深刻的是三天兩夜的攀冰，為了完成這趟旅程，做了很多準備，記得那個時候溫度非常低，冷到根本睡不著，手腳

凍到刺骨的麻木，在攀冰的過程一次次打滑跪在冰上，在爬上頂端以及回來看見自己滿是瘀青的雙腿，滿滿的滿滿的成就感!有很多人問過我，為甚麼要選擇這個辛苦的旅程，我只是覺得，如果不做以後恐怕沒有這個機會，而且會後悔。除了野外活動，我也去了幾次遠行，到杭州看了西湖走了斷橋，聽了梁山伯祝英台與白蛇傳的傳說；到上海的外灘眺望有名的東方明珠，自己一個人到迪士尼完成小時候的夢想；最後去了哈爾濱，第一次溜冰，第一次滑雪，第一次體驗二十幾個小時的臥鋪火車，第一次體驗在零下二十幾度的氣溫吃冰棍...

在玩樂之餘當然我也有遇到一些挫折，非常嚴重的一件事就是我的錢包在上海之行的時候掉了，事情是這樣的，先前計畫到上海一連串旅程，從北京出發到杭州再到上海，就在那天一早開開心心結束上海旅程離開青年旅舍準備搭地鐵前往下一個地方，到了地鐵準備買票我把錢包拿了出來，（通常很少拿錢包出來因為都用手機支付，但地鐵只能用現金買票）

我拖著行李箱背著背包手上又拿滿東西，買好車票把錢包收在背包前面比較好拿一點的格子裡，想說坐了一下地鐵馬上轉公車又需要用到錢現金。（我在想當時的我可能已經被盯上了）就這麼我上了擁擠的地鐵，一下車就發現我的背包被打開了，錢包不見了！真的就是這麼一轉眼的時間，很著急的跑到服務台尋求幫助，他們推託著讓我回到一開始買票的站點處理，於是我又坐了回去，地鐵保安不耐煩的做了筆錄，我詢問是否能調看監視器，他們不讓看說這樣違反人民隱私權利。最重要的台胞證放在錢包裡跟著遺失了，等於我哪裡都去不了，接下來的所有行程也被迫取消，提前訂好的車票和住宿也都賠了，當下根本也已經沒有心情玩了，只想立刻回北京把所有的後續處理好，當我來到車站售票台表示我的證件遺失只剩下台灣的護照可以證明身份，他把我的護照拿起來看了一眼，用“丟”的回來說了一句“你們所有中華民國的證件我們不承認”所以所有機票、高鐵、火車我通通買不了，我打電話到上海的台灣駐所求助，他竟然回我他也不知道怎麼處理...最後給我的解決方法是讓我在上海補辦台胞證，但起碼要一個星期，讓我再回到青旅繼續住，我哪有辦法在上海漫無目的多待一個星期為了等台胞證？我在偌大的車站裡到處詢問，從售票台到服務台，服務台到公安處，公安處到站長室，著急的我看著他們的臉色在車站裡到處亂跑，只因為他們不斷的相互推託，我感受到無助、失望以及心寒。最後靠著報案聯單和還好手機裡留有台胞證的備份照片買到車票，在上海工作的學姐幫助下渡過一晚今天早上順利的搭車回到北京，透過這件事情我想告訴大家，出門在外真的必要隨時警惕，保護好自己的貴重物品，同時我也感受到，台灣真的很棒!!

總結這一趟的北京之旅，認識了很多人，遇到了很多事，嘗試了很多第一次，看見了很多故事，擁有了很多感觸，多了很多與自己對話的時間，讓自己靜下來好好思考未來的下一步該怎麼走，如果你對自己未來的規劃有所迷茫，不訪也出去走走看看吧，也許會有更不一樣的體認，最後謝謝北京，這一趟旅程，深刻而美好。

四、照片



第一次滑雪



紫禁城



頤和園



內蒙古體驗騎馬、騎駱駝



內蒙古牧羊



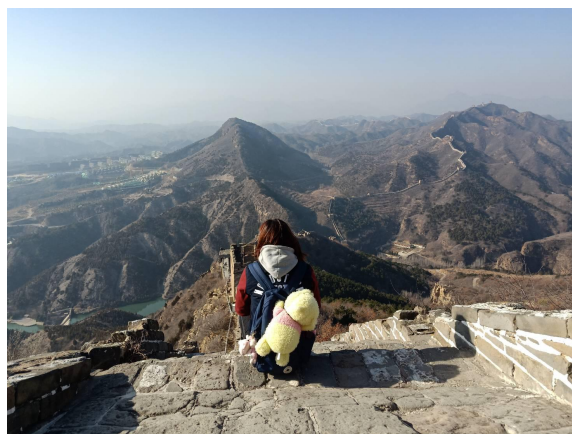
攀冰



登山



沙漠之旅



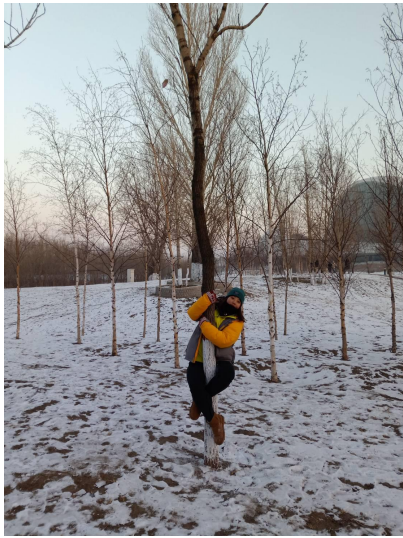
長城



嘗試吃炸蠍子



溜冰



哈爾濱賞雪



杭州西湖



上海迪士尼



北京棒壘俱樂部擔任指導教練



俱樂部比賽冠軍



北京師範大學棒壘比賽