

學海飛颺學生出國研修心得報告

獲補助年度	109 年度
薦送學校、系所、年級	國立臺東大學 身心整合與運動休閒產業學系 四年級
中文姓名	李雅惠
研修國家	日本
研修學校	仙台大學
國外研修成績	18 學分
短片時間及標題	https://youtu.be/iGpkRX40MIY

一、緣起Exchange Motives

高三時跟著學校參加臺中國際踩舞祭，除了各校的舞蹈班、表演藝術科之外，也邀請國外的團隊，其中日本的團隊讓我印象深刻。大舞台上的感染力與熱情讓人目不轉睛，遊街的定點表演更是不含糊。遊街要走好幾公里的路和五次定點表演，五次定點表演讓我的身體疲憊笑容幾乎都要不見，但日本的團隊，跳到第五次仍然有第一次的水平，笑容和精神真的很令人感動。那時我的心想：「若是可以到日本親身體驗他們的祭典，更甚能夠成為祭典裡的一份子呢？」這樣的念頭悄然升起。我開始自學 50 音。

大一下學期時，一位從日本交換回來的學長，在宿舍交誼廳開設日語課程也和我們分享在日本交換的經歷，鼓勵我們勇敢去嘗試。至此，我才終於下定決心，要申請到日本交換

二、研修學校簡介 About School

仙台大學位於日本宮城縣柴田郡，地理位置上雖然叫做仙台大學，但是不在仙台市區內，坐日本JR東北本線在船岡車站下車，位屬南仙台。

仙台大學是一間體育大學，所有的科系皆與運動相關：體育系、健康福祉學系、運動營養系、運動情報及管理系、現代武道系、幼兒運動教育系。培養與運動產業相關的人才，也培育出很多專業運動選手，在2020年東京奧運體操鞍馬項目，代表日本出場的龜山耕平選手，就是仙台大學畢業的校友。

三、國外研修之課程學習(課內) Courses

這次交換因為疫情的關係，2020年9月份的時候日本不開放申請簽證入國，直到大約10、11月的時候才逐步開放，所以第一學期大部分的時間我們是在台灣線上上課。

詢問之前有交換經驗的學長姊，他們建議一開始日文還不太好的時候，可以選術科課，跟著做動作就好了；但這次因為遠距上課沒有辦法選術科課，只能選學科課，我一開始感到很焦慮，聽不懂怎麼辦？但後來我發現線上上學科課對我來說是更好的學習，每位老師線上課有不同的方式，我可以透過老師的PPT或是影片，重複看、查單字、上網查有沒有相關的中文資料等等方式學習。大學教授告訴我們「自主學習」和「自學能力」很重要，以前我覺得怎麼可能上網查一查資料就會了？但現在這種線上遠距模式，不就是一種自學嗎？自己安排時間學習，在期限內完成作業，然後有定期的考試。

第一學期選課

課程名稱	學分數	心得
營養學概論	2	飲食比運動更重要，「營養」這幾年在台灣漸漸受到重視，大家開始在意怎麼樣吃可以更健康。在這兩堂營養學課程中，學習到組成身體的營養素，醣類、蛋白質、脂肪提供生命能量，礦物質補充微量營養素，維他命協助營養素的吸收。
運動營養學	2	
歷史與人間	2	對照國高中曾學過的中國歷史，中國歷史經歷了很多朝代的更迭，也經歷過不同民族的統治；日本雖然也經歷過不同的時代，大部分還是同一個民族的統治，我想這就是為什麼他們的民族性那麼強的原因之一吧。
中國語Ⅱ	2	雖然是中國語課，不過對我來說是另外一種日文課，中文的意思在日文怎麼樣轉換；一開始會覺得自己不會日文是比較弱勢需要他們協助的，但看著他們上課對於中文也是不知所措的樣子，原來這就是國際交流呀！
英文會話B	2	學習日文的同時，英文還是很重要！

第二學期選課

課程名稱	學分數	心得
運動生理學	2	運動生理學是每位仙台大學的學生必修的課，這個課程安排很好，可以更了解，當在訓練、運動時身體的機制是如何運作的。
舞蹈Ⅰ	1	舞蹈是我的專長，在日本上到芭蕾課很開心，我也擔任老師的助教，從旁學習老師如何應對學生的各種狀況；以前我認為教學就是要一步一步堆疊，不過老師示範了，當學生狀態比較渙散的時候，可以越級給難度稍微高一點的動作去刺激他們，引起他們的注意力、集中精神。

