

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	高○妤	學號	
性別	女	就讀本校系所	財金系四年級
研修學校	日本山口大學	研修系所(學程)	國際綜合科學部
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)	
實際花費金額 (新台幣)	學雜費：24,453 [中興學雜費] 住宿費：40,600 [29,000JPY(每個月)*5(個月)*0.28(匯率)] 生活費：70,000 [50,000JPY(每個月)*5(個月)*0.28(匯率)] 來回飛機票：9,470 [33,820JPY*0.28(匯率)] 旅行花費：28,000 [100,000JPY*0.28(匯率)] 合計：172,523 TWD		
國外修讀學分數	16	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2018.09.17	實際返國日期	2019.02.15

心得內容(1000-1500字，請附照片1~3張，至少含上課照片1張)

一、緣起

一直以來對日本的印象就是「禮貌、乾淨、守時、守秩序」，因此很想去日本交換，想親自體驗這些文化。而想去山口大學的原因是因為其前幾年新成立了國際綜合科學部，而這個學部鼓勵學生交換留學，同時也很歡迎國外留學生，提供了很多英語授課、日語授課的課程讓留學生能和日本學生一起修課以及參與學部的活動。

二、研修學校簡介

(學校)

山口大學位於日本的山口縣，醫學部和工學部位於宇部市，其他學部皆在山口市。我所屬的國際綜合科學部在山口市，四面環山，空氣好環境優美。雖然是鄉下地方，交通不太方便，但學校附近有超市、便利商店、餐廳、診所，生活機能還算方便。

(宿舍)

交換生大多住在校內的「國際交流會館」，或是離學校有點距離的「YU Share House」，學校會提供腳踏車給住在 YU Share House 的留學生，因此不須擔心交通的問題。我住在 YU，騎腳踏車大約 20 分鐘到學校，而走路到學校則需大約 40 分鐘。YU 每間寢室為 3 房 1 廳 1 衛 1 廚房，公共空間寬敞，廚房有微波爐和烤箱，房間也很大很舒適，有自己的私人空間。宿舍附近有 DAISO、超市、便利商店、餐廳、書店、公園，生活機能方便。距離宿舍最近的地鐵站是「湯田溫泉站」，騎腳踏車車程約 15 分鐘，因此假日時去外地旅遊滿方便的。

三、國外研修之課程學習(課內)

山口大學有專門為留學生提供的日語學習課程。入學前有程度分班考試，分成五個等級，每個等級

都有各式各樣專為這個程度設計的日語學習課程，非常適性教學。除了語言課，國際綜合科學部也開設許多英文、日文授課的課程，讓留學生有機會能和日本學生一起上課、一起討論報告、一起發表，互相交流。而語言課的老師都很親切，認真教學。有一堂課令我印象深刻，老師讓我們到當地的幼稚園、小學校、中學校做交流，我們向他們介紹自己的國家和文化，他們也跟我們介紹很多日本的文化、傳統遊戲以及分享自己學校的生活。除了所屬學部開的課程，我還修了經濟學部的課程，而這堂課的期末考試是要上台做口頭報告，這是我第一次用日文上台發表因此覺得特別新鮮，而在準備的過程中也學到很多，收穫滿滿。

四、 國外研修之生活學習(課外)

(打工)

日本的大學生幾乎都有打工，所以我也入境隨俗，一方面想看看日本的工作環境，一方面也想賺點零用錢當作旅遊經費。我有兩份打工，一個是在牧園處理雞肉，透過實際參與食品加工，讓我明白到日本對食品衛生把關的重視，也學到了注意每個細節的精神。另一份打工是在溫泉旅館當服務生，常常需要使用到敬語，而和客人溝通的時候也讓我的日語會話能力提升，學以致用的感覺真的很開心。

(活動)

學校的留學生支援部常常舉辦各式活動讓留學生參加，像是火鍋派對、巴士周遊、聖誕交換禮物活動等等，豐富了我們的留學生活。

(旅遊)

假日時，有時會和朋友們在山口縣內旅遊，像是到下關市吃海鮮、到荻市看海景、到防府市參觀神社、到美禰市看石灰岩地形、到長門市泡溫泉、到岩國市欣賞錦帶橋之美。而連假和冬休假期時，我去了東京、大阪、京都、廣島、福岡。每趟旅行都讓我有了新的體悟，和不同的人一起旅行可以從他們身上聽到不一樣的看法，讓我學會用不一樣的角度去看事情。而每到一個的新的城市，都能開闊眼界，親眼見識到每個城市的獨特魅力。

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 日語會話能力提升
- 社交能力提升
- 料理能力提升
- 結交來自世界各地的朋友，更加了解各地文化，學會用不一樣的角度看世界

六、 感想與建議

(感想)

很開心能有這個機會到日本交換，去看看這個世界。收穫，除了語言能力提升，還有更多的是和不同的人、事、物接觸，讓我開闊了眼界，學會用更廣的視野去看待事情。

(建議)

- 在日本生活，自己煮飯能省下很多錢，因此建議來交換之前先提升自身的料理能力
- 建議交換前和同一所交換學校的學長姐們聯繫，可以傳承一些家具，像是各式廚房用具、櫃子等等，省下開銷

(校園景色)



(課程：プロジェクトワークで学ぶ日本語，幼稚園交流)

