

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	吳○葳	學號	
性別	女	就讀本校系所	生命科學系 四年級
研修學校	日本山形大學	研修系所(學程)	理學部 JSP
研修學校獎學金補助經費	0 元	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	67500 元/13500 元
實際花費金額 (新台幣)	學費：0 學雜費：10000 住宿費：15430 生活費：130000 來回飛機票：15778 合計：171208		
國外修讀學分數	27	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2022/09/15	實際返國日期	2023/09/03

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

緣起

進入大學以前就知道中興大學有交換學生計畫，一直很嚮往到日本留學的我便決定要在學生時期出國交換。在這期間，除了考多益及日檢，我也在大三時將大部分的學分修習完畢。雖然大三時因為疫情讓我不得不放棄那次的機會，不過在家人、朋友以及師長的鼓勵之下，最後順利在大五順利出國。

研修學校簡介

山形大學位於山形縣山形市的日本國立大學，以「紮根於地區，瞄準世界」為口號，為了實現「自然與人類共存」的創校理念，山大以五個目標為使命：建立以學生教育為中心的大學、培養豐富的人文和高超的專業知識、創造「知識」、與區域和國際社會合作、不斷地自我改革。山形大學一共有四個校區，分別是位於山形市小白川校區與飯田校區；位於米澤市的米澤校區及位於鶴岡市的鶴岡校區。校內共有六大學部：人文社會科學部、地域教育文化學部、理學部、醫學部、工學部及農學部。

國外研修之課程學習(課內)

在 JSP 的 program 裡，留學生會從「讀心、総合、書く、漢字」至少選兩堂日文課來修，額外還有書道、日本文化交流、Japanese pastimes 等等五花八門的課程。這裡可以自由選擇自己想上的課，若要與日本學生一起上課的話，有些專門科目則會要求日語能力需要 N2 以上。我選修了理學部的生化實驗及生態學，全日語上課的環境讓我在前期有些不適應，不過在組員及老師的協助下，我順利的完成課業，同時也交到了好朋友。讓我覺得有點不習慣的地方是這裡的一節課是 1.5 個小時，每次上課途中都會跑一次廁所。這裡的日文課及國際課程皆是以互動式教學為主，你可以跟國外留學生或是日本學生交流活動，比如說山大的今泉老師所開的「多文化共生」，前期的每一堂課都會與不同的同學分組討論，後期則是分組做出一份報告。在這過程中，我不僅對其他國家有更深的了解，也將台灣的事情分享出去，使我收穫良多。在日語課方面，我認為日文課對自己的聽力及口說有非常大的幫助，課文內容大多來自生活情境，不但加深了我的日語能力，也更能幫助我適應日本社會。在 JSP 課程方面，我最喜歡的一堂課是來自台灣的尤老師的課

Introduction of Japanese culture , 尤老師會帶我們認識日本當地的文化, 如劍玉、和服體驗、風箏製作、參觀山寺、參觀藏王樹冰, 經過實際體驗及老師的介紹, 讓我更加地喜愛日本。我也很喜歡 Douglas 老師開的 Introduction of Japanese pastimes , 老師會介紹各種日本的桌遊, 例如: 花札、丁半、麻將……等等。晚上在學校也可以跟山大的學生一起玩桌遊, 讓我結交許多國際的朋友。



弓道的老師與同學們



尤老師的生日派對



和服體驗

國外研修之生活學習(課外)

剛抵達山形車站的時候, 因為人生地不熟, 所以我就拖著兩個行李箱在車站前迷路了半小時, 因此我對山形的第一印象是路很複雜。後來漸漸習慣了之後, 才發現其實沒有那麼難走。一開始學校會安排一位 tutor , tutor 會協助留學生們辦理銀行、戶籍等多樣手續。接著會在 Orientation 了解選課事宜, 學校也會在假日的時候安排校外教學的活動, 我參加過鶴岡水族館+羽黑山五重塔一日遊以及採蘋果(りんご狩)的活動。除此之外, 為了籌旅遊資金, 我在日本超商打工。打工的過程不但可以練習口說及聽力, 我也跟同事變成好朋友, 並且在與同事聊天的過程中更加認識日本。因為疫情趨緩, 國際學生宿舍的集會室也在這學年開放留學生使用了! 我住的地方叫做國際交流會館, 會館裡面住的都是留學生, 有時候大家會揪團在集會室煮火鍋、包餃子、讀書, 也會一起去唱卡拉ok、逛祭典, 大家就像家人一樣, 互相交流互相扶持。最後, 山形是個四季分明的漂亮城市, 春天可賞櫻, 夏天有祭典, 秋天有紅葉, 冬天會下雪, 知名景點如山寺、銀山溫泉、藏王溫泉等, 是近期的旅遊熱點之一。

研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 外語能力的增進
2. 認識了世界各地的朋友
3. 體驗並了解日本文化
4. 提升自己的專業知識
5. 了解日本的大學授課環境
6. 促進台日學生的交流

感想與建議

到日本留學是我從小到大的願望之一，這次的交換留學也算是完成了我在大學階段的目標之一。這次的留學經驗讓我成長許多，洗衣、煮飯、去超市搶購優惠食材、在各大超市比價、買東西一定要順便賺點數會成為家常便飯。由於是全日語的環境，這一年的日文進步速度遠遠超乎我的想像，雖然也有來自中國、馬來西亞等同樣會說中文的同學，但我還是盡量用日文來溝通。在這裡的留學生都是來自不同的國家，所以在聊天的時候，不管是用日文還是英文說話，都難免會有錯誤的地方，不過不小心用錯文法，或是講不出來的時候並不會有人特別糾正，大家反而會很有耐心的聽你說話，或是以換句話說的方式來完成溝通，這樣的溝通方式讓我漸漸地不那麼害怕犯錯，也漸漸地重拾了自信。在參加活動或是旅遊方面，我認為只要有機會就該去嘗試，一定可以從中獲得經驗，說不定也會有意想不到的結果。交換留學的期間，我最愛的部分還是與人的交流。日本有句來自茶道的成語「一期一會」，意思是「一生只有一次的相遇」，來自不同國家的大家能夠聚在一起是非常難得的一件事，有些人一生就只會有這次的相遇，不管是同學、同事、老師、拉麵店老闆，我都很珍惜每次的邂逅，我相信在山形留學所遇到的人、事、物，都將成為我人生中最美好的篇章。很感謝學校給我機會出國，也感謝教育部提供獎學金支援留學的生活費用！

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw