

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	陳○昀	學號	-
性別	女	就讀本校系所	生技學程 系(所) 4 年級
研修學校	日本東京農業大學	研修系所(學程)	Department of Bioscience
研修學校獎學金補助經費	0	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：17003 元 學雜費：11209 元 住宿費：42240 元(192000 円) / 9 月 21 日~2 月 28 日 生活費：110000 元(500000 円) 來回飛機票：20082 元 合計：200534 元		
國外修讀學分數	8.75	薦送學校採認學分數	
實際出國日期	2022/09/19	實際返國日期	2023/08/16

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

一開始喜歡看動漫，在動漫中慢慢培養日語語感，後來大二、大三修了四學期日本語課程，通過 JLPT N2，為了持續學習日語，又深感大學四年中汲汲營營於課業，想要體驗日本生活和精進日本語能力，才決定來日本交換。在日本最大的城市—東京，坐擁便利的資源和體驗生活的步調，因而選擇東京農業大學為第一志願。

2、研修學校簡介

東京農業大學是位於日本東京都世田谷區的一所農業為強項的私立大學，簡稱「農大」、「TUA」，除了農業之外，也有許多喜愛生物的學生就讀，另外有神奈川縣厚木校區(農學部)、北海道網走市鄂霍茨克校區，在農業學科上有不錯的口碑，學生來自日本各地。

3、國外研修之課程學習(課內)

2022 年秋季學期中，我修習了 4 門日語授課與 3 門英語授課，以下簡單介紹這些課程：

(1)中級日本語(三)A

著重閱讀與上台發表，每周都有課堂作業，閱讀書籍，回答問題，期末由老師指定題目，上台報告，共有 2 次期中發表和期末發表，收穫滿滿但課業感頗重。

(2)中級日本語(四)B

著重文法與文章寫作，每周都有課堂作業，期末交 1800 字文章。在日本語課程中認識多位中國留學生，不清楚的地方可以互相討論，這堂課無上台發表，但有小組討論，討論課堂作業時能訓練口說能力和思考，十分有趣。

(3)生物制御學

Bioscience 學科的三年級必修課，講述流行病用藥、傳染病、疫苗知識，整學期無考試，只需完成不定時的課題和期末報告，佐佐木老師語速較快，且課堂中無英語講解也無英文題目，必須自行翻譯日語以日語或英語作答，但仍看到課堂上有外國留學生以流利日語回答老師問題，令人十分敬佩，這堂課的聽講對我來講非常吃力，作業也很挑戰。

(4)科學英語論文講讀

研究室老師們開授報告論文的課，所有剛進入研究室的三年級生都要參加，平時老師帶大家導讀英語論文，學生們逐句翻譯成日語，期末自己選擇一篇感興趣的英語論文上台報告，可以選擇日語發表或英語發表，會讓人習慣實驗室 meeting 的感覺。

(5)Agricultural Trade

這堂課為英語授課，多位留學生、交換生、想練習英語的日本學生會來這堂課，整學期都在分組報告，一人準備 15 分鐘與農業貿易相關的主題，多數留學生發表自己國家的農業與商品銷售，了解來自日本、中國、韓國、新加坡、法國、坦尚尼亞、肯亞、貝寧(Benin)的農業知識，並認識許多喜歡說英語的日本同學，成為朋友，因為只有一個大報告，用心準備，其餘則課業量輕鬆。

(6)Food and Health

岩槻老師的英語非常好，上課時很幽默，但這堂課是由多位老師輪流上課，教授食品、健康、營養等實用的知識，就算不了解老師的英語，也能由講義投影片掌握課堂內容，依據每位老師決定書面作業或分組報告，課堂內容與課業量實屬輕鬆易懂，普遍成績拿 B 等級。

(7)Molecular biology and Biotechnology

由 Bioscience 學科老師們組成，教授各自領域的知識，範圍之廣包括化合物、植物、真菌、哺乳動物、神經細胞、癌細胞，大部分知識內容不困難，依據老師有報告或課堂作業，認真上課便可在期末考試中合格。

4、 國外研修之生活學習(課外)

多采多姿的 5 個月交換生活:

(1)細胞基因組生物學研究室(細胞ゲノム生物研究室)

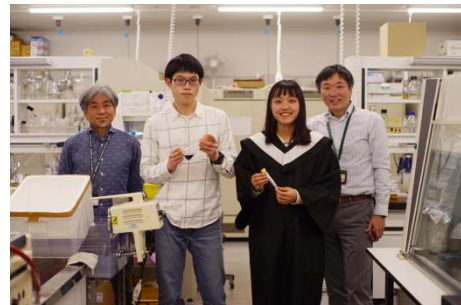
癌細胞實驗: 來農大的第一天就與研究室的擔當教授會面，簡單一句「よろしくお願ひします」是讓日本人好好照顧你的金句，我在研究室內不只學習實驗，也參與實驗室的各種活動，在這裡深刻地體會到日本文化、學習日本人做事的態度、感受到日本教授和同學對我的照顧，各式各樣有趣的事，可以說進入研究室是來農大交換中**最大的收穫及最幸運的事之一**。



研究室細胞實驗



實驗成果發表



實驗關聯者合照(指導教授、同學、教授)

憑藉大三專題研究的經驗，讓我有幸在日本也進行自己的實驗，本研究室由 Bioscience 學科中三位不同領域的老師組成，研究題目互相串連，10 月先跟著前輩們學習基本實驗方法，12 月到 2 月進行為期兩個半月的實驗，可說是收穫滿滿。印象最深刻的三件事分別為:

