

# 國立雲林科技大學

## 學海飛颺/學海惜珠學生出國研修心得報告

補助年度：112-1

學生姓名：許慈珉

系所年級：視覺傳達設計系碩士班三年級

研習期間：民國112年9月至民國113年9月

研習國家：日本

研習學校：福井大學



我的  
福井生活

## 一. 研修計畫摘要

出國研修提供學生看見世界的機會，透過沈浸於當地、學習語言、體驗生活與廣泛交友，獲得無法與他人相比且難能可貴的經驗，也能透過這些得來不易的經驗，當成未來工作以及生活中的養分，培育自身國際視野、提升成為更好的自己。

### (一) 出國研修目的與意義

在文化學習方面，現今的學生相較過往擁有更多探索世界的機會，而我也一直希望能廣泛的接觸不同文化，不僅止於媒體或書本之上，而是深入的沈浸其中，我一直對於日本文化抱有興趣，尤其是日本在「美」的事情上的表現，包括民間故事與傳說、傳統習俗、流行文化等等，對於設計背景的我來說，有很大的吸引力，因此也想到當地體驗整體文化。大學時期就知道雲科提供了多元國家的出國研修選擇，不過一直到研究所時才想要把握最後機會出國，因此透過校內的徵選獲得出國研修的可貴機會。

在徵選之前我就知道英文成績是很重要的一項評分指標，因此我重新考了多益，考試之外也有每週上線上英文課補強口說能力，出國之前所做的英文練習，在交換過程中與其他國家的同學溝通時，發揮了很大的作用。除了出發前的英文準備以外，這次出國我的目標就是學習日文，因此我選擇了有良好日文課程安排的福井大學，由於我有一年的時間，可以把初級的課程完整上完，因此出發前我只大概看了一遍五十音，而真正開始學習日文的時間，是到日本後才開始，若給予未來有意交換的同學建議，我的想法是先將大家的日本語初級1至25課的課程自學完成，到福井大學後直接從日語二級開始，整體學習上會更加有效率，因為初級一的內容在網路上就有很完整的教學，或是雲科校內提供的日文課程也可以很好的學習，有一些日文基礎後，到日本也可以比較快速融入生活，不會的單字也可以立即查詢，也能基本對話，有效減少時間上的浪費。

我認為獲得生活體驗更是出國研修的重要意義，到了當地就必須學習以及觀察當地的生活方式、人們表達與互動的方式，還有與其他國家的學生合作與幫助，認識不同想法與背景的朋友，透過生活的體驗連結個人以及自我文化，融合並提升自己的遠見，這都是未來不論工作、生活或整個人生裡，重要的技能之一。



到福井第一天與學伴YURA合照

### (二) 福井大學及系所簡介

福井大學是位於日本北陸地區福井縣的一所國立大學，大學主要分為兩個校區，我的系所「國際地域學部」是位於文京校區（另有松岡校區），根據福大國際地域學部的網站，國際地域學部期望讓學生透過在校期間與不同背景之學生進行大量文化交流，以及一至兩學期的交換經驗，專注於培養擁有國際化視野以及能批判思考的學生，並致力於研究與解決小至地方大致國際的各種問題。在福大期間實際選修的英語課程有

「Intercultural Communication」、「Storytelling in English」、「History of English Literature」等等，課程皆為英文授課且教師分別為英國、美國以及義大利人，課堂上也提供不同國家背景的學生大量的討論時間，要求學生提出自我想法及建議並與他人討論，共同學習教師訂定的學習內容。福大文京校區面積與雲科相比並不大，但校內各個學院建築完善，也有食堂、書局以及便利商店等設施，其中交換生最常出入的建築是「學生交流センター」也就是學生交流中心，福大的國際處以及上日文課的教室也位於此棟建築內，學生也會在此棟建築的共享空間舉辦各種活動，或是在此討論報告以及聊天交流。福井大學的地理位置於市區外圍，與福井車站距離走路約30分鐘，腳踏車15分鐘，搭乘「越前鐵道」電車約10分鐘，大學周遭有7-11、超市、麵包店以及些許餐廳，不過並沒有太多娛樂的地方。



福大校門口



福大校門口



周圍麵包點



學生交流中心

### (三)主要研修課程概況

福井大學提供兩種Program，分別是以英文成績當作錄取標準的Program A，與反之以日文成績作為標準的Program B，我使用的是英文成績的Program A因此必修日文課程，這也剛好符合我學習日文的研修目標，抵達日本之前，學校會先進行日文的線上測驗，以線上測驗結果作為分班標準，對應到最基礎的日文（一）至最高階的日文（五），而我當初是在最低階的日文（一）。日文課的使用教材是大家的日本語，可以預先在台灣買好再帶去日本或是在福井大學的書局購入，台版與日版的教材上僅有



日文課課本「大家的日本語」

排版的差異而已。日文課的必修為一週四天的綜合日文，另外可以再分門選修一週一天的說、讀、寫以及漢字（漢字課程台灣以及中國學生禁修），我當初日文課程除了漢字以外全修，因為課程之間是相輔相成的，可以獲得更多使用日文的練習機會。除了日文之外，還要依照學校規定的學分數選修其他課程，我都是修國際處開的共同課程，共同課程皆為一週一天的英文授課，選課前到學

校課程大綱系統選擇自己有興趣的課程即可。福井大學在選課時沒有試聽的機制，因此也無法第一週退選，所以有時候選到的課程適不適合自己，需要靠一點運氣，不過基本上福井大學的老師都非常用心，課程也很扎實。另外選課時也要看好星期以及時間，由於是自己手工選課，並不會有系統告知你有沒有衝堂，因此要特別注意。

### • 日文課程

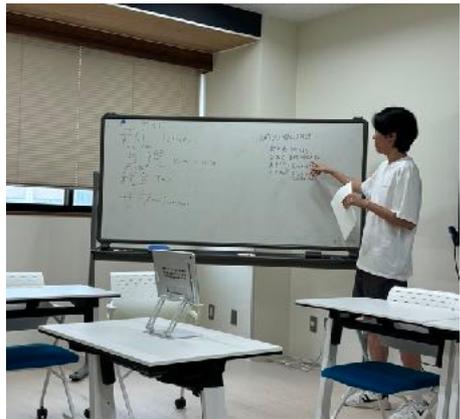
綜合日文（一）與（二）：綜合日文一周四天共八堂，綜合日文（一）會上完1至25課，綜合日文（二）則是25課至50課，對應到JLPT日檢考試的N5程度，綜合日文課總共會有三位老師配合上課，分別是統籌的佐藤老師，和日文（一）的尾形老師以及澤崎老師，還有日文（二）的齊藤老師以及山田老師，幾乎每次上課之前都會有考試，考試大多是用表單進行，在進行到下一課之前也會有課前預習的文法和單字測驗表單需要預先填寫，每次課後



綜合日文（一）合照

也都會有功課，日文（一）的功課是課後學習單以及訪問單，訪問單是學生需要利用課程上學到的日文，列出簡單的問題來訪問日本學生並作紀錄，日文（二）的功課則是課後學習單、聽力以及作文。課程到一段落之後就會有大考，大約四次，每一位老師都會嚴格執行課程目標，因此每次都好好交功課才是最好的選擇，上課方式是用書本配合老師自製的簡報，從單字開始教到文法，再到會話，每次上課都會有與同學練習會話的時間，偶爾也會在課堂上寫練習學習單，課程進度為兩天一課，進度算快因此遇到比較難的文法時，可以私下詢問老師，老師也會耐心解答。

✦Speaking（一）與（二）：口說的課程對我來說比較難，因為口說需要立即的反應，有時候會沒辦法反應過來，而且口說課大多需要發表，發表時也會很緊張，會不小心就卡詞，不過目的是訓練在人群面前說日文的能力，所以認真的完成每一項功課，還是會獲得成就感，Speaking（一）是由尾形老師授課，要練習日文的拍子以及音調，老師會給兩本影印的講義，練習講義裡的句子以及聆聽講義的發音圈選正確的答案，會有考試、報告以及對話。Speaking（二）是由齊藤老師授課，課程主要是練習課本內會話，以及延伸會話內容，並自己創造對話，有分個人發表以及團體發表，個人發表一種是一分鐘演講，需要先寫好講稿並背起來，另一種是簡報發表，需要用日文做問卷以及寫講稿，一學期會有三至四次的發表，都需要在班級面前發表以及回答同學問題，期末會有口說的考試，回家功課是需要唸課本會話並錄音上傳。



韓國同學一分鐘演講發表

✦Reading (一) 與 (二)：閱讀是最容易的課程，藉由閱讀老師給予的講義也可以知道一些文法的用法、日本的文化和其他有趣內容，Reading (一) 是由澤崎老師授課，課堂上會給學生寫大量的閱讀測驗，並一起檢討，功課則是上一個日文繪本網站閱讀並寫閱讀心得。Reading (二) 是由齊藤老師授課，老師會給課程學習單，學習單內容是一篇文章以及單字和一些問題，上課前需要先把單字中文翻譯查好，上課中會閱讀文章並回答問題，大家再一起檢討，也有需要閱讀新聞以及繪本的功課，沒有考試。

✦Writing (一) 與 (二)：寫作是我認為最有幫助的課程，在寫作的課程上可以直接練習文法，訓練自己造句的能力，由時候短句造起來沒有問題，但是長句的銜接就會有困難，因此寫作課就是很好的機會可以詢問老師，Writing (一) 是由澤崎老師授課，Writing (二) 是由山田老師上課，兩位老師的上課方式差不多，都是先依照主題寫文章草稿，給老師修改後再寫一份完整的，差異是Writing (二) 有同學互相欣賞的環節，因此可以看到其他人寫的文章，很有趣。



Speaking (二) 合照



Writing (二) 合照

## • 英語授課課程

除了日文課之外，學校也要求必須另外選修學部的課程，因為我是設計系，但福井大學沒有設計相關科系，所以我基本上都直接選擇我有興趣的課程。英文授課皆是由日本人以外的老師來授課，英語授課的課程大多保留了極大的時間讓同學發表意見，當不同意見交流時，老師也會適時地提出想法協助或是導正，上完這些課程之後，會變得不害怕發表自己的想法，且樂意與他人交流，這樣的方式可以培養出比較有自信的學生，而且在交流的時候你也必須好好斟酌要說的內容，所以也能訓練到思考與統整的部分，我認為這些地方和台灣的教育方式非常不同。

✦Social Justice Issues in Education：這堂課是由King Kelly 老師授課，老師會提供所有教材，這堂課的內容非常扎實也比較難，上起來會有點壓力，學生每週都會預先閱讀一至三篇的論文、報章雜誌或是書籍，並在課堂上組成隨機的小組討論，老師會給予幾個與閱讀教材相關的大方向的問題，讓學生在小組內交流意見，學生也必須分享在文章的哪一個段落有哪些心得，且這堂課有考試以及心得報告，考試是用表單回答問題，問題都是簡答題，所以需要找資料並統整後才能回答，心得報告則是大約三至四週繳交一次，必須把這幾週學習的內容，用自己的話打成心得。透過這堂課可以學習到以前完全沒有碰過的關於教育的社會問題，例如：父母的社會階級如何影響小孩的教育、外籍配偶的子女教育問題、弱勢文化的剝奪、特權以及強與弱的特質如何影響職場等等，非常有趣但同

時認識這些問題也令人喪氣，因為你可以看見更多事實，我非常喜歡也非常幸運有選到這堂課，課程扎實而且Kelly老師人也非常好，是會給予很多建議也能聆聽學生的一位好老師。

✦History of English Literature：這堂課是由 Dylan Jones 老師授課，授課方式非常輕鬆有趣，老師會用自己的簡報上課，並從歷史開始講述英國文學，而且老師自己就是英國人，也會說一些俚語的由來，這堂課每週都會有一位同學報告英國文學，我報告的是莎士比亞的李爾王，報告內容要簡述故事、人物關係、翻拍的電影或遊戲等等，最有趣的環節是報告者要向同學提問，通常都會問一些可以反覆思考或有趣的問題，例如有問：貪心、邪惡等等人性是否有存在的必要？自己的國家有沒有特殊的迷信行為？等等，這堂課只有期末考，且老師會給很多提示，可以輕鬆考過，老師期末會給予每位同學回饋，看到滿滿的回饋時非常感動。

✦Storytelling：這堂課是由King Kelly老師授課，課程是在訓練學生英語敘事的能力，上課前學生必須準備小故事，並在課堂上用說故事的方式分享，也會看一些別人演說的影片，來分析好的說故事具備何種條件，和唸童話故事書給同學聽來練習，這堂課有兩次報告，老師會分配不熟的同學一組，藉此增加學生之間的交流，第一次是介紹自己家鄉的民間故事，第二次是介紹日本的民間故事，這堂課你必須訓練自己的膽量，在很多人面前用浮誇的語調演出故事內容，吸引觀眾進入故事仔細聆聽。



與教授King Kelly合照

✦Intercultural Communication：這堂課是由Lombardi Ivan老師授課，課程主要是在說明不同文化之間的事情，例如交流時會需要具備的能力、技巧以及遇到溝通障礙時要保有怎麼樣的心態，以及如何解決溝通問題，還有基本的異文化交流理論。每堂課前會有預習的講義，閱讀完講義後要填寫回覆問題，問題蠻多的會有十五題至二十題左右，在課堂上會隨機分組與另外兩位同學討論問題的回答內容，通常另外兩位同學是日本人，因為這堂課是他們的必修，課後還需要再填寫心得學習單，統整今天在課堂上學習與討論的內容為何，這堂課的作業算是蠻重的，因為每週都必須至少花2至4小時在上面，不過與同學討論的時候，可以得到許多不同的資訊和個人想法，增廣見聞。

### • 其他課程及體驗

✦傳統產業課程：除了常規在教室裡的課程之外，福井大學還提供了所有交換學生一堂特殊的體驗課程，傳統產業課是每週五下午時間，學校會開一台小型巴士載我們去福井各地，體驗福井地區自古以來的傳統產業，例如：越前漆器、蕎麥麵製作、勝山紡織業、刀具製作及和紙製作等等，每一項都可以聽當地從業人員解說，並親自參與體驗課程，透過一次次的產業參訪，也可以更加認識福井的歷史與人文，進一步知悉他們是如何將產業轉型，延續產業命脈，每堂課後也需要繳交心得報告，透過撰寫心得報告的過程中更加了解福井的傳統產業。



和紙製作體驗



刀具製作體驗



大家做的蕎麥麵，試吃環節

✦福井護國神社祈福：在剛到福井的時候，福井護國神社有舉辦一個活動，邀請國際交換生到神社祈福，這算是到福井之後第一個課外的活動，體驗了寫祈福燈籠、在神社外大家一起唱歌祈福以及穿著傳統服飾，福井護國神社裡有一句話是「急流中底之柱，即是大丈夫之心」是福井護國神社供奉的神橋本三井命所寫的詞，意思為堅定不移的信念，就像急流中的柱子依樣不會倒塌，非常有意思的一句話。



護國神社鳥居



祈福燈籠



傳統服飾體驗合照

✦大學季及其他活動：學校還會舉辦大學季，類似園遊會，會有社團表演，也會有許多學生擺的攤位，另外還有一個叫做SC的社團，會舉辦許多給交換生及一般日本學生共同參與的活動，也會有節日活動等等。



大學季學生社團表演



大學季招牌



韓國學生攤位

#### (四)課程外之生活學習與體驗

除了課程之外，生活上也有許多困難要克服，但更多的是有趣的事物值得探險，食衣住行育樂皆是，這一年來是我旅遊最多的一年，有和朋友一起開車自駕旅行，也有一個人簡單出發，每一趟旅程都值得紀念且精彩無比，平常在福井的生活也是，需要自己打理大小事情，一年間增進了非常多的生活技能，也在平常時體會到了台灣與日本各種方面的差異。

## · 福井及周遭城市旅遊

福井內就有許多值得一去的旅遊景點，包括著名的東尋坊、永平寺、恐龍博物館、一乘谷朝倉氏遺跡等等，通常我會透過假日兩天，或是平日沒課的時間在福井內旅遊，既不會特別花時間，也能在平日透透氣放鬆身心靈，接下來會介紹幾個福井內有名的景點。

✦永平寺：在福井市內我最喜歡的景點就是永平寺，永平寺是一間佛教的寺廟，位於滿是綠色的深山裡，從福井車站坐車約半小時，下車後散步約十五分鐘，即到永平寺的總門入口，永平寺內參觀一次五百日圓，不可以拍攝裡面的雲水（和尚）們。走在寺廟內和寺廟周遭，給人一種平靜的感覺，心裡不知不覺就被治癒，煩惱也可以暫時停止，環境非常優美。永平寺入口總門上面刻著：「杓底一殘水，汲流千億人」這句話的意思是，杓子裡的水用過之後，將殘留的水倒入河川之中，還能繼續潺流不息，帶給後世的人不斷的好處。



永平寺入口總門



階梯



立碑



唐門

✦一乘谷朝倉氏遺跡：是戰國時代朝倉氏的古蹟，周遭很適合散步，但位置較遠需要做比較久的車，來之前可以先到遺跡的博物館看一圈，會更容易理解周遭的遺跡是什麼。



一乘谷朝倉氏遺跡博物館



唐門



瓜哥清水



風景

✦東尋坊：東尋坊是福井有名的海岸景點，有許多的山岩峭壁，可以看見大自然的鬼斧神工，周遭也有商店街可以休息吃飯，附近還有一座名為「雄島」的小島，小島上有一座神社可以去。



東尋坊海岸峭壁



商店街海鮮丼飯



雄島鳥居



雄島立牌

✦足羽川及足羽山公園：足羽川是福井的一條河，兩旁種滿了櫻花樹，是福井著名的賞櫻景點，櫻花季時開滿淡粉色的櫻花，非常浪漫漂亮。足羽山公園是在市區進山裡的一個公園，公園中有一座免費的小動物園，是假日健行很適合去的地方。



足羽川



足羽川櫻花



櫻花季活動



動物園內水豚

除了福井之外北陸地區還有許多知名景點，例如：金澤的兼六園與金澤城、富山開始的立山黑部、敦賀的氣比神宮與氣比松原、白川鄉合掌村以及越前大佛等等地方，都非常漂亮且富有特色，都離福井不遠又有交通工具非常好抵達，是假日兩天旅遊的好選擇！周遭城市裡令我映像最深刻的是立山黑部的旅遊路線，立山是日本三大靈山之一（立山、富士山及白山），黑部則是黑部水壩的意思，所以從立山出發一直到黑部為止，就是一條完整的旅遊路線，立山上面有多變的自然景觀變化，透過不同交通工具點對點的前進方式，欣賞到山上不同高度的美麗，看到美景就在眼前真的超級感動！



立山彌陀平原



立山世堂



黑部水壩

## • 福井的學生生活

福井位於鄉下因此空氣非常乾淨、環境也很清幽，在福井時我的過敏消失得無影無蹤，這一年間體驗到了日本的鄉下生活，我感覺到這裡的每個人都非常用心地專注於自己的領域，店家們提供好吃的食物、學校的人員給予良好的指導與建議、接觸的學生友善且容易相處等等，從起居一直到學習，都有著「人」所打造的良好環境，感謝這些人的付出與努力，才能讓我在這一年間舒適且安全地在福井生活。



宿舍旁的河川

✦食：平常在上課的期間，基本上都是自己買菜回家煮飯，由於我住的是「國際學生交流宿舍」，所以距離比較近的（大學以及宿舍周遭）有兩間超市，一件是比較貴但是蔬菜品項比較多，從學校回宿舍時也比較順路的CLUSA，另一間是從宿舍走路約15分鐘的Genky，不過因為Genky比較便宜加上我有腳踏車，所以我比較常去，除了新鮮蔬果之外，我也很常買日本的冷凍食品，下課回家很累時相對方便、快速，但是比較不健康。平日午餐大多在學校的學生餐廳解決，或是在學餐旁邊的超商買麵包或便當。宿舍周遭有一些餐廳例如：家庭餐廳Gasuto、拉麵ムラナカ以及壽司餐廳魚心，還有台灣人也非常熟悉的CoCo壹番屋咖哩，以上都可以試看看，若到福井車站周遭，我推薦秋吉串烤既便宜又好吃，但可能要等一下，因為人很多，另外還有福井特有的歐洲軒醬汁豬排，也有著非常特別的好味道，我推薦點ミンチ（絞肉）以及基本的豬排！另外我認為敦賀店比福井店好吃，到敦賀時可以嚐嚐。學校附近有一間米麵包店我非常著迷，我每週都會去買麵包，而且太晚去就會被買完所以要早點去，我最喜歡他們的巧克力核桃吐司以及肉桂捲，米麵包的特色就是會QQ軟軟的，搭配核桃的口感真的是一絕，肉桂卷也與一般的不太一樣，是層次非常多、非常酥脆的，口味與甜度也恰到好處，我現在真的很懷念那間米麵包店。



ムラナカラ麵

歐洲軒醬汁豬排

與韓國朋友同煮

CoCo咖哩

學生餐廳

✦住：我是住在學校的宿舍裡，我的宿舍是與日本人共同生活的「國際學生交流宿舍」，距離學校走路約十分鐘，附近的宿舍還有留學生會館以及牧島宿舍，後兩者都只有留學生。我住的宿舍是最便宜的宿舍，月租五千八百日圓相當台幣不到兩千，非常划算！宿舍內設施齊全，有簡易廚房、廁所、書桌、椅子、衣櫃等等，不過洗澡是共用的淋浴間，一次一百日圓五分鐘（在我快離開時改成七分鐘了！）。垃圾的處理方式非常嚴格，與台灣不同，到日本之後要重新學習丟垃圾的方式，不過我認為嚴格的丟垃圾方式才是比較正確的，因此回台灣後還保留了一些分類習慣。宿舍底下有腳踏車的停車棚，不用怕腳踏車淋雨。



宿舍內小廚房

垃圾分類的時間表

腳踏車棚

宿舍房間內

✦行：來到福井之後，我發現很多人交通工具都是以開車為主，問過日本同學後，他們幾乎也都有自己的車，所以其實福井的交通是有點不方便

的，開車十分鐘可以到達的地方，可能需要座半小時的公車，不過在福井留學生不可能買車或一直租車，所以很多人會選擇買一台腳踏車，我也有買一台，擁有腳踏車之後可以到達的地方就大幅的拉遠了！買菜也不用提著大包小包走路，一年的交換生真的需要一台腳踏車，除了腳踏車以外，還有越前電車和公車可以選擇，越前電車是我最常搭的交通工具，學校旁邊就有一站叫做「福大前西福井」，離宿舍也不遠，座去福井車站轉車也只要十分鐘，因此很方便。

✦育：平常時間需完成作業，找一個安靜讀書寫報告的地方，除了學校的圖書館之外，福井也有幾個地方我覺得很不錯，其中一個是福井市立圖書館，位置在學校不遠處且藏書非常的多，也有提供插電的座位，不過在這裡讀書的國、高中生也很多，有時候會發生沒有位置的情況，關門的時間也比較早，需要提早過去比較好，另外是星巴克二之宮店，我和其他的留學生都很常來這間星巴克做事，因為環境舒服、有插頭，還能點咖啡與蛋糕來吃，不過假日下午容易爆滿，所以要早點去，有時候我寫報告寫到太晚或是太累，我就會騎車到星巴克附近的麥當勞吃飯，結束非常不健康但是心靈滿足的一天。



阿部自行車店 台灣少見的英式氣嘴 越前電車福大前西福井站 大學圖書館雜誌櫃

✦樂：福井其實沒有太多娛樂的地方，所以通常我會選擇去周遭旅遊，但若是只想逛逛或是買點東西，可以搭東車去一間叫做Lpa的百貨公司，裡面有蠻多店可以逛的，也有好吃的銀章魚燒可以買回家吃，另外福井車站周遭也有一些店家可以逛，我最常去的是Loft和松本清。聽說最近還開了一間小的永旺叫做AEON Style。

## 二. 研修之具體效益

這次研修回國後，差異最大的應該是我對於日文的掌握程度，因為我一開始是什麼都不會，但現在基本上簡單的旅遊日語可以應付的來，且這一年不間斷的學習日語，讓我對日語的興趣逐漸濃厚，回國後仍然有持續的在精進日語，也能在日語學習上獲得快樂，這一點在以往學習其他語言時從未體驗過，我想這就是應付考試以及真心喜歡的差別，除了日文的進步之外，英文莫名其妙也進步了，因為初到日本之後英語反而變成我熟悉的語言，所以我會先找英文的資訊來閱讀，在與其他交換生交流時，或是在大學上課發言時，也是以英文為主、日文為輔，所以不管在閱讀或是口說上都有顯著進步，這是在我研修前並未預料到的。



與口說老師合照

生活方面我也深刻體會到日本人的細心，因為我是設計系背景的學生，所以我會特別在意美感與使用體驗，日本的設計光是在遙控器上就感受到了用心，同一支遙控器上的按鈕有不同的高低或是顏色，這讓在半夜時不用打開燈，用手觸摸就能知道按鈕的功能；或是同一個月台裡，不同車輛使用不同符號劃分站立區域等，諸如此類的「小貼心」設計還有許多，小小改變就能更加方便，我想這就是為什麼那麼多人說日本很方便、很喜歡日本的原因之一，同時這是我對於日本設計的貼心之處有的深刻體驗，這讓我對於自己的作品也會思考的更多，即使擅長的是平面設計，也有許多可以思考以及改進之處，例如對於目標對象來說資訊是否清晰、易讀，版面是否符合主題，使否傳遞正確資訊等等，每一樣物件的擺放都是設計師精心安排，我想這樣精益求精的精神，是日本設計帶給我的反思之一。

最後仍然是我認為研修一年後，提升了個人的深度與廣度，我確實變得更加寬容、眼界也增加了，看見了與自身文化完全不同的人際相處模式，和日本人相處的過程非常舒服及愉快，我認為是他們習慣誇獎給予對方情緒支持，不過在與他們相處時仍然會覺得有隔閡，可能是我的語言能力不足，又或是我們都很害羞不敢更進一步，不過這也是日本特殊的民情，我喜歡他們總是可以看見別人值得鼓勵的一面，我也學習了這樣的行為，並用在我周遭的人和 myself，不吝嗇給予讚美，我認為這樣的改變還發生在很多面向，這個吸收他人文化美好之處，再融合於自身回饋給周遭的過程，就是拓展視野帶來的化學變化。

這一年研修的成果，都有形或無形的改變了我這一個人，不論是語言的明顯進步，抑或是個人的提升成長，都是未來我成長的基石與養分，也期望這一年間體驗到的所有事情與感受，得以延續長流並回饋於後人。

### 三. 研修心得分享

出國交換一直都是一件我想要達成的目標，在研究所期間終於把這件事情完成，感謝從一開始準備時就給予各種幫助的人，包括台日雙方學校國際處的承辦人員、視傳系的指導教授、資源教室工讀的老師、學海飛揚的獎學金以及各種親友的協助以及鼓勵，當初擔心金錢問題無法交換，但後來順利解決並平安出發，這個過程不可能單靠幾個人的努力，而是我遇見的所有人都幫了一把，所以我真的打從心裡感謝每個人，即使只有到日本交換一年，也從這一年間體驗到了與以往非常不同的生活，心裡有無限的感激與感謝，能體驗精彩、充實的一年真是太好了！



福井的道路風光



Writing (二) 課程



與朋友的合照

到了日本之後也遇到了很多很棒的人，不論是學校的老師還是同班同學，回想剛到日本的前三個月，我覺得我遇到了人際相關的問題，我總覺得我沒辦法融入大家，因為我本來就是一個很慢熟的人，所以太多的社交場合總讓我吃不太消，不過住我隔壁的同學人非常好，我漸漸和她變得熟悉，與其他同學也漸入佳境，現在想想其實是我自己的問題，我太緊張了，其實只要放鬆就好，後來也結交了幾個很有趣的朋友，到台灣之後仍然有在聯絡，這一年很多事都是由「人」建立起來的，包括師生、同學等等，因此若再重新來一遍，我會想提醒自己保持輕鬆、開放與真誠的心與他人互動就好。



與同學課堂上合照

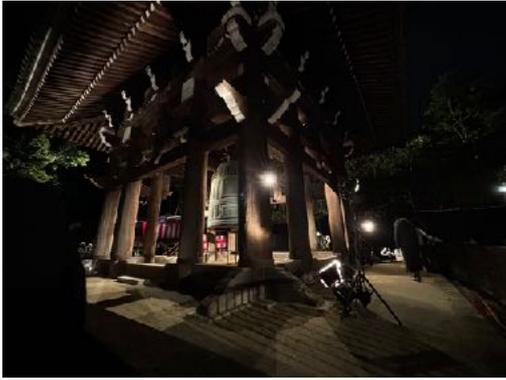


與Dylan Jones老師及同學聚餐

在日本的每次旅遊，都像出國一樣令人興奮，這一年期間我去了許多地方，除了福井之外，還去了金澤、敦賀、富山、廣島、沖繩、東京、橫濱、大阪、京都、奈良、宇治、靜岡、和歌山、名古屋等等地方，雖然花的錢總數已經不敢算了，但是看見名勝古蹟就在你眼前，獲得的回憶不僅珍貴而且無價，這些旅行大多是我自己去的，因為我覺得自己規劃行程和走景點，會更加有意識也能體驗更多東西，我也在旅遊的路上遇到了不同國家的朋友，有些還有在聯絡。這幾趟旅行裡，我最印象深刻的是京都和廣島，京都是日本過年時去的，目的是要去知恩院聽一百零八聲的祈福敲鐘，雖然跨年那天下雨而且排了很久的隊，不過有聽到和尚們齊喊與第一聲鐘聲，鐘聲的聲波直接撞進我心裡，在心中迴盪許久，場面震撼的令人印象深刻；廣島則是親眼看見了原爆圓頂館，再加上去看了原爆紀念館裡面的展覽，展覽擺出當時受害者的遺物，還有事件延伸出來的故事，難過得令人無法輕易看下去，心情許久後才平復，看完展覽與原爆建築後，感受到和平真的太重要了！另外在廣島還有嘗試了廣島燒，第一次吃完之後，廣島燒榮登我最愛的日本料理，煎過蕎麥麵脆脆的，搭配鹹香的醬汁、脆口蔬菜、新鮮的牡蠣，配料之間一層一層相互堆疊，份量也令人滿足，吃的同時再配上一杯生啤酒，真的是超棒的一餐！



廣島燒名店「みっちゃん」  
廣島燒



知恩院敲鐘場景



原爆圓頂館

這一年間上課也佔了我的生活很大一部分，我在福井大學可以體驗到日本老師以及其他國家老師的上課方式，在台灣時老師通常會比較通融，沒有交一兩樣功課並不會影響成績太多，不過在日本的每一項回家作業、課前練習、大考與小考、心得單以及準時到課，都會列入成績，所以如果不小心遺忘某個功課，就會讓整體成績下滑，我第一個學期時就比較常忘記寫課前預習，有時候也會遲到（早八）所以小考會沒辦法考到，導致我的成績在及格邊緣，好險我大考都有把握住才順利升到日文（二），我認為這樣嚴格的計分以及執行所有項目，是最簡單讓成績盡量公平的計算模式，也讓我感受到日本人的紀律與嚴格，不過熟悉了台灣老師的寬容，在比較嚴謹的模式下就有點吃不消，需要自己多加調整。另外還有體驗到了英語授課的教學方式，英語授課的課程大多保留了許多的討論時間，可能是課程性質的原因，需要學生思考自身的答案、提出想法分享以及消化學習的事物，並反射在自己的生活及行為上，在英語課堂上「表達」就變得非常重要，要不害羞地說出自己的想法，這件事一開始對我來說很困難，困難的點在於語言以及不習慣表達，常常要用語言形容比較深層的感受，或是要有脈絡的論述事情時，就會被既有的詞彙量限制住了，平常沒有時常練習表達，再加上語言問題，就更加讓自己感到緊張，不過到學期中後段，就會習慣這樣的上課模式，也因為大量的口說練習，變得不再害怕在真人面前說英文，我的感受是，長期接受這樣上課模式的學生，會擁有比較高的自我肯定感，因為你在說的時候有人在聽，對方也會給予回饋，就會更加願意表達，同時也能好好聆聽對方的回饋和建議，這一點也和台灣非常不同，我在台灣時並沒有對台灣的教育模式感到特別反感或是討厭，但體驗過不同的教學方法後，我打從心底體認到不同的學習模式會導致學生之間的巨大差異。



福井大學教室

回台灣之後回想過去一年的時光，都感到快樂與滿足，也讓我有更多想要到海外看看的念頭，因為從來沒有到過亞洲以外的地方，因此往後有機會，我也想到離台灣更遠的地方看看，旅遊或是短期交換等等都可以，期望未來的自己成為更有彈性且包容的人。

## 四.建議事項

第一次準備居住在國外，即使是住在台灣人比較熟悉的日本，心理仍然充斥著各種不安，擔心會不會錢不夠用、語言不通，或是生活上遇到什麼困難等等，因此上網查閱各種資訊以及過往學長姐們的心得，並想要做好萬全準備，以下是根據我的個人生活經驗給予學弟妹的各種建議。

### • 天氣以及衣物

✦**冬天**：福井的天氣總體上比台灣冷，夏天會涼爽一點點，但冬天冷很多，我當初是九月底到達福井，天氣還有點炎熱，不過到十月中時就會開始轉涼，衣服可以不用帶太多過來，因為日本購衣非常方便便宜，冬天時會到零度左右，需要毛帽、手套以及圍巾，這三個東西穿上身真的暖一倍，建議可以先備著，另外再穿上發熱衣褲、長袖長褲和保暖的外套，就可以安心過冬了，至於冬天的鞋子，我有聽有人買雪靴，不過回台灣用不到是有點浪費，當初我帶了一雙Palladium的靴子就度過了整個冬天，踩雪也不太會滑（但無法避免），非常夠穿！



下雪的學校

✦**雨季**：福井有雨季，那段時間真的三天兩頭就下雨，而且風還不小，因此可以準備一隻強壯的雨傘，蠻多日本人會撐透明傘的，優點是看路很方便，不過也很容易壞。

### • 學校住宿

✦**鍋子**：平常時通常都會在宿舍自己煮，因為宿舍是IH爐，所以買鍋子時要注意包裝上有寫「IH對應」的，我當初沒有特別想到這一點，就買了一個雪平鍋，結果根本不能用，上網查才知道有這個差別。



宿舍房間內照片

左邊門把為個人廁所入口，右邊為簡易廚房

✦**寢具**：和學校一起訂的寢具組裡面有附枕頭，不過他是塑膠粒的那種，偏硬又不舒服，建議會挑枕頭的人可以自己買或帶，日本的床包和被套長得一模一樣，我當初很困惑，而且外型又長得和台灣的不太一樣，是中間有洞的（像是多拉A夢裡那樣），一開始可能會看不太懂，但套過一次後就會了。

✦**小電風扇**：另外房間裡只有冷氣沒有電風扇，所以有點熱但不想開冷氣時就有點麻煩，可以買一台手持式的小電風扇使用。

✦**電熱水壺**：我到日本之後有買電熱水壺，不過只有冬天那段時間比較頻繁使用，後續就比較少在用，因為在日本丟垃圾比較麻煩，所以若考量到未來不帶回台灣，就不一定要買，可以用鍋子燒水就好。

## · 交通

✦**腳踏車**：超級推薦一年的交換生買一台腳踏車使用，因為整體機動性增加數倍之多，快遲到的時候也可以趕路，還能騎去周遭的街坊鄰居繞繞，我都會騎去足羽山公園附近健行，當初腳踏車是在距離學校走路約二十分鐘的「阿部自行車店」買的二手車，老闆是一個伯伯人很不錯，也很有耐心，日本買腳踏車規定要保保險，還有要登記在你的名字下，所以到時候離開時也要去取消登記，我最後是牽回去自行車店賣掉，買一萬六千日圓，賣一千日圓。日本腳踏車和台灣的充氣嘴有些不同，我的那台是英式氣嘴（台灣一般是美式氣嘴），買的時候建議看一下或是找一下要如何打氣。



購買的二手車

✦**電車**：JR福井站的西出口有越前電車，是我最常搭的電車，平常時間學校附近的站「福大前西福井」會有站務人員，但時間太晚的話就不會有站務人員，這時候就需要把車票給駕駛員（在第一個門），電車的班次並不多，建議可以把時間表存下來方便查看。



越前電車

✦**公車**：日本不一定每輛公車都可以用交通卡（ICOCA卡、西瓜卡），需要注意看公車外面的標示，若沒辦法刷卡，上車的右邊就可以抽「整理卷」，可以對照整理卷上面的號碼和司機旁邊的螢幕，看看車資多少錢，若沒有零錢司機旁邊的機器也可以換錢，投錢時把整理卷和車資一起投入。最重要的是公車不用招手，下車時要等到公車完全停止再站起來。另外有些高速巴士、觀光巴士或是夜間巴士會需要事前預約，建議連假早點預約，因為日本人都會很早就預約，可能會搶不到！

## · 行李

✦**行李箱**：我當初來的時候只有帶一個大的行李箱，後來在日本再買了一個小的登機箱，建議準備一個小的，因為在日本時會到處去旅遊，也會在別的縣市待上兩到三天或以上，這時候小行李箱就很方便。



郵寄包裹收件與秤重

✦**打包**：要回台灣時需要把所有行李都打包，除了加買飛機托運的公斤數之外，也可以去日本郵局寄國際包裹，包裹分航空便和船便，航空便大概一週就可以收到了，船便大約要一個月，我當初冬季衣物都用船便，來的時候剛好冬天，寄件之前需要先上網填單，填單後可以請郵局人員到宿舍收包裹和付款，除了要注意重量和尺寸之外，包裹用寄的暨不會很貴也很方便，推薦大家可以選擇使用。

## ・其他

✦**季節性事物**：日本的四季分明，所有有很多季節性的限定，像是櫻花季、紅葉季、夏日與冬日祭典和花火大會等等，建議大家在台灣時就可以先大概規劃，這樣到日本後就可以依照假期和學校行事曆，立刻安排行程、訂車票和住宿，也不會到日本發現想去的活動很多導致手忙腳亂！花火大會和神社的祭典真的非常漂亮厲害，到日本交換千萬不要錯過，一定要去看看！

✦**旅遊規劃**：日本狹長地大，有些地區距離的非常遠，交通費也比台灣貴個1.25至1.5倍，因此在選擇交換學校時，要考慮一下自己想去的的地方，像是在福井（北陸地區）就離北海道或是九州很遠，我個人經驗是最遠去到廣島就很極限了（屁股和錢包），不然就是要搭飛機，不過時數也可能比從台灣飛過去久，像是在日本期間我去過一趟沖繩，但竟然要飛三個半小時！機票也沒有比較便宜，所以大家要考慮一下地理位置的問題。



靜岡花火大會



神社祭典



清水寺一月一日曙光



兼六園梅花



兼六園紅葉



足羽川櫻花

## 五.附件

### (一)照片



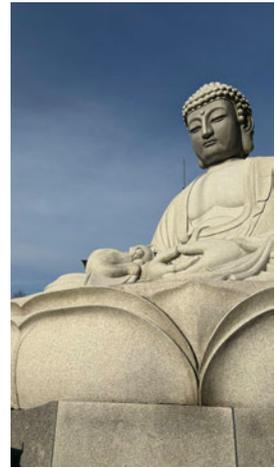
合掌村



嚴島神社



名古屋城



御誕生寺



富山玻璃博物館



立山世堂



富士山五合目



若草山燒山祭



東大寺



天野喜孝畫作

### 所屬系所審核意見

指導老師簽名：

系所主管核章：

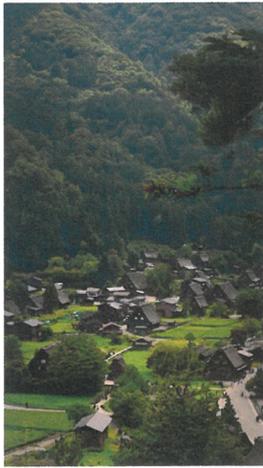
( \*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)

### ※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權教育部學海計畫、本校作為推動業務之任何利用。

## 五.附件

### (一)照片



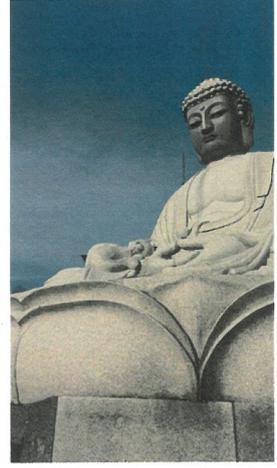
合掌村



嚴島神社



名古屋城



御誕生寺



富山玻璃博物館



立山世堂



富士山五合目



若草山燒山祭



東大寺



天野喜孝畫作

### 所屬系所審核意見

指導老師簽名：



10.07.2024

系所主管核章：



(本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)

※ 備註：

1. 成果報告請用A4紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權教育部學海計畫、本校作為推動業務之任何利用。