

心得報告

山形大學位在山形縣內。主要校區有三個，以 JSP 為主去修課的學生，其大多數時間都會是在山形市內的小白川校區度過。但若是些理科相關的非基礎課程則會有跨校區上課的需要。山形大學在部分老師的推進下對留學生的交換及交流相關課程及活動相對積極。語言課程上的安排及教導內容有硬有軟，在語言能力的進步上可以有所成果。在這裡除了可以藉由 JSP(Japan Study Program)去多參與交流之外，也可藉由多項不用額外繳錢的一日遊活動去體會山形市及日本本身的各式風情。沒有都市的繁忙，但生活機能也十分充足，對於某些人可以向內探索給自己更多以往沒有的時間去思考，某些人則是向外去參加各式活動課程及社團，這些都是在山形大學能有機會體會到的十分難得可貴的經驗。

出國交換語言課程必然是十分重要的一個項目，尤其這也是效果的達成上最值得期待的一項。這不單是因為語言課程是在以此語言為母語的國家授課，更是因為校內的學習馬上會與其他校內課程及校外的生活經驗有實際的實踐結合。課程的報告，出門買東西跟交際等，由於語言的學習本身便涉及文化習慣，這與如何融入當地生活自然也是息息相關。因此來到山形大學，在語言課程的受益上一定是最多的。雖不算非常正式的學過日語，從大學到研究所也有一定的空窗期，但也許是興趣的影響，在日語上似乎還是有些語感基礎在最初的語言測驗分班上被分到上級班。能學習到更為具有活性及彈性的內容是很好，缺點是，自身文法的粗糙無法掩飾，在學習上也遇到不少的阻礙。但在不斷的練習中，也漸漸抓到重點，寫作內容的構造及排序上的進步也能明確從最初第一篇的文章跟最後幾篇的比較上感覺到。口說方面更不用說，在耳濡目染的環境浸泡之下，口語跟組句上愈發地自然，這是不出國交換就無法得到的理想經驗。

山形大學的 JSP 課程對了解日本文化來說十分有幫助，日本文化課的實際文化體驗課程內容十分豐富，能親自去體會到山形特有的風景民俗風情。劍玉、花笠踊り、山寺登り、手話、生け花、舞子、陶器等內容十分地多元。可以說是留學生絕對不能錯過的定番課程。此外，昭和時期相關課程的老師本身有收集電影的興趣，也對日本文學有少許造詣。能有機會觀賞到在其他地方都借不到買不到的近百年前的黑白片，切實地用視覺及聽覺等的感官去發掘那個時代的文化生活，從當時人們對生活的態度去連結現代發展，比單純的去學習遵從當地禮儀及生活習慣更加地能深入了解到「日本」。

所謂交換，除課內，課外的生活也非常的重要。在異地生活，會需要重新去調整自己的生活步調及規律安排。日常生活上，超市、超商、郵局、餐廳等，山形市內的生活機能非常好，道路寬而乾淨，是能讓人放鬆的空間。外食基本不會太便宜，有些人可能是買超市簡單的便當麵包等做三餐，當然也有些人會覺得難

得來一趟希望可以體驗當地才能享用到的各式美食，也有些人像我基本是以自炊為主。日本的環境對於培養料理興趣來說非常理想。基本的廚具在附近的百元店應有盡有，調味品跟辛香料也很多元，食材可依四季去做挑選，而這又是一個在日本才能體驗到的分明的季節感。除料理外，觀賞周遭景觀的變化跟活動等地舉辦也能讓人感受到與四季一同被帶動起來的生活。

這趟交換的收穫可以說是手腳的指頭加在一起數都數不完，對我來說這次交換最具效益的事可以分為以下幾點；

1. 語言能力的提升
2. 加深國際交流及多元文化理解
3. 生活獨立自主處理能力
4. 不同授課方式的體驗及專業知識的學習
5. 體驗國外生活及深入了解當地風土民情
6. 思考確立未來進修方向
7. 獲得與來自不同背景的師生的溝通交流及人際關係處理的經驗

其中第七項的人際關係可以說是這次日本生活會遇到的一項挑戰。對來自不同文化背景的人，甚麼樣的談話內容及談吐方式不會給對方帶來困擾？面對日本的老師，有功課上的困難其他問題該在甚麼樣的時機點以甚麼樣的方式做聯繫處理？當他人都在交際上充滿期待並為此下足功夫去體驗時你是否要跟隨這樣的步調去融入這些交際圈？情況也許因人而異，但為他人著想並確立自己所處的一個位子解決這些問題的重點。

有些人可能會期待能交上些當地的友人，往後也能一直維繫一個理想的交友關係。但這往往也是前往日本留學時會遇到的一個困難。通常這樣的一個期許愈深，就愈在人際關係上感受到文化衝擊。首先，要與日本人交朋友並不是簡單的事情，畢竟在人與人的關係距離上會因為文化習慣等的不同容易造成誤解。日本人在交際上會有相對明確的自我、他者及社會團體等空間上的區隔。這與台灣人的人際交往處理多少有些不同，因此要拉近距離會需要有多方的考量。且語言不同所造成的溝通阻礙也會讓對方卻步。這時推薦抓好一個心態，把自己當作是自然界的攝影師，你會為了體會了解未知的世界去融入當地的環境，時而匍匐於地上觀測，時而遇到願意親近自己的觀測對象而對意料外的交流感到高興。這段時間你可能可以收穫一個不可多得的緣分，也可能會遇到對你的到來感到警戒不快的對象。但觀測就是這麼回事，對方的警戒抑或是親近都是你觀測紀錄了解的未知。你可能為此感到受傷，但你可以去選擇讓你感到受傷的對象。作為面對文化不同所要抱持的學習態度我覺得是有效的。

我在這段時間對這樣的人際交往深有體會，而這樣的體會是不可多得的經驗。這樣的學習成長不只是適用於來自不同地區的人，與來自不同背景的人交流這件事是日常生活中一直都有的，只是以往沒有意識到。這對未來職場上、家人朋友、甚至是與自己的交流上都會起到一個良好的作用。

對之後可能會同樣去交換的人想分享一項建議，這也是我最感觸良深的地方。交換的環境本身就是得天獨厚。因為儘管在那裏會聚集一堆來自不同地方，擁有不同背景的人，大家卻不可思議的因為某些類似的理由動機聚集在對自己來說不熟悉的地方一起學習。這樣的人大多互相包容幫助，而在「這樣的人」裡面也可能有「你」。不同也沒關係，因為包容不同是來到這裡的大家會有的一項最棒的共同點。像這樣可以放心學習體會不同國外風情的環境是不可多得的。而是否能擁有與我不同，卻更豐富美好的體會，也會依一個人對這件事的看法跟態度而定。

英文心得報告：

Yamagata University has campuses located in different cities. Kojirokawa Campus is the only one I am capable of talking and describing. It has various views depending on the season, sakura in spring, sounds of cicada in summer, Ginkgo biloba in autumn, and snow in winter. In Yamagata University, seasonal changes make people aware of the sands of time, so do people aware of being an other in the others of the views, and through recognizing this being-other-self, do people make clear of self's existence, The seasonal changes is something that can hardly be aware in Taiwan, which is a shame.

Not only the seasonal changes, all the natural elements around give people time and space to think, though it still depends on the one who is experiencing it, for sure it still provides a chance to change, and sharpen the sense of self-awareness. The library is good. It is quiet and clean, the best place to concentrate. Especially for those who want to do research related to Japan, libraries in Japan must be the place to go, and I do find the research resources I want, which really broadens my world. It is said to be the only Campus that would make all freshman students gather. Students are asked to take some language or culture courses in their first year. Therefore, when taking the international interaction courses, Kojirokawa Campus must be the one for international exchange students to meet various Japanese people.

Japanese Language courses are well-arranged, and the teaching methodology is ideal. Though most of the content and the procedure of the courses are based on the textbook. Teachers would combine the content of the book and the situation of real life to make everything vivid and usable.

The campus is thirty more minutes walk from Yamagata station, and since International House(one of the dormitories) is close to the station, the distance from the dorm to the campus is also a half hour walk. Though the school is a bit far away from the downtown area, there are still a lot of restaurants and stores nearby (even Familymart and Supermarkets). Many of the students would ride bicycles to school, and some choose to walk. The sidewalk is wide enough for both pedestrians and

bicyclists to use, and the space is enough to keep a distance between and keep everyone safe on the way to work or school. Generally, commuting to school is not that troublesome for most people. Since the supermarket is just an 8-minute-walk from the dormitory, some would choose to cook for themselves to save some money. You may not expect, but living in Japan sometimes can make you a great cook, which is also a kind of pastime worth trying.

Generally, this exchange program really make one grow from different aspects:

1. Improve Language(s)
2. Have deeper understanding of international communication and cultural diversity
3. Experience various teaching methodology and acquire specialized knowledge
4. Improve self-care ability
5. Experience the life of foreign country and understand local customs
6. Think about direction of future
7. Obtain the experience of communicating with people having various backgrounds and solving possible problems of relationship.

I shall be honest, for those who would read this article when they have not set up their mind to submit an application, that most Japanese students are passive, so you cannot expect to get some enthusiastic reactions from them. Try to bring up the thing you do not know but they would know to proceed the conversation. Telling them some interesting facts of cultural difference to stimulate their curiosity can also be a way.

It is important to maintain an attitude. Position yourself as an observer. From the third person perspective, try to learn from all the positives and negatives. You may get hurt in some ways, but you can always choose which the one that can hurt you is. What kind of exchange life would one have depends on your attitude and how you are going to take it.