

出國交換心得

交換期程	108.09-110.07
薦送學校、系所、年級	臺東大學 體育學系 三年級
中文姓名	王思涵
研修國家	日本
研修學校	仙台大學



(在機場與家人的合照)

一、緣起 Exchange Motives

我曾經是一名的空手道運動選手，當初在大學二年級時選擇轉離開原本的學校，而讓我轉學來到台東大學最大的魅力就是雙聯學位，入學前最大的目標也就是想參與雙聯的交換計劃；自幼對日本文化非常的喜愛，在這之前就有自學日文，對於出國也有相當的嚮往，不僅僅學校的學費另外不用繳交之外，住宿跟申請手續都比其他的國外大學輕鬆很多，在確定了想要出國交換的目標之後，就詢問了很多的前輩、很多的老師、很多學校的處室，得到很多的幫助之後，就踏上了出國攻讀雙聯學位這條路。

二、研修學校簡介 About School

仙台大學，是於1879年建立，1967年開設大學教育的日本私立大學，仙台大學是日本東北北海道地域內唯一的體育大學，仙台大學設有體育學部（體育學科、健康福祉學科、運動營養學科、體育情報大眾媒體學科），大學院設有體育科學研究科（碩士課程：體育科學專攻），仙台大學以與人類的一切都有關聯的體育科學作為學問領域，將培養可以在未來擔負起各類必要分野的人材作為學校的基本使命和目的；學生大部分都是體育經驗者，每一個老師都有相當優異的運動表現，學校雖然不大，但是在於運動設施上面一點都不馬虎，一個學校裡面有五個體育館，每個體育館的運動用途都不盡相同，田徑場、足球場、網球場也好每一個都是國際標準的場地，光在於這一點上面就非常地吸引人，也讓我們在留學期間可以體驗各式各樣的運動。

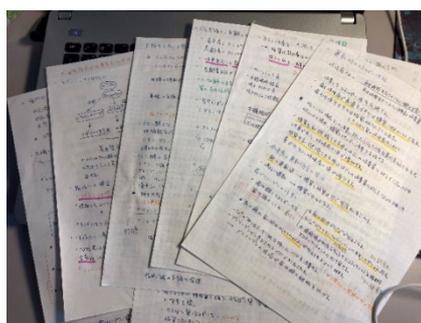
三、國外研修之課程學習(課內) Courses

在仙台大學開學之前並沒有日文的能力測驗，我們留學生的課分成學校的課與專門為了日文檢定考試而開的課，在正式上課前非常擔心自己的日文能力跟不上、上課聽不懂、不清楚老師要我們完成甚麼，所以一開始的選課我都是選擇術科課程，因為我是體育系所以有很多運動的課需要修滿，害怕自己的日文能力跟不上的前提下，先選擇了能與日本學生有很多互動的術科課程，並也同時進行著日文檢定考試的準備，在日本的術科課中，與台灣最不同的是，大家並不會有排斥運動的情況，可以看出每一個學生都非常享受運動的過程，不僅僅享受運動也很願意幫助他人去完成；另一方面在學科方面，每個日本老師的教學方式都沒有太大的不一樣，比較不會有讓學生實際操作，也不太有分組報告的作業，大部分都是吸收老師所說的內容，經由統整報告，或者是考試來進行，日本的學科課堂的學生非常多，一次都100個人在同一間教室上課，老師沒有太多的餘力去管所有的學生，最特別的一點是授課老師並不會因為我們是留學生的身分而特殊對待，與日本學生的評分標準都是一樣的，這一點在一開始我內心有些許的受挫，但到後來發現這使我進步更快速，更想進一步去達成老師的要求，但好景不常的是遇到了新冠肺炎，導致我們行動受到了限制，學科的課也因為人數眾

多全部改成線上授課，長達幾乎一年半的時間，這讓我的留學生活留下非常大的遺憾。



(與日本同學的合照)



(上課時的筆記)

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

除了平常要去學校上課之外，其他時間就能自己運用，不過因為宿舍離市區 有段距離，周圍的餐廳也很少，到最近的超市至少要走路 20 分鐘，也因此大家不管去哪裡都要使用步行，或者使用腳踏車，我們有學校食堂也對於留學生來說價錢非常便宜，宿舍裡面也有廚房，不知道應該說是幸運還是不幸，在留學生宿舍裡在我留學的期間，只有中國人以及台灣人，在不需要煩惱語言溝通的情況下我們互相分享的彼此的文化，做著一道道來自中國、來自台灣的美食，雖然都是為中文母語者，但是中國台灣很多的詞彙用法不盡相同，說話語氣也不盡相同，常常在溝通上面出現很多文化衝突，最大的遺憾是因為新冠肺炎的關係我並不能太常出門觀光，日本的疫情道至今還沒有燒退，但好在我們附近的景點就非常的漂亮，有很著名的千年櫻，有非常適合適合賞櫻花的地方，不過在疫情之前也去了很多有名的景點，把該拍照打卡地方都好好地踩過一遍，經歷了日本文化的薰陶，但更多的是留下許多的遺憾，還是有好多沒有去的地方，有好多沒有吃過的美食，抱著這些不甘想要再一次來到這裡好好地欣賞日本。



五、研修之具體效益 What I' ve Learned

- (一)日文聽力地提升
- (二)日文口語地提升
- (三)日文閱讀變得更快速
- (四)日文的書寫也變得更不死板，更貼近日本人
- (五)親身體驗了日本文化與習俗
- (六)認識許多不同國家的人與文化
- (七)獨立自主的能力
- (八)對台灣的歸屬感
- (九)家人的重要性
- (十)分辨社交空氣裡的隱性語言

六、感想與建議 Suggestion

離開台灣之後，發現所有的一切都與自己所幻想的不一樣，對於我自己是一種成長，經歷很多不能用言語說出來的苦衷，那種因為語言不通而不能完全表達自己而將心情一次又一次藏在內心的委屈，那種因為文化不同而遭受到的衝擊，這一次的交換留學，對我的人生裡起到一個很大很大的啟發，不像別人眼裡的光鮮亮麗的留學，我彷彿在拿著劍劈開面前的荊棘一步一步的往前邁進，不僅是學業上得到很多不一樣的知識，離開舒適圈之後，發現世界並沒有那麼友善，經歷這兩年，讓我回到台灣我會更珍惜自己擁有的一切，更珍惜我的家人朋友，更讓我能溫柔的對待那些與自己不同價值觀的人事物，謝謝有這個交換留學的經驗，親自去用自己的眼睛與心去感受，真的是非常特別的經驗。