

出國交換心得

獲補助年度	108年度
薦送學校、系所、年級	臺東大學體育學系四年級
中文姓名	莊博文
研修國家	日本
研修學校	仙台大學

一、緣起Exchange Motives

其實從以前就對日本文化非常的感興趣，加上來到東大後聽到學長姐們的發表，讓我非常嚮往日本留學這件事，但是一直無法下定決心去參加日本留學的報名甄選，因此到了大三才參加了申請，會想要申請是因為當時有一位朋友對我說：「既然學校有這麼好的條件有什麼好不參加的，反正試試也部會花到你的錢」，我心裡想著他好像說的也蠻有道理的，感覺有這麼好的事情，何不趁著這次機會下定決心跟著一起申請呢，而且當時心裡也想著感覺錯過這次一定會後悔，於是就毅然決然地跟著那位同學報名參加了留學甄選，因此才有辦法獲得了到日本留學的機會。

二、研修學校簡介About School

仙台大學是日本東北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。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。學校將體育學科、健康福祉學科、運動營養學科和體育情報學科這4門學科設定在『體育學部』同一組織之中，並以此作為基礎，在此基礎之上構成了大學院的“體育科學研究科”。另外，在健康福祉學科和運動營養學科里同時開設了可以取得厚生勞動省頒發的執照的“介護福祉士”和“營養士”的課程。

三、國外研修之課程學習(課內)Courses

我在仙台大學所選擇的學科是運動營養學科，運動營養學科是一個非常艱深且有趣的學科，因為本課系的主旨在於讓學生能獲得營養士執照，所以有非常大量的實際課程，包含了烹飪還有學校及實地實習，也因為這個科系是面向各年齡層的營養調理之學系，最終是會被別人吃到自己所做的料理的關係，因此老師也十分的嚴格，不管是報

告上還是實際操作，老師總是會毫不留情得批評並提供建議，也因為這樣讓營養學系有了仙台大學第一困難的名號。

四、國外研修之生活學習(課外)Entertainment and Life

因為自己有從臺灣帶著腳踏車到日本，所以在課外的時候我常常會騎著腳踏車到出走，一覽宮城縣的各處美景，在這兩年內從北到南、從西到東只要是腳踏車所能抵達的地方，我都騎著腳踏車去過了，除了腳踏車之外我也很喜歡跑步，我所住的船岡地區非常適合跑步，我常常都會跟著在日本認識的研究所的學長們一起跑步，有時會一邊跑一邊欣賞船岡地區的景色，或是大家一起把速度放慢一邊聊天一邊慢慢地跑步，一下子就跑完十公里了。

五、研修之具體效益What I' ve Learned

- (一)因為常常跟日本人聊天或是處理事物的原因，能感受到自己的口語表達大幅度的變好了。
- (二)因為兩年下寫了非常多的報告，所以自己日文的寫作能力有所提升。
- (三)在兩年內也認識並結交了許多日本的朋友。
- (四)能將自己所學的營養知識套用在自己身上，讓自己能吃的比較健康。
- (五)增加了以前自己所不知道的對日本人的認知。
- (六)學習到了日本人做事的精神以及態度，他們處理事物的效率都非常快而且精確，我覺得這是我十分值得效仿的。

六、感想與建議Suggestion

(一)感想

大學四年間除了本科學業的體育學科外，我在2019年的9月出發到日本的宮城縣留學，在日本學習有關日本的文化與語言，精進自己的語言能力及知識。

到日本的前半年，我透過修習基本的必修課以及一些基礎的對話課，也時常與學校的資源職員聊天來增加自己基本的口語表達與寫作能力。除了日語能力的提升，因為有些老師與職員非常重視禮貌的表現，所以跟著這些老師們學習，我也進而開闊了我的國際視野，到日本的一年後，因為把必修的科目一次選完的關係而導致自己的課業量暴增，但是也由於我的這個決定讓自己的日文能力，在短短的一個學期內，從需要花一個小時來完成一篇六百字的報告縮短成只要二十分鐘就能完成，所以讓我在語言能力方面精通日文之聽說讀寫，亦有良好的日文閱讀與寫作能力、及一定的口說能力，也在2020年的日本語考試拿到了N2等級。

在日本的學習經歷培養了我的察覺度及禮儀，留學經驗的所見所聞則讓我拓寬了我的視野，未來我期望能在工作的同時也不斷精進自己的專業，一步一腳印，成為一個多面向的工作者。

(二)建議

我建議可以修一些比較艱深的課程，而不是比較簡單的課程，我自己所選擇的是營養，本科系的老師都非常的嚴格，就算我是留學生也不會手下留情，把我一視同仁沒有區別，對我的作業的要求也非常地高，文法跟用字一定要到完全正確，老師才會給你通過，而這樣的報告每週至少都有3-4篇要寫，所以文法及用字就能以飛躍的速度來提升，一開始我寫一篇報告至少需要1-2天的時間，但到了後期因為抓住了寫報告的要領以及用字遣詞，所以只要3小時左右就能寫出來，還能獲得很不錯的成績，也因為剛開始部會寫的關係，詢問了非常多人，也讓我認識了許多朋友，雖然很辛苦卻也受益良多。

我自己覺得因為只有在身處困境中，在急迫的情況下迫使自己學習以及向其他人發問才能獲得成長，而事實也證明如果不是在這樣的情況下，我可能到現在也不敢向別人主動搭話吧。