

課外活動

體育課程

Mannheim 這邊的大學有一個叫做 [Uni Sport](#) 的東西，它跟 Mannheim、Ludwigshafen 以及 Heidelberg 地區的許多大學都有合作，學生可以從這個網站報名，參加各式各樣的體育活動。

在交換的這一學期間，我參加過以下幾種活動。

1. 登山

這是一個相當考驗體力的運動，我們一大早起床，從 Heppenheim 進入小森林後，在沿路的丘陵間上下穿梭，走了約 18km 到達 Weinheim 才結束。

這個行程對平常沒在健行的人來說算是比較難一點的，因為部分的丘陵區其實蠻陡峭，需要花費不少的體力，如果有興趣參加的話，建議平常可以稍加鍛鍊一下。

雖然相當疲憊，但我覺得這個旅程收穫很多。首先是把自己沉浸在森林中，沒有外界的干擾，可以讓身心靈很好的放鬆。帶隊的老師也會準備一些議題讓我們討論及反思，我覺得相當有意義。此外，透過這次的健行，我也認識到了一些好朋友，甚至有的到現在還有聯絡呢！



2. 桌球

這個是我最常參加的體育課，課程時間是每週二、四在 Luisenpark 附近舉行。週二會有教練帶大家練習，除了幫同學們調整動作之外，教練也會發起一些小比賽，讓大家可以輪流跟不同的人練習，非常有趣。週四則是自由練球日，可以找朋友們一起去練習，或是在現場認識新的球友一起玩

也是一個好選擇！

3. 擊劍

週六晚上有擊劍課程，那邊的教練和學姊們都很好，雖然在那邊練習的人幾乎都是有基礎的，但他們還是非常有耐心地從最基本的動作一步一步帶我們練習。比較可惜的是後來因為時間因素沒有辦法去，不然的話我覺得一個學期下來可以學到非常多！

派對

歐洲人的生活絕對離不開派對！在 Mannheim，有三種主要的派對可以參加，分別是宿舍派對、學生派對、以及 Schneckenhof party。這些活動充分地展現了歐洲人的生活模式，有興趣的學弟妹們不妨體驗一下吧！

另外一個讓我覺得相當有趣的活動是 International dinner，這個活動會辦在期初的時候，無論是本地生抑或是交換生，都會帶著自己家鄉的特色料理前來共襄盛舉，除了可以品嚐異國美食之外，也能認識來自世界各國的朋友喔！