器械運動(競技體操)	1	仙台大學是體操強項的學校，即使大家不是體操專項，但老師會以專業的動作精準度來要求我們，希望我們也可以做到。該嚴格的時候嚴格，在嚴格中有限度的寬鬆，喜歡老師的教學態度，看到了專業體操的世界。
復健概論	2	這堂課介紹平常聽到的疾病，糖尿病、梗塞、骨質疏鬆等，對於這些常聽到但不太了解的疾病有更多的認識，尤其其中一種「生活習慣病」所有的疾病都不是突然發生的，都是我們在日常生活中的習慣慢慢累積而成。
中國語 I	2	大部分要學習中文的人是學習拼音，這讓我很好奇，到底拼音是什麼？拼音的發音稍微比較重，和注音的發音有一點不一樣，這大概是說話語調不同的原因之一吧。在這邊也有中國的留學生，明明都是說中文，但我們也會聽不懂對方說什麼。

四、 國外研修之生活學習(課外) Entertainment and Life

來日本不能錯過的就是櫻花啦！學校附近有知名的賞花景點—船岡城址公園「一目千本櫻」，上百棵櫻花樹沿著河道種植，非常漂亮，學校的學生支援室在春天帶我們去賞花，可惜因為疫情的關係沒有辦法野餐，學生支援室除了帶我們賞花之外，夏天的時候帶我們去看仙台七夕祭，在每年的8/6到8/8舉行，是日本的東北三大祭典之一，去年因為疫情停辦，今年縮小舉辦，吊飾很漂亮，有些上面是人工摺的紙鶴，有些上面則是許願留言。

另外，除了正規學校的課之外，仙台大學提供了日語教室，由日本老師輔導考日語檢定，我大概是四月中開始上課，距離七月份考日文檢定剩下3個月左右，那時候N4的基礎還不太穩定，時間緊湊，老師也擔心我N3不會過，不過在老師適度的安排進度及作業下，日文能力有了很大的提升，七月份的日檢也順利通過。

我覺得生活中最有感觸的是「飲食」，我吃素，在台灣外食方便，但日本素食還不太盛行，外食也很貴，所以每一餐我都得要自己煮，煮來煮去都差不多，蠻膩的，經歷了一段肚子很餓，不知道要吃什麼的時期後，開始自己上網查食譜，最想念台灣的蛋餅，所以做了蛋餅皮，也用豆腐做了素食的漢堡排，很有成就感。

五、 研修之具體效益 What I've Learned

1. 日文檢定通過N3

2. 基礎日文交流
3. 交換學校的課內研修課程，有助於補足專業不足的地方。
4. 學會滑雪
5. 學會做更多料理(蛋餅、水餃、義大利麵)

六、感想與建議Suggestion

離台灣地緣很近的日本一直是台灣人熱愛的國家，我相信很多台灣人對日本都有一些想像，我也不例外，但是當我實際來到當地之後，發現和想像中的有一點點落差，最讓我震驚的一件事情是，台灣現在仍然保有日治時代的建築物，但在日本這種建築物已經漸漸消失不見了，有些稍微比較年長的人，反而希望可以到台灣看看這些建築物。這是我第一次到日本，第一次到四季分明、土地面積又那麼大的國家住那麼久，一開始我不知道要怎麼應對進對的時候，會去參考在日本工作、生活的台灣人的 YOUTUBE 頻道，但我發現，他們所形容的狀況不適合套用在全日本，日本的土地面積比台灣大很多，氣候也有落差，每個地區的人都有不一樣的生活習慣、特質和方言，影片也許可以參考，但是不能貼上標籤說日本人就是怎麼樣怎麼樣，還是要用心去感受、了解和自己互動的人。

真的得要在不同文化的國家住一段時間，才能了解他們的文化及思維，尤其是在學習日文的時候，明明我說的是日文，對方卻不懂我想要表達什麼，我直接用中文的思維翻譯，但他們根本不會這樣說，被笑稱是一微妙な日本語；日語中雖然有漢字，但有的時候意思和中文的意思用法也不太一樣，從唐朝漢字傳入日本，在這塊土地上孕育發展，變成獨有的日式美感。

最後很感謝學校及學海飛颺的獎學金讓我能夠到國外體驗和學習。