

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	張O芸	學號	
性別	女	就讀本校系所	外文系(所) 四年級
研修學校	日本 東北大學	研修系所(學程)	Deep-Bridge
研修學校獎學金補助 經費	JASSO 80,000 円/月	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)	<p>學費：台幣 24,096 元 (中興學費)</p> <p>學雜費：0 元</p> <p>住宿費：日幣 202,890 元</p> <p>(大陸交換-宿舍類別：<input type="checkbox"/>一般生宿舍 <input checked="" type="checkbox"/>外國學生宿舍)</p> <p>生活費：日幣 200,110 元</p> <p>(含學生保險、國民健康保險、課本費用、診療費等其他支出)</p> <p>旅遊費：日幣 298,000 元</p> <p>(關西七日遊、秋田三日遊、北海道五日遊、名古屋滋賀五日遊)</p> <p>住宿費 + 生活費 + 旅遊費 合計：日幣 701,000 元</p> <p>扣除 JASSO 獎學金 320,000 元</p> <p>實際支付費用為 台幣 112,353 元</p> <p>來回飛機票：台幣 14,000 元</p> <p>合計：台幣 150,449 元</p>		
國外修讀學分數	13 學分	薦送學校採認 學分數	5 學分
實際出國日期	2018/09/18	實際返國日期	2019/02/16
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

2017 年暑假，我參加位於日本宮城縣仙台市的大學舉辦的 TUJP(Tohoku University Japanese Program)暑期短期營隊。TUJP 暑期短期營隊，包含課程、日本文化體驗課程、寄宿家庭體驗、宮城縣觀光，營隊期間還有幸參與仙台在日本頗負盛名的七夕動。雖然營隊只有短短三週，但是我認識了來自世界的朋友，也有許多機會與日本東北大學的學生交流互當時的我就下定決心要再前往日本東北大學交換留



東北
日文
遊觀
祭活
各地
動，
學，

回到台灣以後，原本計畫申請東北大學的 IPLA 計畫(International Program in Liberal Arts)，但因為申請中遇到了一些問題，最後選擇了中興大學還未有人參與過的全日文的 Deep-Bridge 計畫

(川內校區 川內站前階梯一景)

(Direct Enrollment Education Program for Humanities/Social Science Students)，希望能夠藉由我的心得，讓學弟妹們更了解 Deep-Bridge 計畫的內容，也非常推薦已經有日文底子的各位學弟妹們選擇 Deep-Bridge 計畫。

二、研修學校簡介

日本東北大學位於日本宮城縣，坐落於日本東北地區最大城市仙台市之中。根據 2019 年泰晤士世界大學排名，東北大學為日本排名國內前五名大學。東北大學總共有四個校區，分別為片平校區、川內校區、青葉山校區，以及星陵校區。片平校區主要為研究生活動範圍，川內校區會開設大一、大二生共修科目(類似台灣通識課程)，也是文學院、社會科學院的校區，大部分的留學生所上的日文課程也開在川內校區，留學生中心也位於川內。青葉山校區

是工學院、理學院、藥學院的校區。星陵校區則主要為醫學院的校區。

東北大學的留學生（包含長期生）大約為兩千多人，有許多機會可以接觸到來自世界各地的優秀學生，而因為龐大的留學生數量，東北大學提供留學生各方面的協助，當地也有台灣東北地區留學生會。有確定前往東北大學交換、留學的人，可以加入臉書社團 (<https://www.facebook.com/groups/tohokutaiwan/>)，有任何問題都可以向留學過、或正在留學中的學長姐們詢問，他們很樂意協助大家解決各種疑難雜症。

三、 國外研修之課程學習(課內)

我的 program 為 Deep-Bridge，是近幾年才開設的新 program，主要以日文授課，並直接隸屬於當地研究室，並配有指導教授。申請資格須通過日本語能力檢定 N3 以上，並採用日文成績申請。在前往東北大學之前，學校會要求到指定的網站考試（我當年是用筑波大學的 SPOT 測驗），作為未來日文課程分班的依據。

東北大學的日本語課程總共分成 6 級，每個等級的課程都不一樣，依據等級可以下修、但不能上修（例如：我是 level 5 的，可以修 level 4 的課，但不能修 level 6 的課程。）有些課程是專門開給 Deep-Bridge 的，也有課程是專門開給其他 program 的，建議在選課之前可以先詢問開課教師選課條件。另外，東北大學的選課方式與中興大學的線上選課不同，日本語課程和東北大學所開的課程分別需要填寫不同紙本單子，給老師簽名、再送到留學中心請負責人幫忙選課，過程有點複雜，但是在開始上課之前會有 orientation，如果不懂還可以去問各個交換計畫的負責人。

