

# 國立臺東大學出國進修交換計畫

## 成果報告書

|      |                                             |      |            |
|------|---------------------------------------------|------|------------|
| 學生姓名 | 蔡芷妍                                         | 系級   | 文休四        |
| 交換國家 | 日本                                          | 交換時程 | 114 年 4 月至 |
| 交換學校 | 仙台大學                                        |      | 114 年 8 月止 |
| 見學目標 | 提升日語聽、說、讀、寫能力，並培養國際視野以及獨立生活能力，將所學運用於未來職涯發展。 |      |            |

### 一、見學動機與目標概述

#### (一) 動機

最初因 2011 年東日本大地震而認識日本，國中時受動漫、日劇等影響喜歡上日本文化，在家人鼓勵下開始學習日文。高中時曾赴神戶參加短期語言課程，親身體驗日本生活。大二時聆聽來自宮城縣南三陸町的講者分享 311 災後重建與臺灣援助的故事，更加關注東北地區。得知姊妹校仙台大學位於宮城縣後，雖曾猶豫能否長時間在國外生活，但在家人「觀世界才有世界觀」的勉勵下，最終決定申請赴日交換，期望

拓展國際視野並深入了解日本文化。

## （二） 研修目標

此次赴日本交換進修，我為自己設定了三個目標。

首先是加強自己的日語能力。雖然在前往交換前已取得日本語能力檢定（JLPT）N3，但經過五年難免生疏，因此期望能在交換期間透過課內外的練習與沉浸式環境，挑戰並通過更高等級的檢定。其次，是培養跨文化溝通與交流的能力。我希望能藉由與不同國籍、不同文化背景同學互動，拓展國際視野，並提升自己在多元環境中表達與合作的能力。最後，是培養獨立生活與自我管理的能力。在異國獨立生活，勢必面臨生活習慣、飲食文化等差異，我期望能在適應過程中學會規劃時間、控管預算，並養成自律的生活態度。

## 二、見學過程

### （一） 課堂上

仙台大學每堂課為 1.5 小時且中間無休息，點名方式多為進入教室時以學生證刷卡簽到。作為一所  
以體育為特色的大學，每位教職員皆具備運動專長，  
且校方亦聘有多位來自海外的教師任職，營造多元化

的學習環境。此次我所選修的課程主要分為語言與武道兩大類。語言課程除了加強日語會話與聽解，亦安排了英語、韓語、中國語課程，讓我在不同語言間切換運用，進而增強口說和聽力。學校也規劃留學生每週兩次的日語課，一方面使留學生可以更迅速融入日本的生活，另一方面也為想挑戰 JLPT 的學生可以做足準備。武道課程則選修劍道與空手道，上、下課前為了向道場、前人表達敬意，會對著道場神社行「礼」的跪坐禮，課間強調技術練習以外，也非常注重此項運動所代表的精神。透過不同類型的課程安排，我不僅提升了語言能力，也在身心兩方面獲得全方位的鍛鍊。

## （二）不同的文化

在不同的地區就會有屬於各自獨特的文化與習俗。在臺灣，我們常常沒聽清楚對方說的話或表達疑問時，會自然而然脫口而出「蛤」來表示未能理解，但在日本是被認為非常不禮貌的，當要說話前都要仔細思考是否不符合當地禮儀。閒暇時，我也會參觀神社、寺廟以及祭典，學習不同宗教信仰所形成的多樣習俗。這次有幸參加了盛大的青葉祭與東北三大祭之一的七

夕祭，親身感受當地人對傳統文化的熱忱與敬意。透過這些體驗，我更加理解文化背後的價值觀與生活態度，也體會到尊重與包容在跨文化交流中的重要性，使我在異地生活更加謹慎且貼近當地習俗。

### 三、心得及花絮

這次前往仙台大學的交換研修，對我來說是一段難忘且珍貴的經歷。從因 311 地震而對日本產生初步印象，到親自踏上這片土地，體驗當地的生活和文化，我深刻感受到每段人生際遇的意義。雖然一開始心中充滿猶豫和不安，但家人一句「觀世界才會有世界觀」讓我重新審視這次機會的重要性。現在回想起來，當初的決定是正確的，這段旅程不僅讓我語言能力進步，更帶來心態的成長與視野的擴大。

在仙台大學，我選修了語言課程和日本傳統武道相關課程。透過英語和韓語課程，我提升了多語言的基礎能力，並與來自不同文化背景的同學交流，開拓了國際視野。在劍道與空手道的學習過程中，我深刻體會到日本人對武道的尊敬和精神追求，從向道場行禮到老師幽默而嚴謹的教學，都讓我理解「武」不只是技術，更是一種精神修養。

課外生活中，我學會了許多以前未曾接觸的技能，例如自己買

菜、做飯、規劃行程和管理預算，這些看似平凡的小事，卻教會了我獨立和對生活負責。在遊歷日本各地文化景點時，我也注意到日本人對細節的用心，從動線規劃到標示設計，都展現了他們對訪客的細心與尊重。

這段研修經歷，不僅提升了我的語言能力，也增強了我與世界接軌的信心，讓我更加確定未來想從事與日文或國際交流相關的工作，持續拓展自己的可能性。感謝學校給予這次寶貴的學習機會，也感謝家人的支持與鼓勵，還有旅途中每一次的相遇與學習，這些都將成為我人生中最珍貴的財富。

#### 四、見學照片

|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 仙台大學入學式                                                                             | 與英會話 Jerry Parangi 老師合照                                                              |



與韓國語金漢老老師合照



與劍道阿部弘生老師合照



與中國語金瑞年老師合照



與空手道橋本太輔老師合照



與日文久能和夫老師合照



日本文化體驗留學生合照



學生餐廳晚餐標準配備



自己嘗試做飯



與朋友在東北大學考日文檢定



與朋友一起去賞櫻



多國文化交流聚會



參加東北三大祭之一的七夕祭