



靜岡大學交換研修心得

研修學年度/學期 107學年 第二學期

薦送學校 台北科技大學 經營管理系 四年級

中文姓名 盧思靜

研修國家及學校 日本 靜岡大學



緣起

大概是國中的時候開始，因為日劇及JPOP的原因而喜歡上了日本這個國家的文化，也透過看日劇及聽日文歌累積了一點日文基礎，大三升大四的暑假，碰巧通過了JLPT N3檢定，從來沒想過要出國交換的我在當時也開始思考，是否應該要在學生時期的最後階段出去國外看看增廣視野，畢竟出社會後很難再像現在這樣出國留學。



【靜岡市美景】



【靜岡市美景】

後來在家人的鼓勵之下，我也決定在學校最後收補交件前交出了我的申請表，通過申請後也開始了我的出國前準備，除了文件流程外，最重要的也是趕快提升自己的日語，希望在踏上日本後能夠快快適應，就這樣在三月底帶著忐忑不安又期待的心情踏上了日本開啟我的交換之旅。

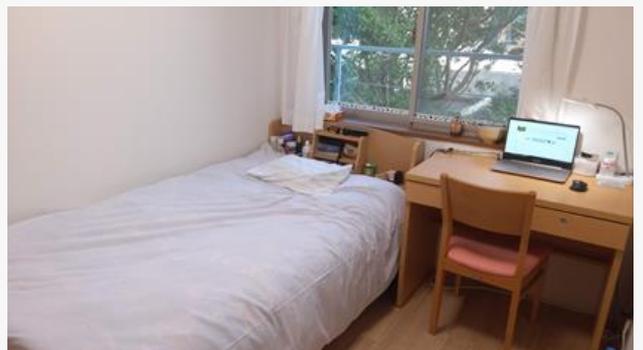
研修學校簡介



【靜岡大學校景】

靜岡大學是著名日本國立大學，位於靜岡縣靜岡市駿河區大谷。擁有兩個校區，分別為靜岡校區和濱松校區。主要院系有人文學部、教育學部、情報學部、理學部、工學部、農學部等。交通方面，靜岡校區位於靜岡的偏山上，且靜岡不像東京大阪交通這麼發達，因此學生部分會使用自備腳踏車及公車通勤。

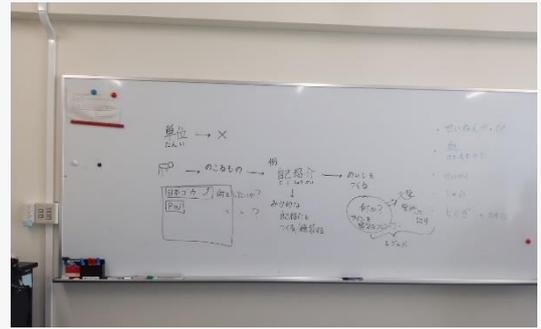
靜岡大學與許多國家的學校合作，因此有許多的國際學生，也提供外國學生很好的福利。除了可以申請獎學金補助外，也為外國學生提供專屬宿舍。學校也會有職員，定期與交換生進行面談，關心學生身心及生活上之狀況。在課內課程方面，交換學生會透過開學分級考試來區分日語程度，並按照考試結果分班，交換學生每學期需修滿7學分。



【靜岡大學交換生宿舍】

📖 國外研修之課程學習(課內)

在開學初，學校會舉辦一次分班考試，所有的國外交換學生都必須參加，依照考試結果分五級，而我在分班考被分到第三級，但學校為了讓學生更自由選課，除了自己被分到的級數的課程外，也可以往上或往下一級選課，因此我也選修了一堂四級的課，想更加強自己的日文。



在課堂上老師都是用全日文上課，基本課程也分為語彙、文法、聽解、寫作。每位老師都會依照課程主題制定內容，例如在寫作課老師會讓交換生練習更接近日本道地的寫作方式，每堂課也會需要交短篇作文作業。而語彙聽解課，每周都會看一小段日本卡通，看完後會立即回答與動畫內容相關試題。基本課程會比較像一般在學校的必修課，雖然有些乏味，但對增強日文非常有幫助。

其他課程我選修了及日本生活文化，老師會帶留學生參觀在靜岡的日本古蹟、體驗茶道等等活動，整學期的課大概有一半會在校外上課，比較輕鬆又可以體會到更多日本文化。

另外我也選修一堂日本文化Project，老師讓我們選擇自己想做的主題，做成一個專案報告，其中也需要做問卷，去訪問日本大學生，就像在寫論文一樣，這堂課雖然非常費工，但完成整個報告時會非常有成就感。

📖 國外研修之課程學習(課外)

在課外活動方面，留學生幾乎都會參加一個叫做SAKURA的社團，每個人會被分配到一個日本家庭，平時就可以跟當地加平一起去玩，能夠更加體驗日本當地家庭文化。因為我是傑尼斯飯，而我的Home媽剛好也很喜歡傑尼斯藝人，我們第一次歡迎會時就相談甚歡。之後還跟許多家庭、留學生一起去參加夏日溪邊BBQ烤肉活動，在日本這是一項很重要的家庭活動，考完肉還玩了蒙眼棒打西瓜，超級有趣。



另外我也透過朋友認識了日本的朋友，我們很常一起出去玩、一起吃飯，而且很常與日本人接觸的話，可以更加瞭解現在年輕人的流行，口說能力也會大幅增強，我們在要回日本之前還一起去了熱海旅行，體驗了熱海溫泉，塌塌米飯店，老街美食，現在回想起來都是美好的回憶。



【去日本朋友家一起料理】

由於留學生基本上都住在宿舍，於是我在日本最常做的事情就是放學後去超市採購，回家後料理好吃的美食給自己吃，因為日本的外食偏貴，所以除了跟朋友去逛街，平常都是自己料理，因此到日本留學，除了日文會進步外，廚藝也會進步。另外日本大學學生食堂的餐點也很便宜，且非常美味，每隔一段時間會推出新菜單，與台灣的學餐模式非常不同，日本的學生食堂是有中央廚房管理，也推薦學弟妹到日本一定要體驗看看。



【靜岡大學學生食堂外觀及餐點】

另外必須一提的就是日本的卡拉OK，因為日本的一人卡拉非常盛行，所以留學期間我也很常與朋友兩個人，有時是一個人去唱歌，價位比台灣便宜許多，而且中英日韓文歌都唱得到，日本卡拉OK裡面的熟食也非常精緻好吃。此外，有些社團及課程也會舉辦讓留學生假日一起出去體驗文化的活動，例如體驗採茶、一起去日本的寺廟等等，只要時間許可都可以多多參加，可以認識更多人，也更增廣見聞。



【宿舍DIY料理】

【第一次體驗日本電影】

【日本卡拉OK】



【交換生採茶活動】



【宿舍料理】



【交換生採茶活動】

在即將回到台灣的前一個禮拜，我與朋友一起體驗了日本的夏季花火大會，以前在日劇裡常常看到男女主角一起去花火大會，那時就想要在留學的時候一定要來感受一下氣氛，這次終於如願實現了。在花火大會開演前附近有許多賣小吃的攤子，就像台灣的夜市，而因為花火大會是日本夏天定番的活動，許多日本人們會與家人、朋友、情人、一起穿著浴衣來光賞煙火，當時走在現場就好像真的走進日劇的感覺，在涼爽的夏天晚上吃著廣島燒、喝著珍珠奶茶並觀賞著煙火，真的是最平凡的幸福了。



【日本花火大會】



與台灣學習環境之比較

- 1.老師每堂課都會點名，非常注重出席率
- 2.課堂上會盡量讓每個學生都發言，也會透過課堂分組讓交換生互動交流。
- 3.前後輩關係較台灣分明。



研修之具體效益

- 1.日文聽力、寫作能力大幅提升，考取JLPT N2。
- 2.結交了當地日本朋友。
- 3.認識各國交換生，進行異國交流。
- 4.與當地家庭交流，充分體驗當地生活。
- 5.因為在異鄉生活，因此變得更加獨立自主。
- 6.到箱根、熱海、東京等許多地方旅行，體驗不同日本文化。
- 7.個性變得更加果斷勇敢。



感想與建議

交換學生真的會變成一生中很難忘的回憶，出了社會之後很難像現在這樣有機會在國外生活這麼長一段的時間，不是來旅遊而是在當地生活，去深刻體驗當的文化，因此會建議學弟妹來到國外不要害怕去嘗試任何事情，只要在能力範圍內都推薦多多去嘗試，而且在國外對各種事物的體驗會更加深刻。



【交換生宿舍外觀】



【靜岡大學校景】



【宿舍前的流浪貓】

在到日本交換之前，我的日語只有N3的程度，而且文法基礎、口說的經驗幾乎為0，雖然在台灣時看了很多日劇來訓練自己的聽力，但來到所以跟學伴的溝通有很大的落差，因此剛到日本時因為日語程度的問題真的很辛苦，但生活了一個月過後就會忽然發現自己聽力變得很好，什麼都聽得懂了，由此可見在當地生活真的對語言進步有很大的幫助，口說的部份可以透過多交朋友，跟留學生多交流也會有很大的幫助。另外也非常建議時間許可的話，可以打工或加入學校社團，多多參加課外活動，可以學到更多課本上學不到的。