接下來就我個人經驗分享 level 5 所修過的課程、以及結業需要繳交的內容：

1. 半年的交換生須在半年內修習課程達 13 學分以上，一年交換生則為一年內修習

26 學分以上。

2. Deep-Bridge level 5 必修：一門 2 學分的研究課程、兩門 3 到 4 學分的 level 5 日本語課程

Deep-Bridge level 5 選修：四門 8 學分的全學教育國際共修科目（與日本人大一、大二生一起修課）。修習規定的說明可以詳見：

- (a.) Deep-Bridge 計畫說明：

<https://www.insc.tohoku.ac.jp/english/exchange/deep-bridge/>

- (b.) Deep-Bridge 的課綱：

<https://www.insc.tohoku.ac.jp/english/deep-bridge-undergraduate-curriculum/>

- (c.) 日本語課程的課綱：

<http://www.he.tohoku.ac.jp/SJLE/syllabi/>

3. 以下簡單分享我修過的全學教育國際共修科目：

- (a.) 日本文化を考える：

授課老師為佐藤老師，有點年紀，但是人非常和藹溫柔，上課內容主要為日本文化與日語之間的關係，每一次都有分組討論，分組大約是日本人、留學生各半，討論內容為日文以及其他語言是否有相似用法，也會討論各個國家之間的文化差異。另外，這門課的 loading 大概是一學期有兩個分組報告，外加期末 2000 字課程心得，平時上課前也有文章要先預習，但是預習過了上課就相對輕鬆。

(b.) 多文化日本を生きる：

整體來說最輕鬆的一堂課，一學期會有兩次校外合宿，一次是跟東北地區另外的三所大學日本學生跟外國留學生聯合辦一場兩天一夜的合宿，另外一次是陪伴在日本成長的父母親一方為外國人或者雙方都是外國人的小朋友。上課的計分方式是只要參加過一次合宿就可以得到 A 以上，學期末再交一份 2000 字以上的分組訪談即可。

(c.) 日本語の多様性を考える：

老師是副島老師（也是當時負責 level 5 的老師），內容是主要探討日文的各種用法。我印象比較深刻的是年輕人用語，選修課程的大多是大一、大二的學生，他們分享很多老師也沒有聽過、我們以往在教科書上沒有學過的日文。我個人對方言也很有興趣，剛好學期末的口頭報告我也是選擇這類的主題，探討方言以及標準語的差別。上課模式就是前半學期為老師上課，後半學期為分組報告，一組兩個人，一個日本人、一個外國留學生。另外，這堂課期中必須交一份報告，不限字數，用自己的方式解釋曾經學過的主題。整體來說是很輕鬆、也學到很多不同於教科書上日本語的課程。

(d.) 歌に学ぶ日本の言葉と心：

上原老師很幽默風趣，前期上課方式為老師介紹歌曲、填空歌詞、學唱，還有就歌曲作討論。後期的上課為分組報告，報告方式跟老師的上課模式一樣。學期中、學期末各有一份 1500 字左右的報告，期末還有一場小型的演唱會，雖然背歌詞、旋律的時候很痛苦，但是最後邀請同為留學生們的大家來聆聽，呈現出來的成果真的很讓人感動。



(舉辦音樂會結束的合影)

4. Level 5 的結業條件：

需繳交一篇用日文撰寫而成的研究計畫書，雖然申請 Deep-Bridge 過程會要求我們必須選擇一到兩個想要進入的研究室以及有興趣的研究內容，但研究計畫書不一定要跟自己的研究室有關。像是我當時隸屬於文化人類學，但我最後做的研究為日本人對台灣政治議題是否感興趣。另外，必修的研究課程之中會教導寫作方式，從 0 開始教，非日文科系的學生不用擔心，過程中有問題也可以請日本朋友或助教 tutor 協助。

四、 國外研修之生活學習(課外)



(10 月份しゃべランチ的抹茶體驗、11 月份的製作賀年卡)

