

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	莊○雯	學號	-
性別	女	就讀本校系所	外文系(所) 4 年級
研修學校	北海道大學	研修系所(學程)	HUSTEP
研修學校獎學金 補助經費	JASSO 24 萬日幣	實際教育部/本校 補助經費 (領取者填寫)	
實際花費金額 (新台幣)	學費：中興大學學費 學雜費：無 住宿費：約台幣 16800 元 生活費：約 21 萬台幣 來回飛機票：約 29000 台幣 合計：約 295800 元		
國外修讀學分數	12 學分	薦送學校採認 學分數	0
實際出國日期	2023/09/27	實際返國日期	2024/02/29

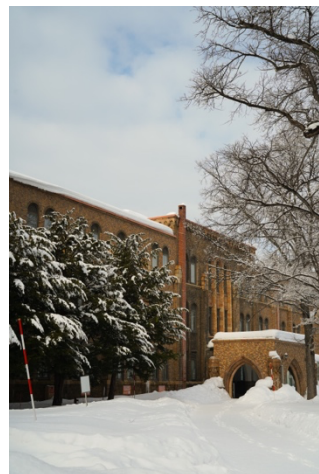
心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1. 緣起

出國生活一段時間，深度體驗當地人的生活是我從小就擁有的夢想，大二的時候聽說身邊有同學和學長姐正在申請交換學生並且也順利取得資格，便產生了我也想試試看的想法。事前做了許多準備，包括考雅思和日檢、撰寫自傳和讀書計畫，也在大三的時候就將四年需要的學分修畢。做好一切準備希望能獲得一個永生難忘的交換經驗。

2. 研修學校簡介

北海道大學，簡稱北大，是一所位於日本北海道的國立研究型綜合大學。北大前身是舊制帝國大學－北海道帝國大學（1918 年），起源於 1876 年的「札幌農學校」。北海道大學的前身為 1876 年（明治 9 年）為開發北海道而設立的札幌農學校，是日本第一所頒授學士學位的大學、第一所以英語為主要教學語言的學校。校訓為「少年們，要胸懷大志」（少年よ、大志を抱け、Boys, be ambitious）。



3. 國外研修之課程學習(課內)

北海道大學提供了各個領域的課程給 HUSTEP 的學生，全部都是英文授課，所以即使日文不好，在北海道大學進行交換也沒有什麼阻礙，另外北大也有提供不同程度的日語課程讓想精進日文能力的同學可以選擇，不過想上日語課的同學都需要參加北大的日文線上分班考試，以便大家選擇更適合自己程度的課程。我自己選擇的 HUSTEP 都是日本文化相關的課程，老師很用心的準備了各式各樣的內容和活動，課上的同學都很踴躍發表自己的觀點和看法，我覺得能從來自不同國家文化的人的觀點看日本文化是一個很難得的經驗；日文課的老師們也都很認真教課，雖然是全日文授課但不會讓人有壓力，對日文的聽力跟會話進步幫助很大，繪畫班的老師會準備主題，例如醫院、衣服店、髮廊等等地方的對話練習，這些對於在日常生活非常實用的練習讓我更加適應日本生活，文法班同學們大多不是交換生但也都友善，每過一段時間就會約聚餐，吃飯的時候用日文聊天，可以學到一些不是那麼正式的日常用語。



4. 國外研修之生活學習(課外)

剛到北海道的時候，遇到最大的問題是發現自己聽不太懂日本人一般語速的日文，所以想到要自己出門逛街買東西，甚至只是單純去便利商店都會感到有點抗拒，但後來經過日文班上同學同學的介紹去了札幌留學生交流中心參加日文會話練習，在那邊的老師們都是退休了的日本爺爺奶奶，即使在聊天的過程中有很多沒學過的單字，他們也很有耐心的一個一個寫下來告訴我是什麼意思，這對我日文進步有很大的幫助，也漸漸的不害怕使用日文與陌生人聊天，在旅行的途中也能與鄰座的陌生日本人聊天或是日常購物與店員閒聊。在日本也和朋友們一起嘗試了日本的傳統文化，諸如神社參拜、惠方卷、初詣等等，這些都是在台灣體驗不到的。趁著放假時去的每一趟旅行也都讓我變得更加獨立，從規劃行程、訂房間機票到處理旅途中大大小小的意外，在一個陌生的城市，人們說著你並不那麼熟悉的語言，難度是比在台灣加倍的，而在日本一個人獨自生活也有一樣的效果，我比以前變得更知道如何與自



已相處，也從習慣逃避、尋求別人幫助到能直面困難，試著自己獨力解決問題。而交換期間參加過的各種派對和課外活動也讓我變得更加自信大方，變得不懼怕和外國人聊天，了解到不同國家的文化，也交到了一些好朋友。因為是在滑雪勝地北海道，所以也和家人朋友嘗試了滑雪，單板雙板都嘗試了一次，雖然很累但激發了對滑雪的興趣，希望以後有機會能再嘗試。

5. 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 日文聽力和口與進步非常多
- 對日本文化和社會問題有更深刻的了解
- 對異文化的包容心
- 獨立自主生活的能力

5. 感想與建議

綜上所述，我覺得交換學生是一個能以較少花費去深刻體驗外國生活的絕佳機會，交換期間積極參加活動也可以認識很多不同文化背景的人，如果選擇非英語系國家交換的話，事先練習當地語言的口語我覺得對於交換初期的生活會有很大的幫助，勇於跨出舒適圈我覺得也是讓交換生活更豐富的一個很重要的點，主動嘗試跟不同的人搭話，參加各種活動等等，或許會收穫到意想不到的結果哦。

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw