

交換學生心得分享 (如學術方面、生活方面、開銷概算等)

章紫諾

大三上學期很開心自己有機會透過學校交換學生的管道出去交換半學期。我選擇的學校是中國北京體育大學。在出國交換前，知道這所學校的運動成績都很好，甚至有一些國家訓練基地就設在北京體育大學。同樣也身為運動員的我，會想要藉由這次出去看看，其他國家的訓練環境、設施、設備為何，在競技場上，中國也是全世界的體育大國之一。另一個原因想出去交換是想要跳出舒適圈，從小就在球隊生活的我，很多事情都被打理好，只要顧好自己就好，現在已經大學了，想要學習如何在不熟的環境中打理自己的一切。這幾個月的交換生生活過得很充實，也讓我認識了許多老師、朋友、隊友。之前有機會到中國都是因運動競賽，但沒有多餘的時間體驗生活，甚至是比完賽就會飛回國了。在中國的半個學期裡面，讓我發現，非體育專長的學生每天都很多時間去計劃自己、充實自己，但因為我在台灣時，每天都需要練球，所以很多想要做的事情或許都無法完成，在中國交換時也是如此，只是因為自己沒有把課排滿，讓我有機會去嘗試不同的生活方式。自己藉由這次的機會也更加的認識自我，以及會去思考自己的未來規劃，跳出舒適圈再發現，其實自己在台灣很幸福，因為相對的便利與熟悉。感覺自己這次出國交流完有需多方面的成長，很替自己開心當初有申請出國交換，未來如果還有機會，會想讓自己選擇英語系列的國家，畢竟在中國，語言不是一個問題，所以會更想要挑戰自我。在開校方面其實比我想像中的還要少一些，因為原先預定在北京生活應該花費上會比台北再高一些，但身為北京體育大學在學校福利其實很多，尤其是在學生餐廳。第一次去到餐廳時，自己有點嚇到，因為真的很大，還有兩層樓，食物的選項非常多元化，有中式、西式、點心類，很像台灣百貨公司美食間的概念，除此之外，價錢非常便宜（以營養、份量、加錢比的話），但僅於本校學生。原先還擔心自己是否會不適應北京的飲食方式，但後來就完全不用擔心了，因為其實會吃不膩，只是想不想走到學生餐廳而已。校園很大，還好交換學生住宿的地方離餐廳還算近，要不然也很多學生會叫外賣，在中國是分長流型的，什麼外賣都可以叫，價錢也不會因為是外送而提高，連水果都可以叫外送，非常便利。這個部分應該是跟我在台北有差異的，雖然台北的飲食已經很方便了，騎車出門到處都是吃的，但以一個交換生，沒有其他交通工具的情況下，是真的完全不用擔心。當然，因為自己選擇的是體育大學，所以不知道是否其他中國的大學餐廳也是如

此。最後，謝謝國立臺灣師範大學、運動競技學系、球隊，讓我有這樣的機會出國交換、交流，把領悟到的人、事、物，做一些分享，希望透過這半學期的經驗可以讓更多原先擔心交換的人放心一點，因為當初的我也是會想很多，但真的到了要出國的那天，就告訴自己，已經選擇要去交換，就好好的把握一切的機會，因為得來不意，所以要好好珍惜。這幾個月的交換生活中對於自己的幫助是很大，看了很多、領遇到很多，其實很難形容，但至少沒有後悔過，也替自己的勇氣感到開心，因為一切都是值得的，也在我人生中留下了美好的回憶。