

國立臺東大學赴國外研修心得報告

姓名：盧昱璇

系所級：文化資源與休閒產業學系四年級

研修國家：日本

研修學校：天理大學

研修系所：地域文化學科日本研究課程

研修期間：自 2022 年 4 月 至 2023 年 2 月 止

一、緣起Exchange Motives

在高中時參加校內的日本國際教育旅行，除了與日本的高校生交流之外，也參觀當地的歷史博物館，回台之後深深對日本文化著迷。身為文化資源與休閒產業學系的學生，希望能透過交換到日本的方式，深度去了解日本文化，因此將古都奈良的天理大學作為我出國進修的選擇。

二、研修學校簡介 About School

天理大學是位在奈良縣天理市的私立大學，設有人間學院、文學院、國際學院以及體育學院等四個學院。我去研修的是國際學院的地域文化學科的日本研究課程，這個課程的同學們都是來自各國的留學生。

學校有提供宿舍給短期留學生，我住的是位於天理市役所對面的おやさと四号館，距離學校需10分鐘的腳踏車車程，如果是步行大概是15到20分鐘。

宿舍是單人公寓的類型，分成廚房、浴室、房間、陽台四個空間，冰箱、吸塵器、洗衣機及微波爐等用品也一應俱全，也會有之前的留學生留下來的生活用品，入住宿舍時，老師會帶到儲藏房間領取自己需要的鍋碗瓢盆等用具。

三、 國外研修之課程學習(課內) Courses

課程分為入門日本語、基礎日本語以及發展日本語三個階段班。其中入門和基礎又分為 A、B 兩班，我被分進程度位於中間的基礎日本語 A。在天理大學每學期至少需要修 8 個學分，而基礎日本語的必修課剛好就是 8 個學分。除了基本的日文課程之外，學校也會開一些文化課程讓同學選修，但是建議日文程度好一點再選。雖然我在春學期和秋學期都只選了必修課，但因課堂上都以日文授課，聽力及閱讀上有很大的進步。

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

天理大學為了鼓勵日本學生與外籍學生的交流，除了與日籍學伴的交流之外，也有 iCafe，類似交誼廳的場所，在課餘時間可以與其他國家的人交朋友，也會不定時的公告校外活動可以參加，例如鄉村採茶、相撲見學、作家上映會及演講比賽等等，費用不多但可以體驗各種日本文化。

另外，自己會趁著假日的時候去日本各地旅行，大約每兩個月會有一次比較長的旅遊，遊程都是自己上網查詢規劃，當地生活上也全用日文與其他人溝通，不僅能體會到一年四季都不一樣的日本，語言能力也在快樂之中逐漸進步。

五、 研修之具體效益(請條列式列舉) What I' ve Learned

1. 外語能力進步，回國前已通過日本語能力試驗 2 級。
2. 自我成長，踏出舒適圈利用日文與他人溝通。
3. 擴展人際關係及國際觀，結交各國朋友。
4. 勇於挑戰新事物，體驗了不同的生活。

六、 感想與建議Suggestion

感謝台東大學有出國交換的計畫和學海飛颺的獎學金，我在日本的這一年收穫很多。不僅僅是課堂上所學習的，日常生活及社交能力也相比之前進步，從一開始不太敢對話到現在能夠表達自己的需求，是語言能力及自我成長的重要指標。

一直告訴自己，既然已經來國外生活，就不要害怕，說錯日文也沒有太大的關係，畢竟本來就是來學習的，多多接觸與台灣生活不一樣的事物，體驗學習後會發現自己成長許多。