①教授手把手教學

先與兩位教授討論研究題目，由前輩帶我進行實驗，但後來因前輩變得忙碌，由指導教授親自帶我操作實驗，包括實驗設計、細胞實驗執行、結果觀察，在教授身邊學習，交換計畫的最後也在 Team Meeting 上以英語發表實驗成果，我個人認為此為讓日本教授和學生了解台灣學生認真學習和展現能力的良好機會，而非來日本享受生活，抑或走馬看花。

②歡迎會

9 月底進入實驗室時正處於大四的忙碌時期，直到 11 月才舉辦歡迎會，在歡迎會上第一次體驗到喝酒文化，有學生積極地幫老師倒酒，不僅無人不喝，喝了酒後更是無話不談，氣氛與平日裡稍微沉悶的研究氣息有所不同；我也利用這次做了 15 分鐘左右的日文自我介紹，但在大家好奇發問下延長到 50 分鐘才結束，感覺在歡迎會可以看到大家不同的面貌，讓大家認識自己和台灣背景，非常盡興的一天。

③新年聚會

日本過的是正月新年，因此一月初有熱情的教授在自家舉辦新年聚會(New Year Party)，招待

數位學生到家裡作客、閒話家常，我也有幸來到教授的「實家(老家)」與教授的家人們、學生們有好好交談的機會，也品嚐到家常料理，減少在國外過節的寂寞感。



教授家新年聚會



教授老家農家生活手做 Pizza



教授老家千葉縣海邊

(2) 渋谷萬聖節 cosplay

每年 10/31、11/1 萬聖節，看到電視上渋谷街頭的奇裝異服，由於農大離渋谷不遠，就和幾位外國留學生一同體驗東京的時尚潮流，與各種動漫角色、漫威英雄拍照，留下特別的回憶。



與交換生們拍プリクラ



與交換生同遊關西 feat 小曲小多



渋谷萬聖節 cosplay(請注意安全)

(3) 全日本爬爬走

利用連假和新年假期到日本各地旅行，在茨城、長野、新潟、石川、岐阜、京都、大阪、神戶、姫路、北海道旅行，留下學士服的紀念照，深刻留在自己的記憶中。行動力最高！



朝聖晴空塔



朝聖 JAXA



富士山河口湖之旅

5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- (1) 英語授課需要小組討論、上台報告、與教授溝通，雖然在日本，有英語溝通能力仍是最好
- (2) 養成不遲到、對任何事都認真以對的態度，符合日本人做事習慣
- (3) 習慣一個人獨立生活、旅行，不論來交換的目標是讀書、學日文或遊玩，善用短暫交換時間
- (4) 多與外國留學生交流，也多交日本朋友
- (5) 了解台灣喝酒文化，任何聚會場合都用得上
- (6) 入境隨俗
- (7) 推廣台灣，日本學生通常聽過且對台灣好奇，聽到台灣同學的介紹想必會引起更大的興趣

6、感想與建議

交換也許讓你延畢一年，長遠來看十九、二十歲的那一年，人生好像不一定要按部就班。經歷五個月的交換，經歷從陌生的日本語到可以撰寫日文文章、從一次又一次的英語授課中不斷訓練外語敏感度，從桌球部(桌球校隊)中獲得更加凝聚的團隊精神，或者從研究室中學習高專業度的實驗技術，又或者從日本與外國朋友那獲得的溫馨與歸屬感，都是在交換生活中最棒的收穫，引用指導教授給我的話：「その経験を生かせる。」利用這段與眾不同的經驗，在接下來的人生過出最不辜負自己努力的生活吧！



秋葉原某間美味つけ麵



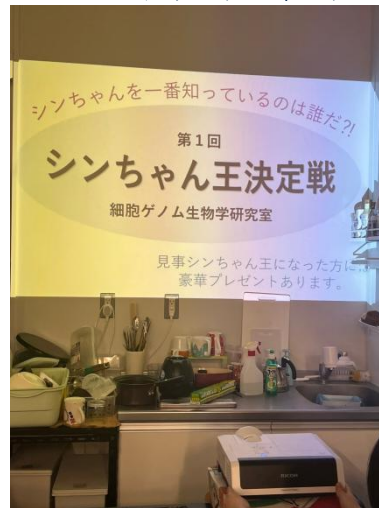
日本寄宿家庭情同家人



吃爆 cheese



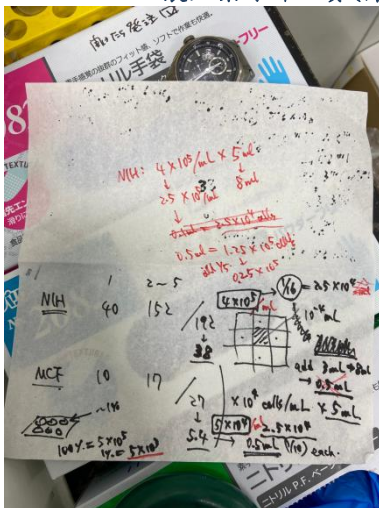
農大桌球部比賽(陳)



研究室舉辦 Shin ちゃん歡送會



農大校園午後



實驗流程與筆記 by 教授



關西之旅



Agricultural Trade 課堂報告

備註:東京農業大學交換一學期，下一學期仍在日本其他大學交換，故返國時間較晚，通常2月10日前後即可返國。

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw