

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	陳汨婕	學號	3108048005
性別	女	就讀本校系所	文創系(所) 四年級
研修學校	日本埼玉大學	研修系所(學程)	國際本部 STEPS
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	81000
實際花費金額 (新台幣)	學費：0 學雜費：5245 住宿費：36772(含水電瓦斯+管理費+清潔費) 生活費：220000 來回飛機票：23923 合計：285940		
國外修讀學分數	9	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2023/4/3	實際返國日期	2023/8/16

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

從高中時期開始就一直擁有成為交換學生的想法，在不同國家生活一段時間，除了能感受不同的文化啟發，也希望能夠利用交換學生的機會來拓展自己的視野。過去在高二時，曾代表高中與日本姊妹校做文化交流，那次的經驗也成為讓我想前往日本交換的契機。為了能在大四下順利出國交換，除了考取語言檢定、實習，也提前將畢業學分及輔系學分修完，確保不會影響到未來的規劃。

2、研修學校簡介

埼玉大學，是一所位於埼玉縣埼玉市櫻區的日本國立大學，簡稱埼大。1949 年由舊制浦和高等學校、埼玉師範學校、埼玉青年師範學校合併而成。在多年的發展中形成了以教養、教育、經濟、理學、工學等五大學院為主的多元化國立大學。埼玉大學致力於國際化，提供多種國際交流和學習機會，包括國際交換計劃，促進國際學術合作和跨文化交流。另外，埼玉大學距離東京約一小時的車程，除了交通便利，這個地理位置對於前往東京或其它周邊地區旅遊都非常方便。



(埼大校園內的櫻花，可惜我們抵日時花期已經結束，正逐漸凋謝了。)

3、 國外研修之課程學習(課內)

埼玉大學規定交換生每週必須上滿 8 小時的課，除了主要的日文課程(Intensive Japanese Course)，也能依照自身興趣去選修校內的一般課程。校內的一般課程以日語或英語授課，日語授課的課程會需要具備一定的日文能力，所以一般國際交換生都是選修英語授課的課程。而提供給國際生的日文課程(Intensive Japanese Course)會根據每個人的日文能力分為 A、B、C、D、E 和 S 班，在開學前就會進行分班測驗，倘若開學後上了一堂課發現程度跟不上或太簡單，也都能跟老師討論換班。

我除了選修日文課程(Intensive Japanese Course)之外，還有修埼玉大碩士課程所開設的 Contemporary Art and Media in Australia and Asia I，埼玉大有些碩士課程也會開放名額給交換生或學士班學生修習，老師人都很好，通常不會拒收。Contemporary Art and Media in Australia and Asia I 為英文授課，經常有機會參訪東京或埼玉的美術館，都是利用課堂時間參訪，因此不會影響課餘時間的安排。老師課堂上主要著重在日本文化及藝術，但期末的主題只要和亞洲藝術有關即可，我自己是選擇報告舉辦在台灣國美館的亞洲當代科技藝術展覽，順便介紹台灣當代藝術及文化給班上來自不同國家的學生認識。因為這堂課老師完全不看出席，只看期末的書面及口頭報告，所以最後的書面報告非常重要。雖然書面必須以英文論文格式書寫，但如果是學士班學生或交換生老師不會太刁難，也都會提供格式範例給學生參考。

4、 國外研修之生活學習(課外)

剛抵達日本的第一天，埼玉大就有派「チューター」(Tutor) 來接我們，讓我們在前往學校的路上不會太慌亂，畢竟從成田機場去埼玉大學需要大約兩個小時的車程，面對複雜的電車轉乘，初來乍到的外國人確實會看得一頭霧水。而我們在入境 14 天內一定要到附近公所辦好住民登記手續，因此埼玉大也有派兩名 Tutor 帶著我們前往櫻區役所辦理。我剛到日本的時候日文沒有很好，所以一切都聽不懂，幸好我的 Tutor 們跟遇到的櫃台人員都很親切，每項程序都手把手的教我。不過因為每個人所配到的 Tutor 不同，所以相處方式都不太一樣，我的 Tutor 除了協助我們辦理在日手續，還進行校園巡禮、電車散步等活動，讓我們熟悉埼玉大校園及周邊生活環境，甚至帶我們去體驗茶道社，非常用心。



(表千家茶道部體驗)

另外，讓我印象深刻的是埼玉大開學日，當天午休時間一到，表演型社團就在校園各個角落開始表演，而社團招生則會站在校園內道路的兩側，然後瘋狂塞傳單給新生，甚至還有人特地 COSPLAY 動漫人物來招生。人群就這樣從校門口一路延伸到第二學餐，現場人山人海，也讓我見識到日本學生對於社團文化的熱情有多高昂。

埼玉大的國際生都是住在 International House(簡稱：I-House)，I-House 目前共有四棟，房型都不太一樣。而我是住在第四棟，房型為 Triplet Room，三個人住一間家庭式，我們各自擁有獨立的房間，但共用廚房、餐桌、小客廳、浴室、廁所及陽台。室友組成通常是兩個外國人、一個日本人，但不知道為什麼我們那房剛好分配到三個外國人，分別是我一個台灣人、中國人跟韓國人。有趣的是我跟韓國室友都是以韓、英文溝通，跟中國室友則是以中文溝通，所以我們在家都不會

用到日文，跟其他房的情況很不一樣。I-House 離學校很近，所以我們通常是走路上學，但許多當地學生或待比較久的國際生都會買一台腳踏車，方便騎去鄰近公園、餐廳、商家或超市購物。另外，I-House 第四棟樓下有一個交誼廳，來自各國的留學生沒事就會聚集在那裡，可能寫作業、做報告，或一起看電影、吃飯或聊天，偶爾也會小酌一下，總是很熱鬧。不過交誼廳只開放到晚上 11:00，警衛伯伯有時候都要去趕人。



(總是熱鬧擁擠的 I-House 交誼廳)

埼大也有舉辦 Homestay 及 Home visit 的活動給國際生，讓我們能藉由這個機會深入到日本家庭生活。在 Homestay 中，除了吃到許多日本傳統美食，我們也和 Home 爸 Home 媽一起親手做壽司、喝生啤，在閒話家常中也瞭解到一些有趣的文化差異。我們 Homestay 住的建築格局跟台灣建築很不一樣，一側是日式傳統建築，另一側則是現代建築，而兩棟連接互通，平時 Home 爸與 Home 媽住在現代建築，日式傳統建築則作為客房使用。雖然該棟日式傳統木建築擁有將近百年的歷史，但看起來仍然很新。還記得六月初夏的那個午後，我躺在竹之內家的榻榻米上，望向和式紙門外的庭園，聽著窗外的蟬鳴，一幕幕都像極了我在日劇或動漫裡看過的場景。



(與 Home 爸在早餐時的合照)

除了上述之外，我也體驗到許多有趣的日本文化，像是居酒屋、和服、茶道、章魚燒派對、花火大會、神社參拜、淺草三社祭、盂蘭盆節、充滿動漫感的日本社辦、擠沙丁魚般的日本電車，還有日本學校在進入教學樓時真的需要脫鞋，然後換成室內拖等種種經驗，甚至是跟著 Home 媽參加日本小學的「授業參觀」(父母到學校參觀小孩上課)。其中我特別喜歡日本夏日祭典的氛圍，到處都有花火大會，而且都連放一個半小時。當天附近若有舉辦花火大會，只要接近傍晚，一上公車或電車就會看到情侶、朋友或學生團體穿著浴衣，不僅如此，沿路還會看到大家一邊喝著啤酒，一邊漫步在街頭。而附近的住戶也會拿出小桌子和椅子，坐在家門外喝啤酒、吃串燒，偶爾路邊還會出現矇眼打西瓜的青春日本高中生們，很是愜意。



(跟日本朋友一起去看隅田川花火大會，聽說當晚總共湧入 103 萬人次。)

研修之具體效益(請條列式列舉)

- 日/英/韓語能力進步，溝通能力增加

原本以為去日本英文會退步，沒想到因為認識了許多歐美的交換生，經常一起出去玩，所以從一開始不太敢講、會緊張，到後來溝通起來沒壓力。

日文是從只知道五十音跟簡單的自我介紹，到後來能日常溝通，甚至可以自己去公所或銀行辦事情，是我想也沒想過的事情。

而韓文進步也是我很驚訝的，因為室友是韓國人的關係，所以平時我們大部分都會以韓文溝通，雖然韓檢已經考過中高級了，但平時沒什麼機會練口說，這次托韓國室友的福，幾乎每天都有機會練習。

- 訓練問題解決及規劃能力

出門在外很多事情都要自己來，不管是自行下廚，還是旅行時的各種突發狀況，都要立刻思考替代方案去解決。也因為經常前往日本各地旅遊，所以幾個月下來在規劃行程方面也變得十分熟悉，從一開始不太清楚怎麼訂比較划算，到後來能迅速找到最實惠的交通票券或周遊券。

- 體驗新的生活方式

深入感受當地風俗民情，偶爾感受文化衝擊，也學會適應來自不同國家的文化。

5、感想與建議

這一學期的交換生活發生了太多事情，沒想到自己去了那麼多地方，可能比我在台灣過一年的時間還充實。除了深度體驗日本的生活及文化，也瞭解到不同國家的文化差異，不只是日本，包括歐美、韓國、中國、東南亞、非洲…等，認識了許多來自不同國家的朋友，在宿舍時也經常有機會吃到異國美食，像是螺絲粉、南京鴨血粉絲、韓式雜菜、章魚燒、奈及利亞炒飯…等，留學生們有時會相互傳授家鄉菜的秘訣，這些都是在台灣比較沒機會經歷到的日常。

在日本生活的過程中，脫離了原本熟悉的環境，發現自己在心態上確實有所成長，也看見了世界不同的樣貌。雖然還有好多想做的事情來不及完成，但一學期的時間很剛好，不會說很長，但也不會說太短，足夠去認識一個國家。對我來說，當交換生，非常值得！



(離開埼大的那天剛好下著雨，日本朋友幫我拍下的奔跑感。)

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw