

111 學年度 國立臺北護理健康大學

新南向學海築夢 海外印尼實習

獲補助年度：111 學年度

薦送學校、系所、年級:國立臺北護理健康大學 運動保健系 三年級

中文姓名：薛羽荃

海外實習國家：印尼 三寶瓏

海外實習機構：UNNES - Universitas Negeri Semarang

國外實習考績：90

短片時間及標題：3 分 17 秒 印尼實習

<https://youtu.be/VyyENnANyD8>



一、緣起

首先感謝學校讓我們有這個機會可以到印尼實習，到海外實習是個很難得的經驗。當地豐富多彩的文化、壯麗的自然景觀，還是獨特的傳統藝術，都很值得我們去探索，同時學習語言、專業知識和技能等，對於我未來的職業發展是一個珍貴的經驗，也將幫助我建立更廣泛的人際關係。透過這次實習，能夠更深刻地了解印尼這個國家的文化、社會和環境。

二、國外實習機構簡介 UNNES - Universitas Negeri Semarang

該校是印尼高等教育中裡首屈一指的學府，該校是屬於一綜合型大學，該校有十個學院包含有文化科學、法律、社會與政治、教師養成教育、經濟與商業、工程、醫學、農業、數學與自然、藝術與設計學院，及這次北護運動保健系將要前往的實習單位為運動與教練學系 (Sport Coaching Education program)，該系隸屬於教師養成教育學院。

三、國外實習機構學習心得

在過去這個月，參與了許多課程，接觸了很多印尼的不同面向，每個課程都為我帶來豐富的學習體驗和深刻的感受。

✓ 印尼武術(Pencak Silat)

一種貼身拳法，由架勢和動作組成，非常重視技巧運用與人體工學，當武者在格鬥中時，架勢和動作會不停變化。

最一開始先學基本動作，像是 kick、punch 等等，老師示範動作的時候看起來不難，但實際自己做才發現不是這麼簡單，正確的姿勢和力道很重要，接下來老師教我們一系列的動作，總共六個部分，每個部分有八個動作，老師和助教分解每一個動作讓我們看，即使我們做錯也很有耐心的指導，我覺得武術最難的部分是每個動作要做到精準、有力道，還要流暢，需要時間練習，雖然有點難度，但是也覺得很有趣，第一次接觸到武術，每次都都很期待上課可以學到更多。

✓ 匹克球(Tonis)

是結合網球、羽球和桌球的一種運動，也是我第一次嘗試，老師會教我們如何持拍、擊球，有分正反面兩種，學會之後開始兩兩一組對打，因為是第一次打，前面幾顆球都接不到，老師會糾正我們的持拍角度和姿勢等等，並鼓勵我們，讓我們更有信心。練習完之後，分成兩隊或是兩人一組開始比賽，非常好玩，不管最後的勝負如何，大家都很享受在其中，也了解到團隊合作是很重要的。

✓ 傳統遊戲

在這堂課我們玩了很多不同的傳統遊戲，每一種都很有趣，規則很簡單，器具也是隨手可得，彷彿回到童年和朋友一起玩遊戲，其中我最喜歡的是

拿球擊倒磁磚，接著再想辦法不被敵對攻擊的情況下重建磁磚，以前從來沒有玩過這類的遊戲，覺得很新鮮，除了速度要快之外，團隊合作和策略也是關鍵。還有用弓箭射罐子，射弓箭的角度和姿勢很重要，也需要一點運氣，只要有射中就會覺得很開心。

✓ 傳統舞蹈

印尼舞蹈可分為傳統和現代，而我們學的是經典的傳統舞蹈，因為不太擅長舞蹈，所以在上課前有點緊張，怕自己會學不來，還好舞蹈動作不算太複雜，老師也很仔細地教我們，一開始覺得拍子很難對上，後來多練習幾次就比較熟悉了，可以學到當地的舞蹈是個很難得的機會，學習的過程也很輕鬆愉快，是個很棒的體驗。

✓ 蠟染(Batik)

在上課之前就期待蠟染，蠟染是印尼的一種傳統文化，走在街上可以看到穿著色彩鮮艷、圖案優美的衣服，是在印尼具有代表性的服裝。第一堂課，用印章把蠟印到布上面，沾蠟的時候，量要適中，印上去的力道也要剛好，所以做起來不太簡單，需要多試幾次才會看起來很完美。第二堂課我們可以用蠟畫自己喜歡的圖，滴蠟上去的時候要很小心，要控制量、很有耐心的慢慢畫，不能太急，畫完之後會覺得很有成就感，是自己獨一無二的作品，也是在印尼獨有的文化。

✓ 按摩

在北護有學過運動按摩，在這裡老師教的按摩方式其實跟我們的大同小異，示範完之後讓我們兩兩一組，互相練習，在最後一堂課，我們還有到老師的診所參觀，老師在當地是一位很有名的按摩師傅，即使有預約，也要等到很久之後才輪的到，很榮幸有這個機會可以上到老師的課，也學到了不少。

✓ 印尼文(BIBA)

印尼文由英文字組成，但發音和意思完全不一樣，尤其是 R 的捲舌音需要彈舌，我們很難做出來，幸虧老師的教學方式很有趣，讓我們可以很輕鬆的學習，不會有壓力，也透過學習語言可以學到更多印尼的文化及觀點。

✓ 印尼傳統食物烹飪

在印尼吃了好幾天的當地食物，同時也很好奇這些東西是怎麼做出來的，在這堂課我們煮了牛肉、魚，也做了甜點等等，老師很詳細的講解步驟。在煮牛肉的時候加了很多香料，料理方式跟台灣很不一樣，但不會很衝突，湯喝起來很順口，是我最喜歡的一道，不過甜點的部分我就沒這麼喜歡了，裡面的香料味吃起來不太習慣，有點可惜，但是在做的時候很有趣，也體驗到很多美食背後的作法和文化。

總之，這段學習的旅程讓我更加瞭解了印尼的多元文化和豐富傳統。每一種課程都為我帶來了獨特的體驗和啟發，也很感謝每位老師和助教的

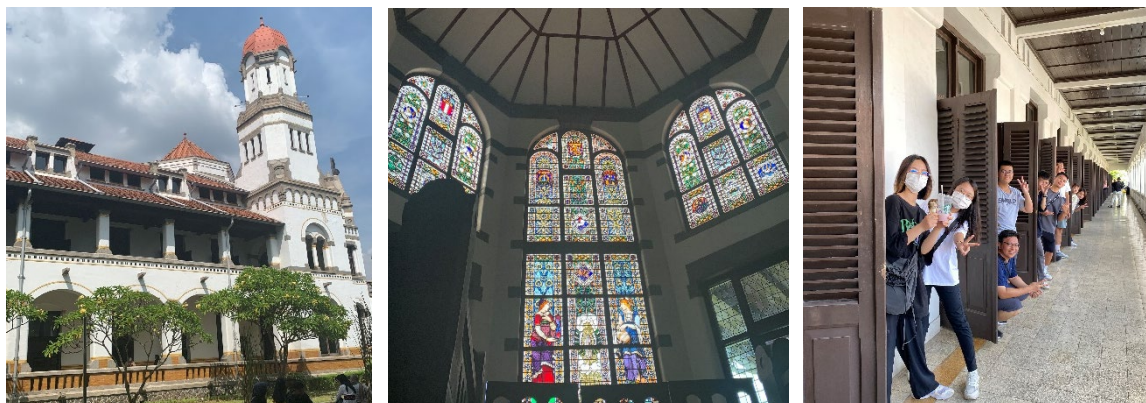
認真教學，讓我們學到很多東西。

四、 國外實習之生活體驗

在印尼的生活體驗令人難忘，從最一開始走出機場，學校的師長及學伴們就很熱情的迎接我們，無論我身們是在校園裡或在外面，當地人看到我們，都很開心地向我們打招呼，印尼人民的善良和熱情讓我覺得很溫暖，讓我感受到了真正的人情味。

印尼的文化很多樣，從傳統的音樂和舞蹈到當地的特色建築，深刻體驗到了這邊的獨特之處，都讓我對印尼的文化遺產有了更深入的了解。也是第一次接觸到穆斯林的文化，因為他們需要定時做禱告，所以在餐廳甚至在機場裡都有禱告室。還有一個很特別的景象，在印尼隨時可以看的到貓，但卻都沒有狗，這是因為穆斯林如果接觸到狗會被認為不潔淨，也因此印尼很少有狗的蹤跡。

千門樓 Gedung Lawang Sewu



再來是美食方面，我們品嚐了許多當地的特色食物，以為一開始會很不習慣，因為大多食物都偏辣偏甜，還有很多炸物，相較之下跟台灣的飲食口味很不一樣，不過在嘗鮮之後發現都蠻好吃的，是以前不曾吃過的口味，很有當地的特色。許多路邊的小吃攤，吃飯時坐在地板上的毯子上，是個很有趣的體驗，有融入當地生活的感覺。



來到印尼當然少不了探索自然環境，學校位於山上，不管去哪都需要花上好一段時間，但到達目的地時就會覺很值得，我們去了海邊和 Curug

Lawe 瀑布，雖然是假日，人潮也沒有很多，我們在那邊待了好久，享受陽光和水，很喜歡這種悠閒的感覺。

總結來說，在印尼的生活讓我體驗到世界的多樣性和人與自然的緊密聯繫。這段寶貴的經歷不僅豐富了我的人生，還讓我擁有了更寬廣的視野，並激勵我在未來的旅途中持續追求知識和探索。

五、 國外實習之具體效應

1. 多元性：這些課程展現了印尼的多元文化，每一個領域都蘊含著獨特的文化元素。
2. 傳承與創新：透過傳統遊戲、舞蹈和蠟染等課程深入體驗了印尼的文化傳承。這些活動除了保持傳統，同時也在創新中保持著活力，體現了文化的流動性。
3. 身心和諧：學習印尼武術、運動和按摩讓我體驗到身心和諧的重要性。這些課程強調了健康、協調，和心靈的平衡。
4. 語言和溝通：學習印尼文讓我更深入地理解當地人民的思維和生活，同時在當地用英文和老師及學伴交流，增進了溝通能力。

六、 感想與建議

這次的印尼海外實習很順利，是很值得的一趟學習旅程，有學習也有玩樂，絕對是不虛此行，很感謝學伴們的陪伴，不管是上課還是出去玩都一直待在我們身邊幫助我們，沒有他們就不會這麼順利，老師也辛苦了，也謝謝學校舉辦這次的海外實習，讓我們留下許多的美好回憶。

