

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單

填寫日期：2024.01.21

獲補助出國年度： <u>112</u> 學年 <u>上</u> 學期	
姓名：吳謙業	臺師大學號：60931003A
臺師大系所：運動休閒與餐旅管理研究所	
臺師大學院：運動與休閒學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學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：2024.01.21

獲補助出國年度：112 學年 第一學期	
中文姓名： 吳謙業	英文姓名（姓,名）： WU, CHIEN-YEH
臺師大就讀科系所、年級： 運動休閒與餐旅管理研究所 四年級	臺師大學號： 60931003A
修習國家： 中國	
修習校名： 河南大學	
修習學院： 文化旅遊學院	
修習科系：	
修習期間：2023年09月11日 ~ 2024年1月20日	
護照入出境時間： 出境：112 年 08 月 31 日 ■ 使用自動通關 入境：113 年 01 月 13 日 ■ 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
旅遊規劃與戰略	王忠麗	2	秋季班
旅遊產業經濟分析	陳玉英	2	秋季班

三、心得分享

<生活方面>

從實務的角度下手，台灣與中國的食物本質上差距不大，但因台灣平時的飲食文化與中國南方比較接近，因此還是存在些微的地域差異，舉凡：使用調味料(花椒、孜然)及北方口味偏鹹、油的問題。除了口味的差距外，另一個令我印象深刻的是學校裡的「學校食堂」，相比於台灣學校內的餐廳，中國學校食堂種類選擇相當的多元，且價格也比台灣、學校周圍的餐廳、小吃廉價許多，也因此食堂每到吃飯時間總是擠滿了人。另外在那邊我也見證了北方

人的飯量，或許是因為天氣的關係，河南人普遍飯量驚人，以水餃為例：女生平均一餐吃15-20顆水餃；男生平均一餐吃25-30顆水餃。因此以我的飯量，在食堂吃飯基本上就是點小碗的份量，價格大約11元人民幣(約台幣45元左右)就非常飽足感。河南最具特色的早餐為「灌湯包、胡辣湯」，在河南大學學習的五個月中，基本上找不到西式早餐，更令我驚訝的是過往以為的中式早餐-米漿、蘿蔔糕在期間也見過；午餐、晚餐的特色包括「燴麵、炒雞」，河南位於中原偏北，因此主食喜好偏好麵類，老家為河南的室友就曾說過：「他覺得一天沒有吃到麵就渾身難受。」可見麵的靈魂深入河南每間店家、人心中。

交換期間住的是學校宿舍，與兩位河南省本地人一起生活。河南天氣因處於中原，濕度不高，因此只要天氣晴，體感就會很乾爽，整體就會非常的舒服。這次去交換從9月~1月，中間遇到秋、冬兩個季節，最高溫20幾度；最低溫-10度，其中在12月時遇見這幾年河南的第一場大雪。雖然對於生活在南方的人來說下雪意味著天氣低於零度，但因為濕度不高的情況，因此整體體感的溫度相比於台灣北部的天氣相對感覺溫暖，且室內基本上也都有提供暖氣，因此天氣的變化更加容易去應對。

平時個人在校園的活動以運動類型居多，包括：飛盤、羽球，而其餘校園內的活動足球、籃球也是蠻普遍的運動選擇。其中與台灣學校較為不同的地方是，在中國的大學部有規定要進行校園跑，因此許多大學部的學生下課後都會結伴的來到操場跑步。另外，在交換的期間有參與河南大學的羽球校隊練習，原本是準備參與四年一次的全國大學羽球賽事，但因為交換生不具備有河南大學的學籍，因此資格不符只能劃下遺憾。

<學術方面>

本學期於文化旅遊學院修學兩堂課程，河南大學研究所的課程規劃與台灣有所不同，基本所有課程皆會在碩一時修學完畢，因此這兩堂課皆與碩一學生們一起上課。學習的過程中除了課程中的作業、報告外，旅遊規劃與戰略這門課的老師也於一堂課中請我分享台灣的休閒、觀光產業，以及到其他國家所看見的旅遊景觀；課後也因為是在碩一的班級，因此也會與同學們討論他們的論文、投稿期刊、課程報告等，透過與他們的題目、討論，也了解到目前中國在旅遊上的發展趨勢，以及方向。