東北大學有負責 Deep-Bridge 這個計畫的老師，他們會每個月舉辦しゃべランチ，也就是一邊聊天、一邊吃午餐的活動，通常辦在禮拜五的中午，沒有提供午餐，必須自己帶過去，但是老師們會準備簡單的小點心，像是羊羹或蛋糕。每次也會舉辦簡單的活動，第一次是小茶會，教我們怎麼泡茶，然後在 11 月份的時候，老師們有準備賀年卡給我們寫，讓我們體驗日本人的賀年卡文化。參加しゃべランチ的時候，老師也會告訴我們學校的活動資訊，可以參考要不要參加，像是老師有介紹過一場前往福島參觀的活動，由學校的社團舉辦，我和同屬 Deep-Bridge 的朋友有一起參加。他們帶我們去福島縣核災的受災區參觀，並且與當時受災地區的人們交流，不但讓我們更了解現在福島在經歷 311 大地震八年之後的情況，也能透過和當地的居民交流，反思我們台灣自己的處境，同屬地震好發地區的台灣是否真的需要更多核能發電廠。



(參觀福島受災地區與當地居民活動 結束留影)

除了學校提供的活動之外，剛到仙台的時候，我剛好碰上 2018 年的リトル台湾（台灣體驗活動），身為東北地區台灣留學生會的志工，微體驗活動是將台灣介紹給更多日本人、還有外國朋友認識的大好機會。另外，東北地區台灣留學生會也會定期舉辦很多活動，像是芋煮會，除了研究室會舉辦以外，留學生會也會辦一場。偶爾長期生學長姐也會舉辦小旅遊，開車帶我們出去玩。東北大學內還有俗稱川內會跟青葉山會，不同校區的學生會每週聚餐、分享這一週的生活，在交換的過程中認識更多外國朋友的同時，我也結交了很多台灣的朋友，也在很感謝在我需要幫忙時，留學生會的學長姐們提供的協助。



(リトル台湾當志工時，朋友們來探班的照片)

有空也可以多留意留學生的臉書社團，那時候社團有學長姐們分享免費的教育旅行體驗機會，體驗大多為在宮城縣內、或者鄰近的縣市，協助當地旅遊業者改善他們的行程安排。另外，Deep-Bridge 的學生也可以多留意研究室的活動，雖然每個研究室不同，但一些基本的

像是迎新、芋煮會、忘年會、送舊等活動，幾乎所有的研究室都有，可以積極參加。總而言之課外活動的機會其實很多，可以多留意各方面的訊息，也可以參加東北大學裡面的社團，像是一些針對外國人的社團（例如:@t home），會舉辦很多有趣的文化體驗活動。

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 提升日文聽說能力

東北大學提供許多日文課程，除了專門開給 Deep-Bridge 的課程以外，還有其他的日本語課程，開放給所有合作大學的留學生，可以選擇的課程非常多元，聽、說、讀、寫到漢字都有。與台灣的日語教育相較之下，當時我在東北大學選修的日文課程，即使是讀解課，也會要我們發表意見，有許多和各國同學互動、討論的機會，聽力課也要求我們馬上解釋聽到的內容。大量練習到聽力及口說的機會，讓我在短短的三個月內，考 N1 聽力進步了 20 分，比以前更能流暢地表達自己想說的話。再加上大部分的課程都必須要上台報告，我也學到了一些上台報告用語。

2. 更加了解日本文化

在全學教育國際共修科目中，我分享四個課程都與日本文化有關係，透過與日本大學生實際的相處、討論，讓我更了解原本對我來說只存在漫畫、日劇以及日本電影之中的文化。有一些刻板印象已經不存在日常生活之中，或者影視作品會以誇大的方式放大，在課堂上與年輕一代的日本人交流之後，更能比較、了解實際生活中的日本文化與影視作品之間的相異與相同之處。

3. 跨文化交流

東北大學裡面有許多留學生，除了台灣以外，還有來自世界各地的學生，

在選擇宿舍的時候，建議可以選擇寫有 international house 的宿舍，會比較多機會與其他留學生成為室友。和室友一起煮飯的過程之中，除了互相分享不同國家的不同食物，也可以在日常交流，更了解其他文化，保持開放的心態，可以學到許多曾經在台灣沒有機會體驗過的交流。

4. 更了解台灣

在與外國人的互動之中，我發現我沒有非常了解自己的家鄉，每當被別人問起關於台灣的事情，像是台灣的歷史、傳統文化、經濟情勢或者生活習慣，有些也需要上網查過資料，才能回答，而在這個過程中，我也體會到很多我們感到習以為常的事情，我們不一定了解它的來龍去脈，也不一定能夠好好解釋給外國人聽，但為了解釋給外國人聽，我做了一些研究，更了解我所生長的台灣。包含我在內，許多人在成為交換學生之前，會先研究許多關於即將前往交往國家的風土民情、文化、歷史，但這次的交換經驗讓我明白，首先我們應更了解自己身處的環境、自己成長的家鄉，才能在面對外人、認識其他國家的同時，也做國民外交，好好介紹自己的國家。

