



於白川鄉合掌村攝

出國研修心得報告書

獲補助年度：106 學年度

薦送學校、系所、年級：國立台東大學體育學系

姓名：許 潔

研修國家：日本

研修學校：仙台大學 體育學部

一、緣起

最初得知體育系上的雙聯資格時，並非一開始就下定決心要申請。因台日友好的這層關係，我們從小到大生活中就圍繞著許多日系商品、品牌、電視卡通甚至是語言。對我來說特別是卡通，從小我就不是個活潑外向的孩子，所以更多的時候我喜歡自己一個人，放學回到家後經常和姊姊守在電視機前，看多啦 A 夢、蠟筆小新和當時最流行的小魔女 doremi。這幾個小時的時光，現在回想起來是多麼的珍貴。而這也是我開始接觸日本文化的起源，上了國高中後，開始有許多同儕討論起動漫、少女漫畫和樂團等，雖然到現在已經不怎麼看動漫了，但也因為那時候的興趣，才讓我對日本產生些許的憧憬。



因為這層關係，在得知有這個機會後，我選擇來到臺東大學就讀。並和同高中的學姊約定要一起到日本留學，但實際上大一大二忙碌的課程加上家庭的因素，讓我一度放棄了這個念頭。報名期間也在對自己是否能錄取和在國外留學的不安，使得我在送出資料前不斷地拖延時間，最後在家人和學長姊的支持下，才成功的將報名資料送出。到了今天我由衷的感謝，在那時推了我一把的家人及朋友們，如果沒有那時他們給予的鼓勵及刺激，我也沒有這個機會能到日本留學。

二、研修學校簡介、課程內容

仙台大學腹地並不寬廣，主校區只需要 30 分鐘就能走完，雖然有自己的足球場、棒球場及高爾夫球場等，但離主要校區遠，交通相對來說也比較不方便。主要系所除了體育學科以外，還有健康福祉學科、運動營養學科、運動情報宣傳學科、現代武道(及運動競技)學科和兒童運動學科這六大系所。



以交換留學生的身分，保證可以參加所有的課程，但需要斟酌考量自己的語言能力。雙聯學位的學生在選擇コース(等同體育學科內的模組)後，需要通過該模組的必修課程，所以前一年半的時間，大部分都是花費在這些課程上。雙聯的學弟妹們，也需要考量自己在臺東的課程，以便結束留學後可以抵免東大的學分。

三、 國外生活學習

在仙台的自由時間比想像中多很多，每天除了學校的課以外，有許多時間可以自由利用。不過因為雙聯學位的必修課相比其他人來說，有很多報告和考試以及必須通過 N2 的日檢考試，所以前一年的時間裡，我大多是在運動和讀書中度過。一直到了後 8 個月時，為了提升日文聽力，且日語也有了一定程度後，我便開始到便利商店打工。一個禮拜排 3-4 天的班，一直從下午 5 點做到 10 點下班，雖然佔了許多讀書的時間，但我的日文聽力的確在那段時間進步了不少。

除此之外，我也非常喜歡旅遊。在旅行中能夠看到許多與平時不同的面貌，並且在規劃行程和挑選旅伴的同時也是一種學習。假如你也想去仙台大留學的話，不妨在去之前也考一張汽車駕照，因為仙台所處的東北地區和東京、大阪等都市比較起來交通並不發達，要去其他縣市大多依賴汽車。因此我在去日本前還特地換了日文駕照譯本。在這兩年間，也自駕去了東北的許多地方，包括青森、岩手、山形和福島等。



攝於银山溫泉

四、 感想與建議

給同樣想到日本留學的學弟妹們，在這大學的 4 年裡，無論是你的生活還是經歷都可以由你自己決定。我非常慶幸自己有到日本留學，不然我大概不會知道自己想要的未來會是什麼樣子，今天我有幸受到學校、政府的幫助，去看看台灣以外的國家，這並不是說想要就能夠得到的機會。所以假如你也對到日本留學有興趣的話，不妨把握這個機會，儘管會需要遠離你的家人、朋友或男女朋友。但對我來說，我的收穫遠超過我所犧牲的時光就值得了。不過如果能在重來一次，我會希望更增進自己的日語能力，別說 N1 假如能先達到 N2 的程度的話，我就能更有效的利用這兩年的時間在我有興趣的課程裡，或更早開始打工學習日本的職場文化。所以，如果你也想要去留學，無論是哪個國家，請不要再猶豫認真準備並和家人好好討論。