

交換心得報告

中文碩 李宇涵 M121010011

A. 學校簡介

東北大學（東北大学）位於宮城縣仙台市，是日本東北地區（宮城、山形、福島、岩手、青森、秋田）的最高學府，擁有四個校區：川內、片平、青葉山以及星陵校區，是一所綜合型的大學，在各個領域都有傑出的校友以及研究者。

校徽代表色是紫色和黑色，紫色代表了才智與創新、黑色則代表勤勉與實踐，花紋是宮城縣的縣花：萩，同時也是仙台市的象徵。



東北大学

值得一提的是，校內留有許多魯迅（1881-1936）的銅像與紀念館，魯迅（周樹人）在 1904 年（明治 37 年）留學於東北大學的前身，「仙台醫學專門學校」。也正是這段經歷，讓魯迅決定棄醫從文。

- 學校官網：<https://www.tohoku.ac.jp/en/>。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

最受用的課程是文學專業的「中国語文化論研究演習Ⅱ」（張佩茹先生）：作為華語的母語使用者，第一次以不同語言的角度，來研究「華語」的使用方式。在臺灣的中文系課程中，會修習聲韻學，基本上是以華語學習古代漢語。

在整個學期的教學當中，教授使用日語來講解華語日常使用頻率非常高的「的」字使用方式，以與過去截然不同的視角，我理解到「語感」是可以成為研究方向的，這對於一個文學研究生來說，是非常受益的！

或許我未來的研究方向並不會以語言學作為主軸，不過我仍然認為豐富的知識儲備是作為一個研究者非常必要的。

C. 國外研修之生活學習（課外）

下廚與獨旅。

由於仙台市的商店街，基本上都會在晚上八點以前結束營業，宿舍距離市區也有一段距離，需要搭乘 30 分鐘左右的公車，在多方的考量之後，「自煮」成為了我的日常飲食選擇，料理的口味也更加符合自己原本的習慣。

東北六縣地區擁有相當豐富的景觀以及歷史底蘊：仙台是伊達正宗當年的領地（仙台藩），因此留下許多伊達文化、城址，是了解戰國史非常好的地區；在岩手縣以及青森縣，則擁有繩紋文化的遺址、語源，以及愛奴的文化遺留，在學習日語的過程中，不可避免的會因為方言、口音而困擾，這些地區都是很適合解惑的地方。

對於宗教、文化以及歷史相當有興趣，因此規劃了許多趟旅行。

D. 交換／研修之具體效益

收穫了在國外獨自生活的能力。

還在臺灣的時候，雖然沒有與父母同住，獨自居住於學校附近，不過自然並不曾遭遇到語言、文化等等方面的差異挑戰。

在交換期間，第一次作為一個「外國人」在異邦展開生活，從一開始的戶籍、年金、稅務、住宿等方面，都是不小的挑戰；學務系統、修課，以及最大的語言問題，都使得我成長良多！

在選修課程的時候，由於擔心自己的日語能力並不足以應付聽講、報告等，因此選修了不少英語授課的課程，也因此有幸遇到來自不同國家的交換生，包含歐洲、美洲與非洲，也有同樣來自亞洲的同學、來自其他都道府縣的日本同學。

英語成為了與同學們之間交流的主要語言，對於彼此的好奇也成為了對話交流的起點：一開始由於口音的問題，著實讓人吃了不少苦頭，不過當自小學習的英語成為真正可以應用到生活的語言，對於個人的感受是相當振奮的。

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？

是的！有解決問題。

事實上，交換校對於當地生活的行前說明並不非常完善（僅交付注意事項手冊）、加上仙台機場並非日本政府所認定的主要出入境機場，因此是落地了之後，才有辦法著手申請在留卡，以及住址登記、年金，以及稅務減免等事宜。

在留卡大約在申請後兩周內，會從東京寄送；稅務方面則必須在收到所得稅繳交通知之後，再親自前往住址所在地的區役所申請免除（有針對留學生的政策，可以減免前一年度的所得稅）；國民健康年金，日本政府會給予留學生減免，每個月需要定期繳交，否則則需要在辦理住址遷出的時候補上。

開戶與申請電話號碼相較之下是比較容易的，都需要持有在留卡。在落地後的前一個月，在留身分以及學務方面的選課等等，蠟燭多頭燒使人焦頭爛額，是本次海外生活其間，最大的挑戰與困境。

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？

由於是嚮往日本的文化，才申請交換到日本的學校，因此對於日本文化相同、相異處，在行前都有事先做過功課，畢竟並不是以「觀光客」的身分，而是持有在留卡的留學生。

最大的文化衝擊，莫過於住商分離的生活模式：商店最遲會在八點左右結束營業、公車的末班車也會落在九點左右，因此對於沒有交通工具的留學生來說，每天時間的安排、食材的儲備數量等等，成為很大的課題。

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？

是的。我原本算是個隨遇而安的類型，也並不是很富有挑戰精神的人。

由於並不是以「觀光客」的身分，而是比較長期的居住，因此也會以「當地人」自居：會比較蔬菜的價錢、計算車票的費用等等。

在安排獨旅的過程中，由於比較喜歡跑到幾乎沒有觀光客的地區，像是會津、新庄、輕米……，想要更加深入的體驗與了解「東北」地區，主要遇上的困境在於交通的安排。

以及由於擁有一張典型的東亞面孔，這些地區的老人家們會隨意地開口閒聊，語言能力在實際使用的過程中，獲得了很大的進步！這對我來說是非常珍貴的回

憶。

交換的經歷對我來說，讓我了解到，「隨遇而安」也是可以伴隨著冒險的精神：看到了很多不同的風景、遇上了很多不同的人，然後意識到自己的家鄉是非常美好的地方。

H. 感想與建議

在就讀大學時期，對我來說最大的遺憾，就是沒有申請海外交換的經驗。在轉換跑道回來讀研究所以後，就下定決心一定要挑戰自己看看！

很鼓勵學弟妹們，如果家裡支持或是經濟狀況允許，都可以嘗試在在學的時候，善用學校所提供的資源，到海外去交換或是留學，這會是人生非常寶貴的經驗！

無論是生活的技能、還是解決事情的能力、看待事物的角度，不一定會發生翻天覆地的變化，不過會帶來新的視野是一定的。

無論最後是決定返國繼續學業、或是留在國外攻讀學位，都是很好的選擇：我想，「選擇」是學生時期最珍貴的事物之一。

I. 英文心得

One of my biggest regrets during college was not applying for an overseas exchange program. After changing career paths and returning to graduate school, I made up my mind that I had to challenge myself and give it a try.

I really encourage younger students that, if your family supports you or your financial situation allows, you should take advantage of the resources your school provides and try going abroad for an exchange program or studying overseas while you are still in school. It will be an incredibly valuable life experience.

Whether it is life skills, problem-solving abilities, or the way you view the world, it may not completely turn your life upside down, but it will definitely give you a new perspective.

Whether you ultimately decide to return home and continue your studies or stay abroad to pursue a degree, both are great options. I believe that having the freedom to choose is one of the most precious things about being a student.

For me, the exchange experience helped me realize that “going with the flow” can coexist with a spirit of adventure. I saw many different places, met many different

people, and came to appreciate that my hometown is truly a wonderful place.

I love everything about Sendai. Although the weather can be terrible at times, the sky is always incredibly beautiful. I really enjoy the maple leaves and snow I see in Sendai, as well as all the challenges and worries that, looking back, may seem insignificant.