

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立彰化師範大學受補助學生返國後心得報告書

一、學生資料填寫日期：2020/04/01

中文姓名：曾○	108 年度學海飛颺 年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：公共事務與公民教育學系 四年級	
研修國家：日本	
研修學校：福岡教育大學	
國外研修成績：尚未確認	
短片時間及標題：(短片不一定要繳交，若有以3分鐘為原則，並附上影片連結) 無。不過有經營社群軟體 instagram 記錄日本交換的生活和旅遊等體驗。 帳號名：_marco_jp_life 由於後期在日本課業、活動較為繁重，故極少更新。現在將會持續更新！	

二、緣起



成為「交換學生」是我給自己上大學的目標！學生身份應該算是人際交往最沒壓力又單純的身份，再加上教育部及學校設有補助，若能爭取到，這是很好的交換機會。

一直以來，我對於接觸外來文化、理解不同文化背景，這類型的事非常喜歡。通常，最好能理解他們的方式，就是去當地生活體驗！當時，我剛好對同屬於亞洲國家，又離台灣非常近的日本很著迷（因為我太喜歡看少女漫畫），為了能更靠近日本文化，我開始學習日文，希望早日能通過門檻，取得交換機會，展開一段做夢般的生活。

三、研修學校簡介



福岡教育大學位於九州福岡縣的宗像市。說到福岡，最知名較繁華的地區在博多車站附近，而福岡教育大學距離博多約一小時電車的車程。

偏郊區，但交通往來算滿便利的，學校附近就有電車（教育大前）及公車運行。

福岡教育大學（簡稱福教大）是間培育中、小學、幼教及特教師資的學校，學生的職涯發展大多以成為教師為目標。

與留學生對應的窗口是「連携推進課(れんけいすいしんか)」，類似於彰師大的國際處，處理留學生學籍、活動等單位，若在日本遇到什麼事情，可以找他們求助詢問。

校內有很多社團及愛好會，組織校園生活，可以交到很多相同興趣的同好夥伴。學園祭，學生會自發性組織學祭委員，負責學園祭從頭到尾，聯繫各社團、發起各式活動的代表。

住宿部分，女子寮在學校內，走路上學約 5 分鐘，男子寮則在校區外叫作「武丸」的地方，同為交換生的學長，每天都騎腳踏車上學，車程約 15 分鐘。

其中，福岡教育大學與其他姐妹校最不同的地方是離開前要寫一篇研究小論文發表，用日文發表十分鐘問答十分鐘，就像是自我成果發表會！



四、國外研修之課程學習（課內）

始業式當天的下午會進行「日本語能力測驗」，包含聽、讀和寫。測驗完後，留學生老師會依成績區間，推薦學生課程，基本日語能力不足的學生，會被要求修補講課程，能力比較好學生可以修一些進階課程、與日本人一起的討論課程或者系上的專業課程。

雖然考出來的分數不錯，但想將基本功打更穩，我多修了三堂補講（總共四堂）。其他推薦課程全部都有修。社會科教育系上課程，介於自身日語能力，想說先把基本功打穩，下學期再修。補充，日本的課堂幾乎都不買書，老師會影印教材。

以下分別介紹我所修的課程：

#專為留學生開的課程

1. 日本語 2（讀、寫）

這堂課在圖書館進行，學校有一套書是用簡單的日語寫成的故事書，每個禮拜就是看書，寫短短的書評，下課前十分鐘，挑一本今天看過喜歡的書寫大綱，老師再批改；每一個月，要寫一個完整的書評，推薦給別人你讀過的好書，若寫得不錯，老師會分享給全班。最重要的事，看書過程中，遇到不會的單字不能立刻查字典或超起來，除非你已經看到把這個單字記起來才可以查，目的是希望「我們能像喝果汁一樣，大量輕鬆的喝，漸漸記住」。

2. 日本語 2（會話）

這堂課的老師是中國人，但只會和我們說日語。每節課有指定主題討論，有時候會先發講義，要大家回去查資料做功課，下禮拜帶來分享，有口語上的錯誤，老師會立即給予糾正。期中期末以五分鐘上台發表作為評量分數。

3. 日本語 B(創作)

這節課是寫小說課！老師會分組，每組要開頭寫一則故事，將自己的交給其他組繼續完成，並接續寫其他組的故事。什麼樣的題材都可以，重點是訓練文法和用詞上的差異。像是寫給不同年齡層看的書有簡易和難的差別用詞，男女、年紀大小、個性要怎麼凸顯用詞。

4. 比較教育文化論 B

這堂課由兩個老師每兩個禮拜輪流教課，課程主要內容是讓我們更加認識日本傳統、文化和知識，比如說日本的新年的習俗（寄年賀狀、吃過年蕎麥麵等等）、日本人小時候玩的遊戲（接龍、繞口令）等等。

5. 日本語 2（大學生的聽解）

這堂課是訓練聽解。老師主要以時下 NHK 新聞做成教材，能夠訓練聽力又能補充時事。以挖空句子的方式，要你聽寫，總共播放三次機會，聽完後把自己的答案和別人討論，最後老師再隨機請人回答答案，並再播放一次正確答案。期末考試，是上課的填空內容隨機抽考。這堂課可能壓力會有點大，一開始會很挫折十幾個字可能只寫得出兩、三個，不過不要灰心，聽寫讓自己的日文輸出能力大大增強，更能一字不漏知道每字每句的意思。即使壓力很大，我還是非常推薦用這種方式讓日語更進步。

6. 日本語 2 (聽、會話)

這堂課的步調有點太快，含聽說讀寫，有文法有單字有會話，有時候老師要我們發表小演講，或者即時上台角色扮演，要你發表看法，我覺得要有點程度再來修會比較好，不然會有一種被拖著走的感覺。

7. 日本的教育制度 B

這堂課老師會以日本歷史為基底，介紹日本的教育發展，比如說，平安時期派遣留學生去中國學習，引進文化思想...等等。以問答方式，帶我們慢慢思考的方式學習。我超級喜歡這門課，不單純只是理解教育制度，而是認識日本的歷史發展！

#與日本學生一起上的課程

1. 日本事情



日本事情是一門讓日本學生更理解多元文化，留學生有機會更認識日本文化機會的課堂。因為很多日本學生修（類似通識課），所以這次的分組是一個留學生搭配十二個日本學生。每堂課小組進行議題的討論，老師不限議題，想到什麼講什麼，就像聊天一樣（像我們這組聊到算命、校園生活、食物....等），用意是希望能將自文化理所當然的事情打破！有更多思考的機會。

這學期有老師規定的兩各組內大活動，分別是去大宰府和看相撲練習或賽，下學期是去看歌舞伎表演。對於想多交流的朋友，請一定要選這節課！



2. 多元文化間心理學

這門課也是交流文化的課，只不過老師有教材，滿專業的類似社會學（比如說有討論過身份認同議題、族群認同、縱向社會、文化衝擊等），還會去中小學參觀見學。對於留學生的要求與一般日本學生相同，一樣的作業和小測驗。此外，這堂課是給三、四年級上，通常選的人都是有意願想與留學生認識交流的，日本事情是一、二年級的課（類似通識）所以學生積極度可能沒這麼高。

#補講

先說，補講的老師都很溫柔！他們都是很有耐心的職業日本語教師，所以有不懂的地方盡情發問不要緊。



1. 日本語補講（初級 2）

老師主要是著重於文法部分，大約是 N3 等級的文法句型內容，老師會慢慢教，然後讓我們輪流造句用出來。

2. 日本語補講（中級）

以講義單元來上，總共進行「日本地理」、「日語運用的程度差別」兩單元，包含課文、問答、單字、聽力和文法。輕鬆不無聊又可學到滿滿日文。

3. 日本語補講（漢字）

因為每個人漢字能力不同，老師主要讓我們自己選講義自我練習漢字，老師都會批改確認學習內容，並在下節課時隨堂考十題。

#Homeroom

每兩週一次。全部留學生與三位留學生老師的課堂，有點類似班會啦！有時連携推進課會來公布重要事項（如大阪見學旅行安排），剩餘時間會留給留學生。推派出兩名主席，自訂一主題，輪流發表想法（如你的國家秋天時有什麼活動），老師也參與討論。

課程資訊

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	日本語 2(讀、寫)	坪内 佐智世	2	後期
2	日本語 2(會話)	汪鉄萍	2	後期
3	日本語(綜合)B	坪内 佐智世	2	後期
4	日本語補講(初級 2)	平田裕子	0	後期
5	多元文化間心理學	中村俊哉	2	後期
6	日本語補講(個別指導)	増田正彦	0	後期
7	日本事情 B	坪内 佐智世	2	後期
8	比較教育文化論 B	飯田史也、中村俊哉	2	後期
9	日本語 2(大學生的聽解)	増田正彦	2	後期

10	日本語 2(聽、說話)	高田貴美子	2	後期
11	日本語補講(初中級)	井料佐紀子	0	後期
12	日本語補講(漢字)	井料佐紀子	0	後期
13	日本的教育制度 B	飯田史也	2	後期

五、國外研修之生活學習（課外）

將分四部分做說明：

1. 與指導教授每個禮拜的小小討論時間

我原訂是交換一年的計畫，但我的指導教授與同為交換生的研究所學長是同一個，因為離開福教大前要交一篇研究論文，學長只交換半年，要盡快處理論文上的事，所以



每個禮拜都會去找老師，我也當他的跟屁蟲一起去找老師聊聊。

指導教授他是社會學專業，雖然看起來很兇很嚴肅，但其實他對學生非常好，第一天自我介紹說到我喜歡日本的祭典文化，事後就邀約我們要不要去看附近宗像大社の廟會，真的很阿莎力。總能回答我很多問題，告訴我一些

不為人知的秘密，類似日本社會的黑暗面吧！每次都能打破我的認知基模，讓我對日本社會更加了解。像是我跟她分享我去大阪見學旅行，自由活動時間跑去西城區(較為落後的貧困地區)，他就開始笑並問我：「為甚麼你特別喜歡去把普遍日本人不想讓別人知道的一面挖出來了解？」，並跟我說去西城區住的那一晚(旅館價錢便宜，因是給過去一日勞工住的地方)，從此之後他立誓要考上大學教授。

2. 學校協辦的活動、宣傳的活動

學校協辦很多幫助留學生體驗日本文化的活動，像是賞月活動、體驗穿和服、茶道、搗麻糬等等，或是舉辦一場情報交流會，讓我們有像社區居民、長官、同學們發表交流的機會，都讓我覺得收穫很大！交換生活多采多姿。



3. 社團



我參加了兩個社團，一個是與留學生有關的 KITSUNA，另個是 PINPONG 籃球愛好會。基本上是留學生都會參加 KITSUNA，是由對外國文化交流有興趣的日本學生與留學生所組成，會辦各式各樣的活動，學記擺攤、歡迎會、聖誕趴、寫書道今年新希望活動等等，是個很溫暖的社團，這個社團的

人都很樂意與他人交朋友，宛如一個小小的聯合國。

PINPONG 是比較休閒娛樂性質的籃球隊，隊員幾乎都是男生，我每兩個禮拜會去一次，去動動身子和交流。參加運動社團就像看日本動漫般，非常熱血！



4. 宿舍

日本和台灣的宿舍模式不同，或許是生活背景的關係，由於日本外食文化不興盛，常常是早、晚餐在家裡煮，午餐帶便當。在宿舍內可以自炊，原本很依賴外食和家裡煮的我，為了節省開銷，漸漸開始學習煮菜，我覺得我在生活上變得更自立了！

另外，與宿舍居民的交流對我來說也是寶貴的學習經驗。雖然女子宿舍不像男子宿舍會舉辦很多活動，比較沒甚麼機會能和大家打成一片，但機會是要靠自己創造的！比如說，在走廊上大家都會禮貌性地互相問候、在大澡堂、浴室打掃、看電視、寮食的餐桌上(晚餐)，只要鼓起勇氣，都是很好能和他人打交道的機會！真的不用害怕，雖然日本人在印象中都比較被動，但先排除先入為主的觀念，才能多認識更多人。



六、研修之具體效益

● 日文能力的大躍進

這真的是最顯而易見的成長！環境真的很重要，原先聽得很吃力，也無法表達自己完整的想法，但為了生活，日文的口說能力就得被迫用出來！漸漸地越聽越懂，也會模仿同學講的詞彙，不懂就立刻拿出手機日語字典開始查，然後記在記事本裡，或者請日本同學用



更簡單的方式解釋，就這樣慢慢的進步。後來變得能和日本朋友單獨出去一整天、去日本同學家玩、打電話預約美容院剪頭髮、台灣朋友來日本旅遊，在日常應對上，語言沒有成為了解彼此的太大障礙。不過，我覺得自己還要很努力在專業、深入議題的討論上，希望能更完整更漂亮的使用句子，現在還不足還需更努力。

● 日本文化的深度體驗與衝擊



參加很多活動，體驗到傳統的文化外，在日本生活這半年裡，不再只見日本生活的美好面，像旅遊般一昧的覺得日本就是很有禮貌、秩序、乾淨的國家，比台灣更好，而是把各面向都看清。看清楚的过程必會受到文化衝擊，雖然說能夠入境隨俗是最好，但我認為還是需要保有「辨別」的能力，將好的

學起來，不好的地方也不用刻意不做，而是將我認為沒那麼好的地方警惕在心。比如說，我受到日本人「曖昧態度」衝擊！它們可能是因為想要給他人空間，講話都會有所保留，無法直接切入核心，在核心的周圍繞呀繞，只是要討論大家哪天有空可以一起去看相撲晨練作小組報告，就這樣拖了好幾個禮拜，我在旁邊看的心都很急，只不過是決定日期，這麼簡單的事情，日本人可以顧慮很多沒有一個人願意直接了當的問。我一直糾結要不要主動去調查處理這件事，但又很怕日本人覺得我太強硬在趕他們，最後我自己頓悟「不要因為外界改變太多的自己」，雖然說在日本面對日本人可能要用比較曖昧的

態度，但在處理事務上為了效率可以不必這麼做吧！面對衝擊，我們仍要有判斷能力，不要隨波逐流（但是也不能太不合理、強硬）。

● 國際觀



除了日本人和與我一樣來自台灣的交換生外，還有韓國、中國、巴西、墨西哥、泰國人，這些來自世界各地的交換生帶給我廣闊的世界，每個人的成長背景都不同，有不一樣故事，與他們的際遇，使我提高自身眼界，並思考未來的人生規劃。

對了！每天的午餐時間記得要去留學生談話室吃飯！與大家一起吃飯聊天，除了鍛鍊語言能力，更能吸收他人豐富經驗。

● 人際交流能力



這是我覺得最棒的收穫！我在日本交了好多好多朋友！可能大家一開始對於日本人都存在刻板印象，很被動、表面功夫、可能會被隨意呼攏過去等。起初我也有點害怕，但後來發現「其實怎樣的人都有」，一樣米養百樣人，也會有熱情主動邀約會對你笑的朋友，也有比較

被動但是搭會就會成為好朋友的人。我覺得自己在交友上滿幸運的！遇到很多主動邀約想一起出去玩的日本朋友，我很開心！果然要先拋開成見，才有機會！另外，拜台灣名產珍珠奶茶、鳳梨酥等的知名度所賜，我也順利將台灣行銷給同學！

● 自主獨立能力

一個人在異地生活，必定要獨當一面自行處理，無法隨時有人依靠，交換的這些日子裡，我被磨練了一番！雖然有時候會做錯、有點辛苦，但是不會就問，不熟悉就多做個幾遍也會越來越進步。我現在已經能一個人在外獨立自主生活了！也累積了很多經驗。



● 人要有兩個錢包



有點奇怪的小標題，但是有內容的！日本大學生放學會基本上都會去打工，雖然父母有供應基本生活費，但他們會在為自己的遊玩多賺一些錢。像我在日本最好的日本朋友她每次跟我出門玩耍結帳的時候，會拿出另一個錢包結帳(自己打工存來的)，讓我覺得我應該要更自立，時間允許的話也去打點工，自己需要，可能出去玩或將來夢想的規畫

先存一筆錢，用自己的錢做想做的事，我覺得是件能驕傲又自信的事！

七、感想與建議

交換學生是我在大學生涯中最大的突破！

雖然我因為疫情的影響，原本一年的計畫，不得已變成半年，但我覺得我這半年每一天都有好好過，好好面對沒有逃避，有點不甘心，但也沒那麼大的後悔。

原本以為自己連邊都沾不上，就憑能力、不足的地方、該顧慮的地方多得是，但幸好媽媽推我一把「誰都不知道會怎樣，做就對了！」才讓我有勇氣正式自己，說實話當我得知我獲得交換機會，真的無法想像未來日本的生活。



能去實在太好了！除了語言上的磨練、人際上的收穫及眼界的廣闊都大大提升。即使有時我會因為自己的實力比不上別人，感到特別沮喪，但還是會打起精神，畢竟自己正走在一條自己選擇的路上！走上了就要走好走完。

所以我給有預計交換同學的小鼓舞，先把自己栽下去，再想要怎麼完成，切記要勇敢！（因為頭先栽下去，就起不來，只好完成）

八、其他

1. 若學校有日本姐妹校之交換生來台，願意擔任學伴輔助其適應台灣生活、課業以及旅遊。若非學伴之職位也會盡力輔助交換生適應環境，與他們當朋友。
2. 目前正在策劃在系上開「日文家教班」，教觀光用日語。一般來說，語言家教的行情價不便宜，為了讓對日語有興趣，但不知如何入門學習，或認為無法負擔學費的同學，有個便宜又充實的機會能學習日文。我預計將此作為自己的打工，讓自己在日文上更精進，也對系上的同學有所幫助。
3. 繼續更新社群媒體 instagram 我的日本交換生活貼文，交換的後期由於課業和活動壓力較大，鮮少更新，今後會陸續補上。



(最後附上我認為大學祭最精采的現場書道表演，謝謝閱讀)