六、感想與建議

從小生長在台中，大學也住在台中的我，這次前往日本東北大學交換是我人生第一次的外宿生活，也是我第一次長期住在另一個國家。前往仙台交換之前，我曾有許多不安，擔心自己一個人在外鄉的生活會不會遇到很多問題，憑當時的日文能力，我能夠解決嗎？也會擔心自己會不會交不到朋友，但所有的擔憂都是多慮了。首先，東北大學所提供的協助以及學伴制度都很完善，可能因為一年有近兩千位留學生的緣故，像是申請銀行帳戶、仙台市的入籍證明、健保卡等等，都有人到宿舍帶我們去申請。如果遇到生活上問題還可以詢問學伴，請學伴協助處理，東北大學有支付學伴的費用，不用不好意思詢問他們。另外，在生病的時候，東北地區台灣留學生會的學長姐們也都很樂意告訴我們該去哪裡看醫生，還有熱心（被

我們稱作媽媽)的學長直接陪我去，當我的翻譯，如果不是他們的協助，我想我的留學生涯不會這麼順利，真的非常感謝當時他們的協助。其他同樣來自台灣各處的台灣朋友們，也很常約一起煮火鍋、聚餐，甚至在新年的時候，我們也一起吃了年夜飯，大家一起唱當時流行的蜂蜜檸檬、一起吃火鍋，這些都是我從來沒有體驗過，會永遠珍藏的回憶。在回台灣後，我還與一些人保持聯絡，雖然只是認識短短的半年，卻好像認識了一輩子一樣。



(Deep-Bridge 計畫的好夥伴們！)

另外，因為 Deep-Bridge 相較於 IPLA 或者其他 Program 屬於人數比較少的計畫，像是我們當時 Level 5 只有六個人，我們六個人感情就非常地好，常常會舉辦一些我們自己的活動，像是每週一次的 KTV 會、山寺旅遊、水族館旅遊、聖誕節我們還有交換禮物，還有最讓我感動的是他們還幫我慶祝了生日。目前同屬 Level 5 的夥伴們，到了現在我們都還有聯絡，之後也約好了如果有要去對方的國家玩，一定會聯絡彼此。在交通發達、聯絡便利的今日，曾經注定的一期一會，變成了可以期待未來再相見。

我在台灣的時候，因為住家裡，平時生活就是學校、家裡兩點一線，在東北大學的日子彷彿才第一次體驗了大學生活，與同屬 Deep-Bridge 的朋友一起出去唱歌、參加外國朋友們開的派對、參加研究室的餃子會活動、一起去青葉城跡看夜景、一起去爬山寺的一千階階梯賞楓、一起去松島看海，這些都是我以前從沒有體驗過的事情。我的波蘭室友曾經跟我說

過：「珍惜這段時光，它會是你一輩子最美好的一段記憶。」當時我才剛到仙台，對於這句話沒有特別的感觸，在回台灣半年多之後，開始著手寫這篇心得的過程中，腦海不時浮現這句話，當時真的經歷了太多我從未經歷過的事情，而現在都成了我成長的養分，回想過去這一段時間大概是我目前不論是心智、還是日文能力成長最快的一段，也是我目前覺得人生中最快樂、最美好的一段時光。

回想過去那一段時光，有一些後悔：當時應該再更認真念日文一點，當時東北大學裡擔任日本語 Café 的台灣籍老師有提供許多練習日文的機會，但我只去過幾次，希望未來前往東北大學的學生可以把握機會。我也應該更積極參加一些活動，像是在川內每週一會有奶奶午餐會，可以練習日文，但我從來沒有去過，現在感到非常後悔，至少也該去一次回來寫心得介紹給大家。或者朋友們每週約和日本人打排球的時候，不應該因擔心自己球技不好而不敢去參加，這也是一個交到日本朋友的好機會，還可以體驗日本二次會、三次會文化的機會（日本聚餐結束之後還會有二次會、三次會等）。即使只有半年，也該試著爭取看看短期的打工機會，訓練自己的日文商業用語等等。在此建議未來即將成為交換學生的同學們，都可以盡力地去參與所有活動，盡量地爭取各種機會，好好珍惜這一段時光，在這短短半年裡充實自己，嘗試所有你想嘗試的事物，半年很快一下子就過了，分享一句我很喜歡的話：「一番やるべきことは、今しかできないこと。」（最應該做的事情是：只有現在才能做的事情。）與大家共勉之。