

國立彰化師範大學

學生出國研修心得報告內容大綱

彰化師大就讀系所、年級	數學系 五年級
中文姓名	程○宣
研修國家	日本
研修學校	新潟大學
短片時間及標題	
心得內容： 緣起 日本之於我，其實並不陌生，小時候常看宮崎駿、櫻桃小丸子等動畫，也有幾次日本旅遊的經驗；我喜歡日本人彬彬有禮且嚴謹的處事態度，也喜歡日本的美食文化，因此高中的第二外語選修便選擇學習日語，並加入日語社。上大學後，不僅在專長學科方面努力進修，課餘時間還會去地球村持續學習日語；我覺得語言是一項工具，它可以幫助我閱覽世界、擴展自己的格局，能夠到不同的國度體驗當地生活，使我成長茁壯並且汲取更多經歷與新知。藉由系上提供的機會，成為新潟大學的交換生。我想比起短暫的旅遊自由行，一年的交換生身分更能深入體驗日本人的生活以及學習日文。 研修學校簡介 相較東京、大阪等大型都市較為廣為人知，「新潟」這個地名在台灣的曝光率可說是極低。新潟，位於本州中部日本海側的北陸地方，有典型的日本海側氣候，在冬季多有豪雪，夏季則晴天較多並時有焚風發生。新潟大學，是一所位於新潟縣新潟市西區的日本國立大學。學院齊全，除醫學院校區在新潟市中央區旭町區	



域，其餘學系及研究所皆在靠近日本海的五十嵐校本部。新潟大學近年極力推行接待國際交換生及留學生，2019年5月外國學生人數達到545人。

國外研修之課程學習（課內）

在新潟大學(以下簡稱新大)，我主要以 JLPT 日語課程為主，其餘時間搭配英文發音、文化交流課程等專業課程為輔。



首先，在選課制度方面。交換生一律使用紙本的劃卡方式選課(填好選

課卡，課後交給任課老師簽名，最後交至留學推進課讀卡才算完成選課)。選課非常彈性，並不強迫修習 JLPT 日語課程，若日語程度夠好，也可直接選擇日文授課的專業課程。

專業課程部分，主要分為兩類。一是英語授課專業課程，英文發音課、英文論文寫作課等，授課老師皆為歐美籍老師。可能因為課程時間與日籍學生選必修課時間衝突，每次開課人數大概 10 人不到，課堂上有很多機會可以練習。二是日語授課專業課程，像是各系必修選修、通識課程、體育課程等，只要徵得授課教師的同意之後皆可選修。課程選擇上相當多元，且選課網頁上有詳細的日英文課程大綱可以查詢。

接下來是 JLPT 日語課程的部分。這次並無課前分班日語測驗，而是依照個人需求選擇課程程度。課程難度依照 JLPT 考試分為：N4、N3、N2 三種，每個程度都有分別開閱讀、聽力、寫作等三班。

日語課程我選擇 N2 的所有課程，一個禮拜 9 小時，皆在下午 1 點至 4 點時段。由不同的老師合作教授，文法方面主要練習動詞七大變化，配合每週的主題作文訓練寫的能力，每周需要繳交 1~2 篇 500 字作文。而聽說方面，除了課堂基本的練習培養之外，日常生活及與朋友的交談是在台灣沒有辦法得到的機會，也是我認為最有效率的訓練方式。



專業課程非常推薦滑雪課！上 4 堂行前課，1 月初會有 3 天 2 夜的滑雪合宿，有專業的老師以小組方式教學，另外班上大多數為日本人，也是認識朋友練習日文好時機。

國外研修之生活學習（課外）

在日本生活的日子，除了學日文之外，課餘時間分為這幾個部分：文化交流、打工、旅行。

文化交流的方面，在認識的老師推薦下，很幸運的有機會出席在新潟中學校、新潟市圖書館等地方，向新潟的市民介紹台灣。新潟人其實很害羞，平時不太好意



思多詢問了解台灣的相關問題。但在這兩場交流會中，可以感受到他們專注在聆聽，問答時間也非常踴躍，興致勃勃的說著暑假要來台灣。聽到他們對於我生長的國家如此有興趣，甚至願意來旅行，真的十分感動，也為自己在國民外交方面盡了非常非常微薄之力感到驕傲。

打工的方面，主要做短期的派遣工。像是每年三月初新潟市會舉辦「清酒博覽會」，我就擔任場內服務台及中文翻譯人員。這個以職人精神及敬業態度聞名於世的國家，在派遣工作人員部分也十分用心，工作內容、緊急狀況處理 SOP、介紹詞等整理詳盡，一個小時的說明準備後，馬上面對進場的客人們。透過打工的經

驗，讓我實際體驗到日本服務業的嚴謹，認真面對每一個客人，很喜歡他們以客人的立場做考量，小細節皆面面俱到的認真態度。

最後，旅行方面，相信身為台灣人的大家絕對比我更熟悉。在日本的這半年，並沒有歐洲及中國的朋友們那樣玩遍大江南北，在日本我去了東京、金澤和富山、東北、北海道及福岡。由於日本離台灣的距離很近，未來再訪的機率較高，因此我希望自己能花更多時間好好認識自己所在的城市，透過對一個城市的深刻體察，發現最真實的日本。新潟是我去過所有的日本城市中，台灣觀光客最少的一個。



雪國之稱的新潟，冬天濕冷風超強(一個冬天吹壞五把傘)，豪雪的日子有時可以積到一公尺高。沒錯，新潟是日本的鄉下，但這個城市應有盡有，我在新潟的交通工具主要是透過 JR 電車及走路。而吃的部分，是最不用擔心的。盛產越光米的新潟，米食、味噌、清酒皆十分出色。除此之外，新潟是日本的滑雪發源地，境內約有 50 幾間滑雪場，來到這裡一定要體驗滑雪的刺激與從哪裡跌倒從哪裡站起來的堅持與勇氣。

研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 日語能力進步(尤其聽力部分)
2. 更了解日本風土民情
3. 宣傳台灣、介紹台灣的美
4. 拓展國際觀，格局變廣
5. 更加獨立自主



感想與建議（對後來者有幫助的）

在這個十個台灣人有九個會把「新潟」唸成「新瀉」的城市生活了一年，就算從教室走十分鐘到的不是正門而是還在校園裡，就算這個城市讓我對下雪的美好想像徹底幻滅(去年冬天還是暖冬呢)，我仍非常慶幸當初自己做了要去日本交換的決定。

在這段日子帶來的收穫的來源，我想果然是人吧！無論是咖啡店的老夫婦或是班上來自世界各地的同學們，從彼此相處及聊天之間，體驗到許多的文化差異，時常相互比較，對對方國家的小認知小習慣感到好笑跟有趣。不管是好是壞，我相信重要的是可以從中學學習包容與接納。特別是遇到兩岸關係的敏感問題時，真的需要十分小心的回答和閃避，但因為如此，我有了機會可以聽見不同想法，也可以藉由深入的討論，重新看待和喜愛自己的國家。



建議方面。出國前的 VISA 辦理等技術上問題，相信大家 Google 一下都能妥善的處理好，就不多敘述。只有幾點特別的想請來新瀉大學交換的同學們留意：

一，在日本申辦銀行帳戶(學校有統一辦理的時間)，需要兩個禮拜左右，再加上電匯的時間，大約要帶著一個月的零用金到日本花用。

二，電話 SIM 卡需要領到住民票和在留卡才能辦理，如果有時時刻刻急需網路的同學，建議可以買一至二週的網路卡備用。

三，新瀉大學周邊超市、百元商店、超商都蠻齊全的，只是需要走大概 20 分鐘的路程，若不是急需用品可以等宿舍入住後再採買，減輕出國行李重量。

以上是我的經驗，出國要辦的手續很繁雜，但是很好的獨立處理事物的經驗，而在踏上日本的土地之後，一切都會變得值得！