A. 學校簡介:

位於山形縣的日本國立大學。在日本通常被稱呼為山大（やまだい，Yamadai）。現在為獨立法人。現有校區如下:

山形市小白川校區

（位於山形市的主要校區。除夜校外所有學部的一年級學生在這裡接受教養教育。另外，地域教育文化・理・人文學部的高年級學生也在這裡學習）

飯田校區

（醫學部的2年級-6年級。位於山形市南部、附近有附屬看護學校）

松波校區

（附屬小學・中學。一般不被視為校區）

米澤市米澤校區

（位於米澤市。工學部Ｂ課程即夜校全部學生在此學習。工學部Ａ課程即日校的2年級以上學生）

鶴岡市鶴岡校區

（位於鶴岡市。農學部２年級以上學生。山形大學的校區中學生人數最少的校區）

交換生一般會就讀位於山形市內的小白川校區，山形大學的日語課程會依照學生的日語能力進行分級，主要分為初級一、初級二、中級一、中級二以及高級。課程分級會參考開課前的能力測驗與一對一面談結果如果有意參加交換，除了準備文法與閱讀之外，也很值得提前加強實際對話能力。

初級一主要從五十音、基本單字以及日常問候開始，適合日語基礎較弱的學生。初級二則會逐漸增加生活情境中的會話練習，也會安排上台發表等活動，整體上比較偏向輕鬆、實用的語言學習。中級一與中級二，課程難度則會明顯提高。部分課程會用相當於本部生的標準來看待留學生，課堂上的用詞、表達方式以及文章內容都會更加正式，閱讀教材也開始接近一般的閱讀理解題型，授課速度相對較快。中級課程是最能實際提升日語能力的階段。

除了語言課程之外，山形大學也提供不少讓留學生與日本人交流的機會，例如與日本學生一同參加的旅遊活動、寄宿家庭體驗，以及參與地方祭典或遊行等。這些活動對於認識日本文化以及練習日語都很有幫助，只要願意主動參加，基本上不用擔心交換期間缺乏與日本人交流的機會。

另外，學校也會為留學生安排一名「學伴」，我的學伴在我還在台灣的時候有透過MAIL連絡我，他會在你剛到日本時提供生活與學校相關的協助。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

尤明煌老師的 An Introduction of Japanese Culture課程。在尤老師的課中能體驗到許多日本文化，其中包含各種山形文化課程，但在開課前需要

繳一筆約10,000日圓的費用，但我覺得非常值得，像是當地特有的舞子文化、劍玉課程、和服體驗課等等，對我而言是最棒的交流機會，除了一般課程，更有許多活動，例如：交換生與日本學生交流派對、學校提供的市內旅遊、IF: 交換生與日本學生的社團、Boarding Game: 每週二四晚上可以參加與交換生和日本學生透過桌遊交友。

居合道課，這種只有在日本能上的運動課程，我覺得非常值得加選。有各種運動能上，建議上一堂好好體驗與日本學生當同學的感覺。

C. 國外研修之生活學習（課外）

利用假日四處旅行，把握難得的日本旅遊不用花機票錢的機會，日本的住宿一般情況下是蠻便宜的，但交通費用蠻可觀的，喜歡旅遊的同學交通方面要好好規劃一下，如果是長途旅遊的話，建議可以搭乘夜間巴士，早上睡醒直接抵達目的地，同時節省住宿與交通費用。

D. 交換/研修之具體效益

★ 日文程度提升
★ 危機處理能力提升
★ 生活能力提升
★ 結識許多日本朋友
★ 深入體驗日本文化
★ 體驗日本各種美食

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題? 如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

我的宿舍是國際交流會館: 國際交換生宿舍，離學校步行約15分鐘的距離、離車站步行約5分鐘，但仍然建議同學租騎腳踏車，市內其實交通不是很方便，蠻多地方如果有腳踏車的話很快就能抵達。生活上附近有蠻多超市的，最近的一間叫ヤマザワ，去那邊買他規範的寶特瓶兩個，可以無限次裝飲用水，每週三是該超市的特價日，建議同學每週當天再去大採購，如此一來，生活上的大小問題應該都能迎刃而解。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

日本機車不常見，而在山形，大部分人的代步工具都是腳踏車。偶爾路上也有共享單車可以租借來使用。如果有加入校內社團的話，日本的學長學弟制是很嚴重的，如果能夠接受的話，再加入日本學生的社團。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

我覺得在日本生活一直是我夢寐以求的事，能夠有這樣的機會是一件很幸福的事，尤其身為一個工作過又重返校園的研究生，非常珍惜眼前的異國學生時光，不管你是什麼樣的身分或人，身為一個留學生，就只管把日文學好以及在這邊的學業顧好，並且好好享受在日本的生活，其他的都不是你該去考慮的事情，人生只有一次，如果對留學有想法的話，就大膽嘗試，絕對不會後悔，而且學校有提供獎學金，有經濟壓力的同學，也無須擔心。

H. 感想與建議

這次到山形大學交換，對我而言不只是一次學習日語或體驗日本文化的機會，更是一段真正離開熟悉環境、學習獨立生活的經歷。身為一名已經工作過、再度回到校園的研究生，我比起單純的旅遊，更珍惜這段能以「學生」身分生活在日本的時光。

在山形大學期間，我除了修習日語課程，也選擇了 Japanese Culture 以及居合道等課程。透過和服、劍玉、舞子文化等活動，我對日本文化有了比過去更深入的認識，也有許多機會與日本學生交流。學校安排的交流活動、旅遊、社團及桌遊活動，也讓我認識了來自不同國家的留學生以及許多日本朋友。這些經驗讓我體會到，交換生活中最重要的不只是課堂上的學習，而是願意主動走出去，與不同的人交流。

生活方面，第一次長時間在海外獨自生活，也讓我的日文溝通能力、問題處理能力以及生活自理能力都有明顯提升。從購物、交通、辦理生活手續，到遇到突發狀況時自己尋找解決方法，許多看似平凡的小事，都成為這段留學生活中重要的學習。

此外，我也利用假日走訪日本各地。雖然日本的交通費不低，但也因此學會如何規劃行程與控制旅費。對我來說，這些旅行不只是觀光，更讓我有機會從不同地區的飲食、文化與生活方式認識日本。

回顧這次交換，我最大的收穫是更加確定自己想學習日本、了解日本的想法。人生中能夠有機會真正生活在自己嚮往的國家並不容易，因此我很珍惜這段經歷。如果對海外留學有所期待，我認為與其擔心未知的困難，不如勇敢踏出第一步。交換生活或許會遇到不習慣的地方，但正是這些經驗，最後成為最值得回憶的成長。

I. 英文心得

My exchange experience at Yamagata University was much more than an opportunity to study Japanese and experience Japanese culture. It was also a valuable period in which I stepped outside my familiar environment and learned how to live independently. As a graduate student who had already experienced working life before returning to university, I especially treasured the opportunity to live in Japan as a student.

During my exchange, I took Japanese language courses as well as courses such as “An Introduction of Japanese Culture” and Iaido. Through activities including kimono experiences, kendama, and learning about the local Maiko culture, I was able to gain a deeper understanding of Japanese culture. I also had many opportunities to interact with Japanese students through university-organized trips, exchange events, clubs, and board game activities. These experiences taught me that exchange life is not only about learning in the classroom. Being willing to step outside my comfort zone and actively communicate with others was equally important.

Living independently in Japan for an extended period also improved my Japanese communication skills, problem-solving abilities, and daily life skills. From shopping and using public transportation to handling administrative procedures and dealing with unexpected situations, many ordinary experiences became valuable lessons.

I also took advantage of weekends and holidays to travel to different parts of Japan. Although transportation costs in Japan can be relatively high, planning these trips taught me how to manage my time, budget, and transportation more effectively. These journeys were not simply sightseeing experiences; they also allowed me to understand the differences in local cultures, food, and lifestyles across Japan.

Looking back, the greatest benefit of this exchange was that it strengthened my desire to continue learning about Japan and its culture. Having the opportunity to actually live in a country that I had long wanted to experience is something I truly appreciate. For anyone considering studying abroad, I believe it is better to take the first step than to let uncertainty hold you back. There may be difficulties and unfamiliar situations along the way, but these challenges often become the most meaningful memories and the greatest source of personal growth.