

學生出國研修心得報告內容大綱

研修學年度/學期	104 學年度第二學期
薦送學校	台北科技大學
系所	文化事業發展系
年級	四年級
中文姓名	周詩耘
研修國家	日本
研修學校	名古屋工業大學

一、緣起

小時候從不知道什麼時候開始，到國外留學讀書一直是夢想，但真的只是「夢」想，反正做夢不要錢，嘴巴上說說很簡單的。家裡經濟不拮据，生活上、學業需要的東西從來沒比別人少過，但也沒有寬裕到可以說留學就留學，而且家裡還有哥哥姊姊（小時候難免會計較誰分到的比較多，但現在很感謝他們都支持我在日本念書）。

真正到有朦朧的想法是在高中時，大學推甄在做作品集時，都會被要求要寫讀書計畫。那時開始想像自己大學甚至更遠之後，到底要做哪些事情。大學目標當時其中一個就是爭取交換學生資格。

當時覺得自己的設計真的沒天份，老師也說，你有再多的熱情是會被消磨掉的，所以在大學選系時，對設計系望之卻步之餘，選了文化事業發展系，但因為自己還是喜歡設計，所以一直以來都有看展的習慣（有看沒懂還是要看），覺得日本設計的東西真是太棒了，為什麼簡簡單單就很好看，於是像浪漫少女一樣開始憧憬在日本念設計。

大三時留學的慾望越來越強烈，常常一天到晚自己跑去看留學展，覺得過過乾癮也好，多一點接觸就離日本近一點的感覺，最後媽媽也被我一起拉去看。然後也蒐集學校的資料，先了解大概進學校需要哪些條件，那時候只想著要去日本，管它大學、大學院（研究所）還是專門學校，各種比較和條件、大約花費都查他個清楚再說。當然查完就是各種絕望，貴！好貴！怎麼那麼貴！（雖然比不上美國歐洲貴…）也曾經有想放棄。

然後我就會想起我在萬卷樓出版社實習的時候，瑞晏主編說：「真的有決心想去的話就去啊，沒錢就自己貸款阿！自己爭取獎學金啊！」

沒有辦法當正式的留學生，開始準備好歹也可以體驗一下半個留學生的交換留。於是申請北科的交換學生，大四畢業專題的地獄中邊準備資料（徹底了解到日本人的謹慎），心裡盤算著四下沒必修可以盡情的在日本體驗（讀書重要，玩樂也很重要！）甚至在來日本之前做了一本日本日記跟計畫，裡面寫著來日本之前、之後和回國之後的目標，雖然最後淪為記帳本，而且現在日記根本沒在寫了哈哈！但目標仍在執行中，而且已經達八成。還有在來之前，就已經滿心期待到底要參加哪個部活（類似社團但很嚴格管理出勤跟練習）。

在申請學校時，鎖定了名古屋工業大學和靜岡大學，因為是唯二兩所有設計系的學校，後來選擇了交通比較方便的名古屋。

二、研修學校簡介

日本人眼中的名古屋工業大學，是除了東京工業大學之外排名第二的工業大學。但還是比不上名古屋大學，有不少本地生因為考不上名古屋大學，所以來到了名工大。另外，名工大號稱是進 TOYOTA 豐田汽車的後門，就職率很高。除此之外，因為位在愛知縣，汽車工業相關的公司就職率也很高。除此之外，建築設計系的建築是號稱這個學校的第一紅科系。

校園的大小應該跟北科差不多，小而精，也為處於交通的精華地帶，距離名古屋站只有 JR 兩站。地下鐵跟 JR 就在距離學校約 100 公尺。

另外分第一部和第二部，也就是日間部、夜間部。大學部有七個系，分別是生命物質工學科、環境材料工學科、機械工學科、電氣電子工學科、情報工學科、建築設計工學科、都市社會工學科。

三、國外研修之課程學習(課內)

以交換留學生的身分來到日本，在不知道自己未來還有沒有機會來日本的情況下，總是帶著相對北科比較輕鬆的心情來面對課業，覺得課業不能太放鬆，玩樂也很重要。

但我很清楚我這一年，最大的目標是日文：

- (1)突破開口說的恐懼。
- (2)在七月份要考過 N1。
- (3)用日語寫報告、發表。
- (4)最終目標：說一口流利日文。

名工大的上課時間從 8：50 開始，每 90 分鐘為一堂課，下課 10 分鐘，午休是 12 點至 1 點。日間部的課，最晚到 9、10 節，也就是下午 5：50。

正規課程必須要修 14 學分以上，大約就是七門課。而我紙面上有修的課是 9 門。後來我社

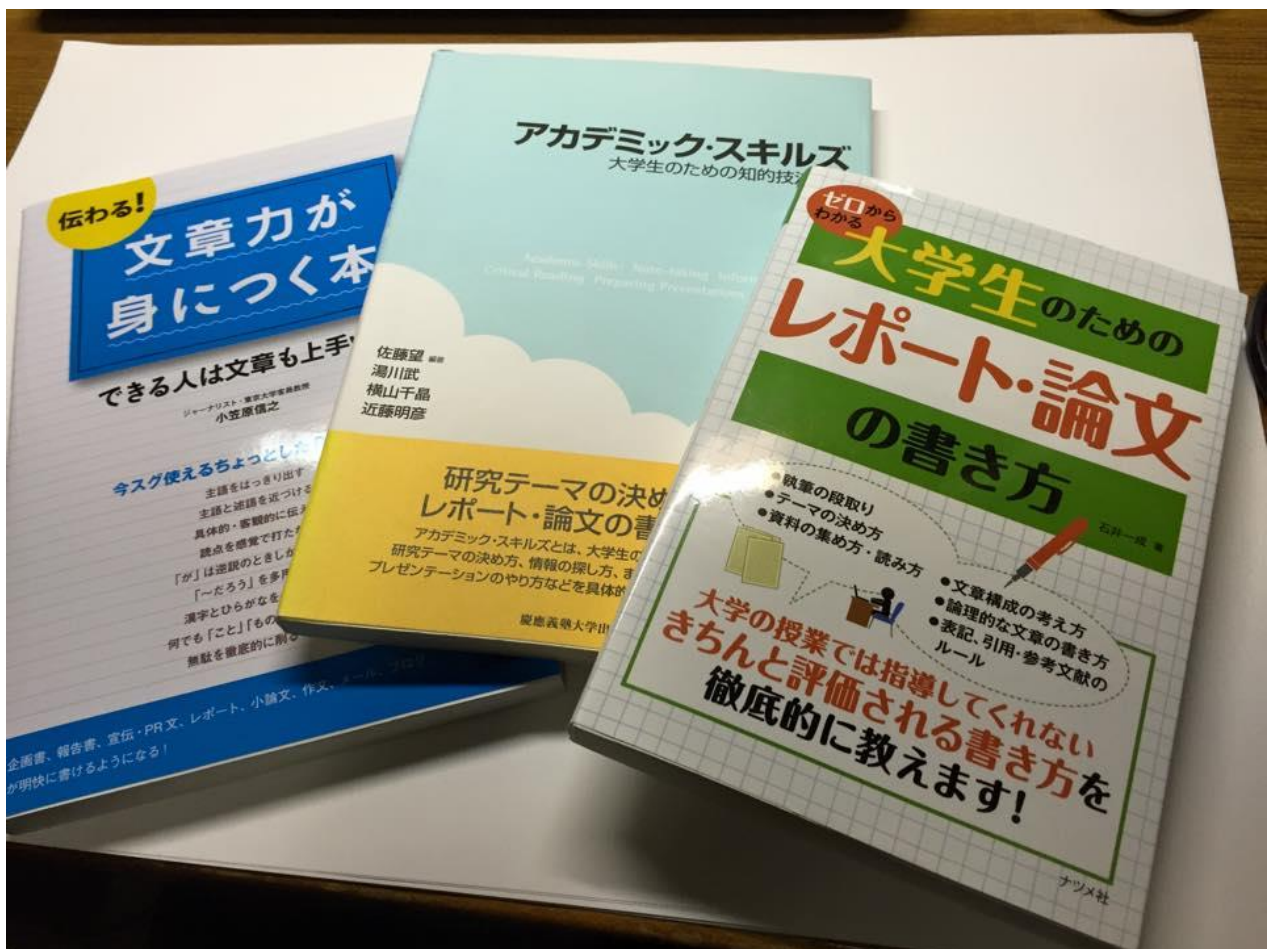
會工學科的課修 3 門，設計課修 4 門（不知為何明明違反當初的約定還是被我修到了），留學生日文課 2 門，不算學分的日文補講 3 門。

日語補講課程是在選課沒有衝堂的情況下，根據入學考試分級之後，根據自己的程度修課。在來日本之前都沒複習日文，幸運的到達可以修 N1 班的門檻。單以修課時數來算，修的課完全不亞於在北科修的課！

我第一堂深受打擊的課，是日本語表現法，老師每週都固定先發一張日文課堂作業，剛開始大約六七成都看不懂（其實現在還是沒很懂），然後會要大家輪流念題目跟答案，因為沒辦法事前準備，當然是錯的慘兮兮…。

除此之外，老師還會選定一個主題，指定每週要不同組員共同討論。由於幾乎全員都是考過留學考試的留學生，韓國人又特多（韓文跟日文文法很像，所以韓國人日文學得很快），每週的討論時間真的要我的命，簡直是地獄，全部的人在等你的答案，我卻腦袋一片空白，吱吱鳴鳴說不出來。有可能是主題不夠熟，或是發現自己根本不了解台灣，再不然就是想說卻不知道日文該怎麼說。

透過這堂課，深深了解到自己日文口說有多弱。當然也因此更下定要好好念日文的決心（各種不想輸的心情，但也有退卻的時候。）



（當時研讀的寫文章跟報告的日文書）

反而都市社會工學科的全日文的聽課沒什麼太大的問題，老師上課都有 PPT 可以看，而且充

滿了親切的漢字！其中有一門課是經營管理的課，老師要我們實際訪查三間學校附近的咖啡店，去觀察寫報告，和修同一堂課的朋友一起去喝咖啡做作業，算是很有趣的一部分。

而設計系的課，老師上課很少用 PPT，完全只能靠全神貫注拼命地聽、作筆記。當然，作業也幾乎都是設計相關，或是畫圖，所以比較沒有要用日文寫報告的難題。大多數只要寫出自己的設計理念跟製作過程就可以了。

前期其中有一堂課叫做設計演習，一個禮拜就要畫 10 張 A3 的練習，雖然一開始覺得很吃不消，後來越來越跟上進度，覺得自己進步很多，很有成就感。



（做作業模型熬夜到天亮之後，和管理員玩了起來）



（課題模型發表的海報跟模型）



（題目是自訂校園內的指示標誌，期末時全班到校園各個角落發表）



（在校園的廣場上發表，椅子模型，並邀請校園的其他學生來試坐）



（絹印作品）



（期末燈飾作品）

在上半學期的努力，不斷嘗試用日文表現自己的想法，然後再向日本人請教，修正自己的文法、字彙。逐漸累積之後，下學期的課程就相對來說比較適應了。

因為覺得自己的口說不夠好，所以拼命的參加各種聚會，能多聽日文的機會絕對不放過，也開始努力的表達自己的想法，不只是點頭附和。

最明顯感覺到自己進步的是在日本語日本社會這一門課的時候，上學期的日本語表現法時的同學相對來說，發現漸漸地可以跟上同學的速度。期末課題的作業要自訂題目，路上隨機採訪十個不認識的日本人（雖然後來其中還是有日本朋友跟介紹來的哈哈），採訪完之後的逐字稿聽打，整理重點，PPT 的發表。

進度居然還可以超前其他人（各種雀躍灑花），因為要考美術大學的考試所以落了一個禮拜的進度。發表當天，我原本想說睡個午覺，起來再背講稿，結果卻睡過頭。還好我是最後一個發表的，趕在前一個人結束的三分鐘到教室…。雖然中間有吃螺絲，最後還算順利發表。

（因為經歷過用日語面試之後就覺得沒有什麼事可以比這更可怕，所以就鬆懈了：P）

四、國外研修之生活學習(課外)

扛著五個皮箱，爸爸和姊姊也陪我一起來五天。在日本展開新生活，選課、生活用品採買、辦手機、辦銀行帳戶等等，雖然很忙，但爸爸姊姊總是不能讓他們只有這樣就回台灣，於是在來日本之前幾個月前，透過越洋電話幸運的訂到了白川鄉的民宿，兩天一夜的行程，交通食宿通通自己查、自己訂，算是達成一個有小小成就感的任務。

接著開學，面對著全日文的环境，又興奮又害怕，還好有一起北科的同學，帶著我稍微認識新環境，而且還接收了免費的腳踏車，讓我在這裡生活很方便。名古屋雖然沒有台北一步一間餐廳，三步一間便利商店，五步一間手搖飲料的方便，但是環境很舒服，路平平的，也沒聞過車子廢氣的味道，路上鮮少有垃圾。有一間走路不用五分鐘，叫 AEON 的大型連鎖賣場兼有超市，生活用品在這裡都可以買齊。

住宿地點是學校裡的宿舍「國際交流會館」，顧名思義就是只有非本地出身的留學生能住，上學期的大多數的人是大學部的留學生，因此大多數的人都會說日文，所以基本上各國的人都以日文溝通。下學期大多數是短期（半年或更短）的交流學者或是研究所的學生，所以大多數不太會說日文，大多以英文來溝通。



（和留學生們在學校旁的鶴舞公園野餐）

學校為了協助留學生的生活，我住的 A 棟（只有單人房）裡五層樓，每層各有一位日本人家教（翻成家教很怪，總之他們就叫 tutor），有任何疑難雜症都可以向他們請教，其實就像是多交了五個日本朋友，大家一起吃喝玩樂，當然學業上也可以獲得很多協助。在一些特殊節日也會舉辦活動，或是慶生派對，由於大廳有共用的廚房，大家可以一起幫忙做料

理然後一起享用，而且是來自各國的料理！



（五月份的慶生會）



（お餅つき会，大家一起搗麻糬）

來到日本的第一個壓力，居然是垃圾分類（只是一個垃圾分類而已，居然讓我很焦慮 XD）。每個縣市的狀況可能不太一樣，但我大約介紹一下名古屋，首先分為可燃（禮拜一、四）、不可

光是聽到這裡可能有人已經頭暈。比較特別的瓦楞紙箱、廢棄的電燈泡、報紙雜誌類回收還要另外算。可燃垃圾如果像樹枝太大，還規範要剪到 50 公分以下的大小…、回收油類要用日本特別有賣的一種處裡廢油的盒子加上大量的紙包起來、廚餘等垃圾要另外用半透明或透明的小塑膠袋另外裝再丟。以上等等是生活瑣事上的學習。



另外課外學習莫過於參加社團活動！我參加的是桌球部。由於社團歷年來我是第一個留學生，受到不少學長姊的關心，大家也都對我非常好。交朋友從一開始的生疏、客套話，到最後的一起出去遊玩，甚至用日文互相調侃，著實地感受到自己的進步。



（在九州的全國公立學校桌球大賽）

社團練習上學期是一週三次，下學期是一週四次，其實已經比北科校隊練習時數要多了。管理也更嚴格，出缺席嚴格控管，不去或是可能會遲到都必須要事前聯絡，否則會被罰跑步。見到學長姐必須要打招呼，練習時發號口令時要出聲回應，一年級還要負責帶頭跑步暖身還有雜事跟最後的善後。雖然有很多規則，但我認為這是提前社會化的一個小過程，對於了解日本人相處模式有很大的幫助。



（春季循環賽的集合照片）

平時的練習之外，大家私底下也會舉辦所謂的「飲み会」，就是大家聚在一起吃飯、聊天、

喝酒的活動，這個文化可以說是深入了所有日本人生活，用著各種名目，總之就是要聯絡感情跟「喝酒」。還有很特別的是，日本的請客文化，算是社團的傳統。一年級新生有許多活動都是不需要付錢的，而依序二三四年級，隨著年級越高，要繳的錢就越多。當然如果是已經工作的社會人士，要付的費用就更多了。



（幹部交接的「幹部入れ替え会」）

有時候在比賽完會有「打ち上げ会」，就是比賽完，慰勞大家辛苦了了的聚會。還有聖誕節的「クリスマス飲み会」。我考上武藏野美術大學的時候有朋友幫我舉辦「合格お祝い会」。朋友搬新家之後的「新居お祝い会」。送別其他留學生的「お別れ会」。還有社團的學長姐畢業送別的「追いコン」、只有女生的「女子会」…等等，各式各樣的「飲み会」。平常跟朋友的小酌在日本也是很普通的。



(女子会)

除此之外，為了聯絡社團上下的感情，還有所謂的「OB 会」，就是畢業的學長姐有空的大家都會回來，舉辦比賽和飲み会，由於桌球部歷史悠久，年齡大至七十幾歲的伯伯都來了。雖然年紀大，卻身手靈活，近期的 OB 会反而都是由年紀最大的米澤前輩得到第一名。和他比賽拿到下一局，非常有趣的經驗。



(OB 会)



(OB 会和米澤前輩的比賽)

另外，每年固定會合宿滑雪，包括研究所的學長姊都會一起大家在一月份的時候，一起去滑雪板。今年是到長野縣的滑雪場，景色非常好，而且有不少路線可以選擇。人生第一次的滑雪板，實在有點難，希望之後還有機會再去。



（去滑滑雪板的現役女子們）

但其中讓我最印象深刻最感動的，還是私底下聖誕節約的飲み会，由於前一天剛好是美術大學合格發表，他們居然特地為我準備蛋糕慶祝！讓我驚喜萬分！



（慶祝合格的蛋糕）

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 1.大多數的老師都很溫柔親切，採用鼓勵、啟發式的教學。
- 2.部活（社團）有非常嚴格的規定（出缺席、活動等），並且有很強的向心力。
- 3.上課大多數採用打卡制，老師通常不點名。
- 4.地位的上下關係嚴謹，例如師生、前後輩之間。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1.了解日本的前輩與後輩的文化。
- 2.能根據不同對話對象，使用不同種禮貌程度的日語。
- 3.了解日本的社團生活以及規則，並交了 20 個以上的朋友。
- 4.通過日本語能力測驗 N1 級數。
- 5.考上武藏野美術大學。
- 6.口說大約具備 OPI 測驗的上級的中或上的程度。
- 7.接觸 10 個國家以上的外國留學生，並結交 20 個以上外國留學生朋友。
- 8.能使用日文發表及接受面試。
- 9.合格 8 個科目以上。
- 10.對人事物的包容度更大、更柔軟。
- 11.做國民外交，有七八位朋友打算來台灣旅遊，正在計畫當中。
- 12.旅行過五個以上愛知縣以外的縣市。

七、感想與建議

在出國前盡量把課業壓力壓到最小，例如可以的話就盡量先把必修修完，讓在這裡的生活可以比較無後顧之憂的享受，不管是學習還是旅遊，都可以用比較輕鬆一點的心情。

可以的話，也盡量在出國前把英文或是日文的基礎打一下，可以讓自己在這邊一開始生活的時候不要那麼恐懼，也可以更快的交到朋友！不要因為害怕不敢開口說話，而都只躲在房間或是都只跟台灣人在一起，那樣就失去出國的意義了！語言也很難進步！

花了錢來到日本，我認為盡其所能地善用學校資源是很重要的，除了學校提供的日文課程之外，參加各種活動和各個國家的人互動，可以開眼界。

關於日本打工，由於家裡的金錢支援夠，我沒有打工。算是我的一個小小遺憾。建議大家有機會體驗一下日本的打工，給自己多一個磨練的機會，但是要注意不要打工打太多，而變成走不開沒辦法好好體驗留學生活，就會有點可惜了。

另外也建議，參加一個喜歡的社團吧！可以交到很多興趣相投的朋友，能為在國外的生活增添很多風采！比起同班同學或是同一個研究室的感觉又不一樣！在日本交到不少可以談心的朋友，彼此互相加油勉勵！甚至還有人主動找我談心，當下真的覺得很感動，被信任感覺真的很好，真是不虛此行！

其中最重要的事情就是入鄉隨俗，每個國家的習慣不同，既然來到國外，就好好遵守別人的規則，因為身在國外，代表個不僅只是自己個人，還代表著別人對台灣這個國家的看法。

