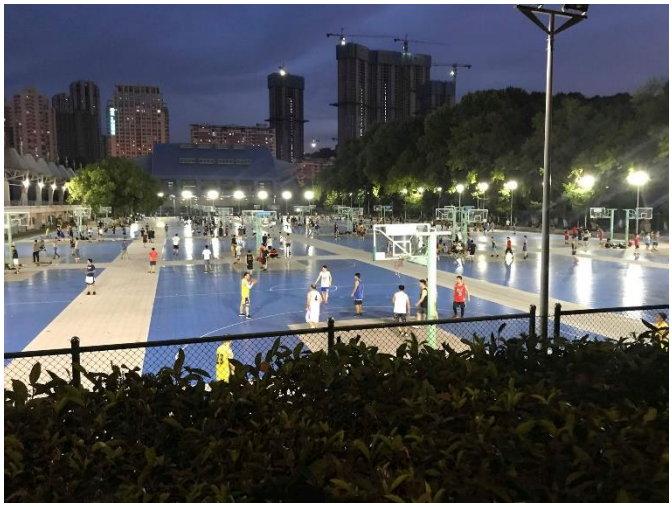
交換心得第四篇—華科運動風氣盛行，誰說交換不能減肥？

來交換前，就希望能夠藉由交換的機會好好減肥，還記得在交換前不論是朋友、同學甚至家人都覺得去交換要減肥太難，面對各式各樣的美食實在是很難抗拒，也更激發我想要突破萬難，好好改變自己一次。

華中科大的校園非常純樸，是一個非常適合念書、運動的地方，由於校內腹地廣大，學校內共有三個運動場，分別為東、中、西場，每個場地都包含有籃球場、網球場、足球場以及操場，每到傍晚，各個場地總會開始出現大批人潮，包含剛下課的學生、剛下班的上班族等，這也都讓我開始對減肥更有信心，因為這麼優質的球場竟然就在我的宿舍旁邊，還不每天都去報隊！



就這樣過著每天晚上打籃球的一個月後，雖然明顯感受出體重有下降，卻也知道如果要再更瘦，需要去健身房跑步加上健身。很幸運在球場上認識了一群朋友，而剛好有朋友就在學校內有辦健身房，於是我也去報名了健身房。(學校內有好幾家健身房，健身房非學校所有，而是私人所有，費用也比台灣便宜)一開始健身時不太會做，由於交換經費有限請不起教練，就開始上網找相關資料，練著練著也練出心得，也養成了每天去健身房跑五千加健身的習慣，搭配學校食堂的健康飲食，成功在四個月就減掉了三十公斤，跌破所有人的眼鏡。

運動除了自身減肥外，也讓我認識了很多人，包含了管院的球隊以及野球場認識的人，首先，管院球隊因緣際會下在一堂課認識一位也熱愛打球的同學，由於隊上缺中鋒而詢問我會不會打籃球，也牽起一段比賽的緣分，院隊的大家一起打了院內的比賽以及華工盃，雖然最後沒能晉級甲組，卻也創造出許多美好的回憶。

另外，就是在野球場認識的人，九月份在球場上連續打了一個月後，由於每天打球的人都差不多，進而開始熟識，意外發現他們都是認識的人，而我也很幸運地認識了這一群球友，不僅各個都是產業菁英包含法官、律師、教授等，打球也非常厲害，從他們身上學習到了很多東西，甚至最後 12 月底大家也排開所有事情來場歡送賽，這群兄弟是一輩子兄弟，能夠認識他們真好！

最後想分享台灣與中國野球文化的差異，台灣大多的野球場都是三三，而中國的野球場大多為四四，一開始非常不習慣，想說半場怎麼可以塞這麼多人，可能是人太多的緣故吧，後來打了一陣子之後也體會了四四的好處，四四需要的個人單打能力，也需要五五的團隊配合，這對於籃球球技的進步有著一石二鳥的利處，打籃球不僅能夠強身健體，也能夠認識當地的人進行文化交流，期許大家也能夠在交換時期以球會友，去體會不同國家的籃球文化。