<樂>

交換期間運用空檔到中國其他城市看看，包括：上海、杭州、蘇州、南京、北京、洛陽、鄭州、開封，除了體驗各個地方的特色外，也體驗了中國黃金週、亞運會時的搭車人潮。上述的地點中讓我印象最深刻的應該就是杭州，在原先的規劃中本因河南位於中原靠近

北方，因此並沒有規劃向南方旅遊。但因為遇見了亞運，讓我參與人生中第一次的國際賽事，也讓自己接觸更多的運動項目、飲食、南方文化。

<開銷概算>

河南大學-明倫校區的所在地位於河南省開封，在中國城市的分級大約落在四、五線城市，因此整體的花費並沒有特別高。假使沒有到其他地區旅遊的話，平均一天的花費大約50-60人民幣，一整個月大約也才花費2000-2500人民幣。

<最新奇的體驗>

說到最新奇的部分，那應該就是宿舍廁所的部分。本次交換地的校區為最有年代的明倫校區。明倫校區為河南大學最初的創校地址，校園內有許多的建設都已達到古蹟的標準，許多校舍也都是民國初時的建築。然而，最令人驚奇的是宿舍內的廁所，宿舍內的廁所裡沒有馬桶，只有隔間的「系統沖水式茅坑」，茅坑是我在臺灣只有聽說，但完全沒有看過的傳說級物件，看到時我還曾一度以為是我看錯，這樣的體驗讓我在人生中劃上了有趣的一筆紀錄。

<回來前的不捨情感>

從河南大學離開最不捨的反而不是當地景點，而是在交換期間認識的朋友們。從身旁的室友、同學、老師，到透過羽球認識的校隊隊友、學校同學、其他球友。其實我是個不喜歡走出自己舒適圈的人，在交換期間他們帶著我走出自己的舒適圈，去體驗不同的飲食、不同的文化，甚至參加校園的活動、共同為了一個目標訓練等等。

<整體收穫>

整體來說這一趟交換收穫蠻多，不論是在學習上，還是在空閒的時間到中國的各個地區旅遊。雖然中國相比於其他國家來說，許多的文化、生活方式與在台灣的我們沒有差別很大。但透過交換的過程，看見的不是別人口中所說的中國，而是自己所看、所聽、所思、所想的中國，一線與五線城市的城鄉差距、一晚900人民幣的飯店到80塊人民幣的旅館，種種的體會讓我深刻地理解中國區域間的多樣與差距。感謝這趟交換的所見所聞，相信這些寶貴的經驗將會成為我未來成長的一部分。

四、照片

校園生活



在國外過的第一個中秋節
(體驗中國的燒烤)



學校旁的夜市
(西門夜市)



河南美食
(炒雞)



校園操場活動
(社團招生)



校園活動_拔河
(系所運動會)



校園活動_國際文化節



校園活動_羽球新生盃
(男子雙打冠軍)



來至國際的球友
(巴基斯坦)



河南近幾年最冷的天氣
(第一次生活的地方下雪)



河南冬天的第一場雪
(從宿舍拍下去白白一片)



一學期的室友們
(學7宿 117房)



一學期的羽球教練

各地遊玩



體驗中國的黃金週
(杭州東站)



人生第一場亞運賽事
(女排 中華臺北 v.s 蒙古)



第一次中國出遊
(河南 朱仙鎮)



上海外灘
(東方明珠塔)



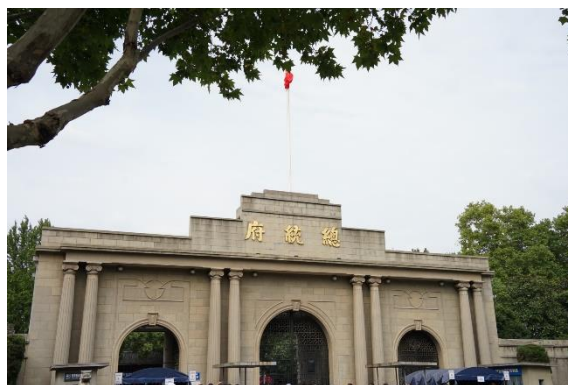
上海景點
(上海三件套)



上海迪士尼



下午茶
(蘇州)



總統府
(南京)



中山陵
(南京)



龍門石窟
(洛陽)



萬里長城_八達嶺
(北京)



滑雪活動
(單板初體驗)