

國立臺東大學學生出國進修交換計畫 成果報告書

學生姓名	朱婉綺	系級	文化資源與休閒產業學系 四年級
交換國家 交換學校	日本 仙台大學	交換時程	<u>113</u> 學年度 <u>2</u> 學期起 至 <u>113</u> 學年度 <u>2</u> 學期止 <u>114</u> 年 <u>4</u> 月起至 <u>114</u> 年 <u>8</u> 月止
見學目標	1. 學習日本大學的專業課程內容，了解不同教育方式與知識應用。 2. 加強日語能力，並透過課堂與生活培養跨文化溝通技巧。 3. 體驗日本文化與校園生活，培養跨文化交流與獨立生活的能力。		
備註	1.心得分享：赴外交換過程之心得感想，字數 2,000 字以內。 2.過程照片：至少提供 8 張，每張照片均須含圖說。		

*成果報告書內容架構：

- 一、 摘要：見學動機與目標概述
- 二、 見學過程：簡述見學各階段所學與見聞
- 三、 心得及花絮：感想、收獲及花絮
- 四、 見學照片：照片加圖說

*撰寫格式(Word 檔)

(一)紙張規格：A4 大小、橫式書寫

(二)行距：行高 24

(三)字型：標楷體

(四)字體大小

1、大標：18 號字體

2、小標：16 號字體

3、內文：14 號字體

(五)字數：2,000 字以內

一、摘要

前往日本仙台大學進行交換學習的主要動機，在於藉由跨國學習經驗拓展專業知識與國際視野。本人主修文化休閒相關科系，期望能透過此次留學，深入了解日本在不同領域的教學方式與實務應用，並與台灣的學習經驗相互比較，以培養更具廣度的跨領域思考能力。除專業課業的學習之外，也希望能在日常生活與校園互動中，持續提升日語聽說能力，並在異文化環境中培養獨立生活與適應力。同時，藉由與日本學生及其他國際學生的交流，不僅能增進跨文化溝通技巧，更能養成開放包容的態度與多元的國際觀，為未來學術進修及職涯發展奠定更堅實的基礎。

二、見學過程

在交換學習的初期，主要任務是適應新的學習環境與生活模式。由於日本教授建議必修課程對交換學生而言難度較高，因此我選修了中文、英文、韓文以及劍道、空手道等課程。透過這樣的安排，能在不同領域獲得多元學習體驗，也逐步熟悉仙台大學的教學方式與課堂氛圍。此階段也透過與日本學生及其他交換學生的互動，建立初步的人際關係網絡，並在日常交流中不斷練習日語，逐漸提升聽說能力與文化理解。

在中期的學習過程中，學習的重心轉向專業領域。語言課程使我有機會比較不同語言的學習方式與表達差異，特別是英文與韓文課程，幫助我提升外語敏感度與跨文化理解。同時，參與劍道與空手道課程，讓我親身體驗日本傳統武道的精神與規範，並在實際練習中培養專注力、毅力與自我挑戰的勇氣。這些課程不僅豐富了學習內容，也讓我更深入理解日本的教育特色與文化精神。同時，也在課堂之外積極觀察日本同學的學習態度與互動方式，進一步體驗日本學生的生活型態與思考模式。在此過程中，不僅培養了跨文化交流的能力，也逐漸建立自我表達的自信。

在後期階段，我逐步將交換期間的學習與生活經驗加以整理與反思。透過語言課程，提升了跨語言溝通的能力；透過武道課程，則感受到日本重視禮儀、紀律與自我修養的價值觀。同時，在日常生活與交流過程中，也逐漸增強了獨立性與跨文化適應能力。整體而言，這段學習歷程讓我在語言、文化與人格養成上都有顯著成長，為未來的發展奠定了良好基礎。

三、心得及花絮

這次到日本仙台大學交換，對我來說真的是一段特別的體驗，最大的感受是能在不同領域中獲得多元體驗。一開始因為必修課程難度較高，老師建議我改修語言課程和武道課程，雖然與原本的專業不同，但沒想到這樣的安排反而讓我接觸到更多元的學習內容。中文、英文、韓文課程讓我在語言上有更深的比較與體驗，也讓我知道不同國家學習語言的方法有什麼差異；而劍道、空手道課程則讓我第一次親身體驗到日本武道的嚴謹與精神，課堂上那種專注和喊聲的氛圍至今都讓我很難忘。

在學習的過程中，我最大的收穫是跨文化的交流和自我挑戰。雖然有時候聽不懂老師的日語或是語言課的內容，但慢慢地我學會放下緊張，嘗試用簡單的日語或英文和同學交流。也因為這樣，我的日語能力有了進步，對於跨語言溝通也變得更有自信。除此之外，在武道課程中，每一次流汗與反覆練習都提醒我，學習不只是知識，更是毅力與態度的累積。不論是劍道的喊聲訓練，或空手道重複基本動作的練習，都讓人學會專注與自律，並體會到日本教育精神的獨特之處。

讓我印象深刻的是第一次上劍道課時，全班一起大聲喊出「面！」、「胴！」，那種氣勢真的讓我熱血沸騰；空手道課中，即使只是重複基本動作，也能感受到專注的力量。語言課上，和不同國家的同學互相學語言，有時候會鬧出笑話，卻也因此更容易記住內容，這些小插曲讓整個交換生活充滿樂趣，也成為最珍貴的回憶。

總結來說，這次交換學習不僅讓我獲得專業知識與技能，更重要的是學會在跨文化情境中不斷挑戰自我，並從中找到成長的動力。不只在課業上有所收穫，也在生活中學會了很多。每天都要用日語交流、適應日本生活節奏，雖然一開始很緊張，但慢慢就能自己解決問題，也更懂得獨立生活的重要性。透過這些經驗，我學會了在異國環境中調整自己，也深刻體會到跨文化交流的美好。這段經歷將成為人生中最寶貴的一部分，未來回想起來，一定會是充滿笑容與感動的片段。

四、見學照片



在校外教學中，體驗了日本的流水麵線，了解其操作方式與飲食文化，增進對日本飲食習慣的認識。

在校外教學活動中體驗彩繪木芥子（こけし），了解日本傳統手工藝的製作過程與文化意涵。透過親手操作，加深對日本地方文化與藝術的認識。



與日文老師合影留念，紀錄在日本交換學習期間的師生互動與學習經驗。



與空手道老師合影留念，紀錄在課堂中接受指導與學習的珍貴時刻。

與劍道老師合影，象徵在日本武道課程中獲得的學習與指導經驗。



與韓文老師合影，紀錄語言學習課程中的交流與互動。



與中文老師合影，象徵在語言課程
中的學習收穫與師生互動。

與日本同學合影留念，
記錄跨文化交流與日常
互動的美好回憶。

