

# 靜宜大學出國研修學生心得報告書

◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交, 請寄至411ifamily@gmail.com

◇ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |    |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|
| 姓名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 黃千純                                                                                                               | 日期 | 2025年03月15 日 |
| 班級/學號                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 台灣文學系四年級A班 410802660                                                                                              |    |              |
| 研修管道                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input checked="" type="checkbox"/> 雙聯學制              |    |              |
| 研修國家/學校名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 日本 愛知縣立大學                                                                                                         |    |              |
| 研修期間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2022年4月至2025年3月 <input type="checkbox"/> 一學期 <input type="checkbox"/> 兩學期 <input checked="" type="checkbox"/> 六學期 |    |              |
| <p>1. 在國外研修期間的花費共__3483895__台幣<br/>(學費_242775_元、機票__14000__元、住宿_774000__元、交通_150000__元、膳食__657000__元、保險__770120__元、其他生活費__876000__元)</p> <p>2. 在國外研修時的住宿是 <input checked="" type="checkbox"/>學校宿舍   <input type="checkbox"/>外面租屋   <input type="checkbox"/>寄宿家庭</p> <p>3. 學校 <input checked="" type="checkbox"/>有   <input type="checkbox"/>沒有 學伴制度</p> <p>4. 國外研修期間共修了__43__堂課、共__77__學分</p> |                                                                                                                   |    |              |

## 心得報告

大學一年級剛進入靜宜大學時，便從學校的文宣中得知本系有日本雙聯學制之計畫，從小就喜歡神隱少女等日本動畫電影的我，也因此被這個計畫所吸引。由於當時的我只有五十音的基礎，對於日本文化也沒有深入的瞭解，這個計畫只被我放在心底，繼續度過忙碌的大一雙主修大傳的生活。直到一年級下學期尾聲，明確地知道自己對於日文的喜愛勝過大傳系，便於二年級轉申請日文系雙主修。透過在日文系的學習，更加深了想以雙聯學制來日本唸書的意願，並開始準備語言檢定及申請所需的資格。礙於當時正於新冠疫情的巔峰期，出國的難易度比過往增加許多，因此在辦理簽證及健康證明如快篩、施打疫苗等等，也需要花更大量的時間謹慎處理。

愛知縣立大學位於日本的愛知縣，不論是從東京、京都或是大阪出發，都只需約1.5至2個小時即可到達，也因為如此便利的地理位置，愛知縣自古以來便是關東及關西往返的交通樞紐。氣候條件上屬於夏季潮濕多雨、冬季乾燥多晴，對於台灣人而言可說是相當熟悉的溫度，偶爾的下雪也為冬季增添一絲的浪漫。位於長久手校區的愛知縣立大學，近兩年因為「吉卜力公園」的開放，吸引了大批的觀光客前來朝聖，不僅讓長久手地區更加熱鬧，也讓更多人知道這所學校的所在地。

愛知縣立大學的學系相當多元，不論是教育學部或是護理學部，不同類型的學部都能在愛知縣立大學看到。此外，外國語學部中，除了必備的英語學科外，中文、法文、葡萄牙文等也都是相當熱門的語言學科。校內也有設置名為「iCoToBa」的語言學習中心，不僅可以讓留學生與一般生互相交流，透過不定期舉辦的電影欣賞、活動展示等，可以瞭解到不同文化與民族的背景故事。

除了常規課程外，社團活動也成為大學時期相當重要的經驗之

一。為了充實學生的生活與經驗，愛知縣立大學具備多樣化的社團部門。例如運動類型的社團中，不僅有常見的排球、羽球，代表日本文化的劍道社、弓道社等也成為許多外國留學生感興趣的社團選項。而其他像是攝影社、茶道社等靜態社團，雖然不像運動類型的社團人人皆知，但在學校每年十月下旬舉辦「縣大祭」中，透過成果發表與體驗活動，讓更多學生能了解不同類型社團的有趣之處。

雖然同樣位於亞洲地區，但台灣與日本的大學上課方式仍有些許差異。小至上課時間，大至開課規模，都需要多花時間適應。以中國語學科為例，一、二年級時大家會一起修習必修課，到了二年級後半開始則會分成「言語・文化」、「社會」、「翻譯・通譯」三個類別，並讓學生選擇自己的志向，而三四年級修習所選領域的專門課程時，便會變成20人以下的小班制。這樣的差異讓已經習慣大班制修課模式的我起初不太適應，但我認為這樣的上課方式不但能讓學生更專注於眼前的課程，有任何問題時老師也能給予更詳細的回覆，教學內容也會根據同學的狀況做適度調整，這些教學方式我認為是大班制較難做到的事，對於上課時學生與老師之間的互動也有了全新的瞭解。

不只是正規課程，愛知縣立大學也開設許多留學生專屬的課程。例如「聽解・會話」、「綜合日本語」、「日本語文章表現」、「日本語讀解」等，透過聽、說、讀、寫，改善自己在文法或聽力上的盲點同時，對於上台發表、語感表現等溝通技巧也能有所提升。在這之前我其實沒有什麼上台發表的經驗，更不用說是日語為主要語言。在留學生課程裡經過多次發表後，口說能力有明顯提升以外，因為留學生之間互相的包容，也讓我不再那麼容易感到緊張與焦慮。我認為這些開設給留學生的課程不僅能幫助留學生更快適應新環境，與其他留學生交流時也

能重建口說方面及分享事物的自信心。

透過留學生的課程，也交了許多來自世界各地的朋友，不論是歐洲的法國、西班牙，抑或是中南美洲的墨西哥、巴西，能夠與這些人認識是我留學生涯中最難以忘懷的事。課堂上我們經常分享自己國家的文化，有時候教對方法文或是中文；下課後也會聊聊自己的近況，或是相約去咖啡廳等等，我覺得多認識其他留學生不僅僅是增加自己的人脈，更有感觸的是拓展自己的世界觀與人生觀。例如在課堂上若有問題時會直接向老師提出，光是這點我想只要是在台灣念過書都會知道，這樣的事在台灣課堂上幾乎不會發生，但認識的法國朋友則認為這是一件非常正常的事，坦然大方的個性也讓我重新思考，對於課堂表現乃至人生規劃，其實不需要這麼在意他人眼光，專注在自己的事才是最重要的。

拓展人際關係外，在生活上也完成了許多過去沒有做過的事，其中最大的改變便是下廚。在成長階段時家裡並沒有開火的習慣，也因此煮泡麵以外的下廚對我來說是件極陌生的事。由於日本外食費用較高的緣故，不得已的情況下必須學著如何做出一頓能吃的午餐。起初覺得根本天方夜譚，但從煎蛋、炒青菜一項一項慢慢試，到現在偶爾會煎個法式吐司來吃，雖說不是多豐盛的料理，但在一次次的嘗試後，逐漸從下廚的過程中得到不同以往的成就感，下廚也不再是當初那個令我恐懼的事。

洗米、切菜、備料，在異國的生活中找到一件讓自己慢下來的事也相當重要。當步調放慢後，才有辦法從不同角度檢視自己的狀態，調整好重新出發後，再次感受生活中所帶來的樂趣與驚喜。