

# 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潔	學號	
性別	女	就讀本校系所	行銷學系 四年級
研修學校	日本東北大學	研修系所(學程)	Deep-Bridge Program
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)	無
實際花費金額 (新台幣)	學費：0 (中興學費) 住宿費：約 29,000 日幣/月 生活費：約 90,000 台幣(含旅遊) 來回飛機票：8,000 台幣 合計：約 14 萬		
國外修讀學分數	15 學分	薦送學校採認學分數	尚未確認
實際出國日期	2019/03/25	實際返國日期	2019/08/23

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

延續上個學期到日本山口大學交換後，這學期我選擇了在日本的交換姊妹校中排名第一的日本東北大學申請交換。東北大學是一所非常優秀的學校，而這次如願以償能申請到這所大學，希望能在有限的半年內，充分利用此校的資源、體驗這裡的交換生活。

### 二、研修學校簡介

東北大學是一所位於日本東北地區宮城縣仙台市的國立研究型綜合大學。東北大學的前身是創立於 1907 年的舊制東北帝國大學，現在被認為是日本東北地區的最高學府。2019 年泰晤士世界大學排名，被評價為日本前五大頂尖名校。大家熟悉的文學家魯迅，也曾在這裡留學過唷！

東北大位處的仙台市，可謂日本東北地區最繁華的城市。其實日本東北地區幅員廣大，大部分地域都屬鄉下且交通不便，幸好這次在這麼方便的城市留學，方便也適合居住。以下以食衣住行四點，簡單介紹一下：

- 食：日本外食的價格跟台灣相比是不便宜的，所以大部分都以自炊為主，宿舍附近也有超市跟一些蔬果店，想要便宜點的話，市區的業務超市也是不錯的選擇唷。外食的話就不用多說了，仙台市區非常熱鬧，什麼都有。
- 衣：仙台市區的百貨跟商店街非常熱鬧，絕對讓你逛到不想逛～
- 住：我住的宿舍是離學校有 3 公里的 UH 三條町的宿舍區，大部分的學生都住在這裡，這邊有好幾棟不同的宿舍，我住的 UH 三條 2 是最新的一棟，房租月租 2 萬 5 左右(不含水電)，裡面一戶有八個學生，共用廚房、浴室、廁所、公共空間，每月含水電後大約 2 萬 9 左右。每周都有打掃阿姨會來幫忙換垃圾，打掃公共空間，整體居住環境乾淨舒適。
- 行：東北大的校區主要分成四個，大多數留學生應該都在川內校區或青葉山校區。由於旁邊就是青葉山，所以這裡地形非常不平緩、坡道多，騎腳踏車其實非常吃力，如果有腳踏

車需求的同學，學期初會有一些善心團體舉辦的腳踏車義賣，或是可以跟學長姐朋友詢問看看有沒有要脫手的腳踏車。由於我只待半年，覺得不需買腳踏車，主要是用公車及徒步行動居多。

### 三、 國外研修之課程學習(課內)

#### 1. Deep-Bridge 課程

東北大的交換計劃分為非常多種，我申請的是屬於學部生社科領域的 Deep-Bridge 計畫。DB 的課程主要是訓練學生到學期末能用日文寫出一篇研究計畫書(若是交換一年的人還要完成研究)並在最後用日文發表。對於非研究生及日文本科出身的留學生來說的確是不簡單的任務，但會從學術文章寫法、研究計畫書架構等等開始教起，到學期末最後每個人的日文能力都大幅提升且真的完成了用日文發表、撰寫一篇研究計畫書。

#### 2. 國際共修課程

除了 DB 課程之外，留學生也可以修習其他與日本學生一起上課的國際共修課程。這些課程的內容通常都比較活潑，是個非常適合交日本朋友的機會。我修了總共四門的國際共修課程，以下簡單介紹一下。

- 《Global Career》：每次上課會邀請不同演講者來分享有關國際職涯的主題，全程都是日語，是個練習日文聽力的大好機會，而且也能藉由每次的演講更了解日本就職文化以及釐清自己未來職涯。
- 《從外來看日文文法》：老師會針對留學生學習日文文法的困難點一一解說，甚至有時日文本母語者也無法正確回答出我們的困惑，一堂日文本母語者及外國人一起用不同視角探討日文文法的有趣課程。
- 《語言與文化之旅》：這堂課主要是簡單學習各國語言及文化，每周會請不同的老師來上課，整個學期能接觸到 8 種語言，尤其是該語言的母語者老師教學的課堂氣氛更加活潑。
- 《秋保溫泉的社會課題解決》：這堂課整學期只有 8 周而已!而其中兩中會帶同學到秋保溫泉實地探訪(就是戶外教學的概念哈哈)。課程主要希望學生能針對秋保溫泉的觀光現況思考改善方法。



(Deep-Bridge 最終發表會結束合影)

### 四、 國外研修之生活學習(課外)

#### 1. Tutor 制度

東北大會幫每人分配一位學生作為 Tutor，就像是學伴一樣，Tutor 們會協助你各種課業上的問題，兩人也能互相學習語言，生活中遇到困難 Tutor 也很樂於幫助！

## 2. 各種文化體驗、party 聚會

學校或宿舍也會常舉辦各種活動，像是茶道、賞花、歌舞伎觀賞體驗等等。交換生如果是 IPLA 計畫的人還有個社團 IPLANET 可以參加，那個社團也常常會辦許多與外國人交流的活動，可以多多參加。

## 3. 台灣東北留學生會

我有加入在東北的台灣留學生會，留學生的大家都很親切、熱心助人，也常舉辦一些活動，甚至有些短期打工機會也是留學生會牽線的。我有參與學生會於東北大國際祭的擺攤、粽祭的活動策畫，跟熟悉的台灣同伴們一起籌辦這些活動，宣傳台灣給日本人們，真的會很感動且充滿熱血，也是國民外交的另種方式！

## 五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 增進語言能力(尤其聽說方面)
2. 國民外交、拓展人脈
3. 學習在國外獨立自主與危機處理能力
4. 到日本各地旅行的機會

## 六、 感想與建議

時間過得很快，為期一年的交換結束了。經過上學期在山口大學交換後，這學期初到東北大似乎也沒這麼有新鮮感了。不過，比起上學期比較多時間在體驗生活、交朋友娛樂之外，這學習更多的是扎實的課程及學習。東北大果然是名符其實的知名大學，在課堂上對留學生的要求是不亞於日本學生的，也因此讓我的日文能力大幅進步，成長許多。這一年真的很謝謝能來交換，能體驗一個鄉下、一個城市的日本留學生活真的十分難得，有這樣的機會真的很值得。



(左:仙台市台灣週活動打工/右:東北大國際祭台灣攤位)

\* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw