

中文心得

A. 學校簡介

琉球大學（University of the Ryukyus）創立於1950年，是位於日本沖繩縣的國立大學，也是沖繩地區唯一的國立綜合大學。校本部設於中頭郡西原町，鄰近那霸市，交通便利，校園環境自然優美，結合熱帶生態與現代設施，提供學生舒適的學習與生活空間。該校設有七個學部，包括人文社會學部、教育學部、理學部、醫學部、工學部、農學部，以及觀光產業科學部，涵蓋基礎科學、應用研究與地方產業發展領域。研究生教育則由八個研究科構成，推動跨領域研究與國際合作。

琉球大學積極發展國際化教育，與全球多所大學簽訂交流協議，設有國際教育中心，專責支援留學生的課程學習、生活諮詢與文化交流活動。學校也重視沖繩在地特色，開設相關歷史、文化與自然資源課程，鼓勵學生參與在地連結與永續發展的研究。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

国際共修で学ぶ沖縄の文化Ⅱ

在琉球大學的研修期間，我修習了多門與語言與文化相關的課程，其中最令我印象深刻、也是受益最多的一門課程，是《国際共修で学ぶ沖縄の文化Ⅱ》。這是一門以英文授課的跨文化交流課程，由日本與國際學生共同參與，透過實地參訪與小組討論深入認識沖繩的歷史與文化。

課程內容結合理論與實作，例如參訪首里城、波上宮、傳統工藝館與琉球料理體驗中心等，讓我們從實際觀察與體驗中理解沖繩的多元文化背景與歷史脈絡。老師也會引導學生進行文化比較與發表報告，不僅提升了我的英文表達能力，也增強了跨文化理解與團隊合作能力。

此外，因為課程採用英文授課，我有機會與來自美國、加拿大、澳洲等英語系國家的同學一起討論與合作。這不僅促進了我與他們之間的友誼，也讓我在學習之餘能夠大量使用英語，進一步提升語言實力與自信心。

整體而言，這門課不僅豐富了我的學術經驗，也讓我更深入理解沖繩，並拓展了國際視野，是我最喜愛的一門課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在琉球大學研修期間，除了課堂上的學習，我也積極規劃課外的生活體驗，藉此更深入了解日本各地的文化與生活方式。其中，前往福岡與東京的旅行，對我而言是非常寶貴的學習經驗。

福岡作為九州地區的主要都市，融合了現代都市機能與傳統文化魅力。我在

那裡參觀了大濠公園與太宰府天滿宮，也品嚐了當地著名的博多拉麵。當地人親切友善，街道乾淨整潔，讓我感受到與沖繩截然不同的氛圍。透過實地觀察，我體會到日本不同地區在文化表現與生活節奏上的差異。相較之下，東京作為首都，展現出更高密度、更快速的生活節奏。

從新宿到淺草，從表參道到台場，每個地區都有其獨特風貌。我也體驗了先進的地鐵系統與多元的城市文化，讓我對大都市的組織與效率留下深刻印象。這些課外旅行不只是單純的觀光，更是觀察與比較各地文化的重要機會。透過這些體驗，我拓展了對日本社會的理解，也更加珍惜自己在沖繩較為寧靜的留學生活，深刻體會不同城市所帶來的文化與生活多樣性。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

語言能力提升

- 日語聽說讀寫能力明顯進步，能更自然地與當地人溝通。
- 透過英文授課課程與國際學生互動，英語表達能力與自信心也大幅提升。

跨文化理解

- 加深與來自不同國家的學生共同上課與討論，增進對多元文化的認識與尊重。
- 實地參訪沖繩歷史與文化相關地點，深化對日本地方文化的理解。

國際人脈拓展

- 結交來自美國、加拿大、澳洲、韓國等國家的朋友，建立珍貴的人際網絡。

自我管理與獨立生活能力提升

- 在海外獨立生活，學會時間規劃、理財與應對生活瑣事，生活能力與適應力大幅提升。

學術視野拓展

- 接觸日本教育體系中強調的討論與小組合作方式，啟發新的學習思維與態度。
- 透過沖繩文化課程，理解地方文化與國際觀的結合，提升學術深度。

強化未來職涯競爭力

- 具備海外學習經歷與國際溝通能力，有助於未來升學與就業發展。
- 留學經驗可作為履歷亮點，展現適應力與國際視野。

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?

在琉球大學研修期間，我遇到的一項挑戰是交通上的不便。由於沖繩地區的大眾運輸系統不如日本本島發達，公車班次有限，且部分地區並無直達路線，對於沒有私人交通工具的留學生來說，移動範圍受到很大限制。

特別是在參加校外教學或課後想探索當地文化時，單靠公車往往難以順利安排完整行程。為了克服這個問題，我與幾位朋友選擇共同租車，以分攤費用並輪流駕駛的方式提升行動效率。我們事先熟悉當地交通規則並申請了國際駕照，確保在安全的前提下自由移動。透過租車，我們順利造訪了首里城、沖繩世界文化王國等多個文化景點，也能更靈活地參與課程以外的延伸活動。

這段經驗讓我學習到在陌生環境中，面對制度與生活條件不同時，主動尋找替代方案與與人合作的重要性。未來若再遇到類似情況，我也會更有信心提出具體可行的解決方式。

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?

在海外生活期間，我確實經歷了一些文化衝擊，其中最明顯的兩點分別是飲食習慣與生活方式的差異。首先，沖繩的飲食選擇相較台灣來說較為單一。雖然當地料理如沖繩麵、苦瓜炒豆腐等具備地方特色，但對於習慣多元飲食的我而言，常常會覺得選擇較少。尤其想吃亞洲其他國家的料理時，店家數量有限，價格也偏高。面對這種狀況，我開始學習自己下廚，利用超市可取得的食材製作家鄉料理，既節省開銷，也讓我從中找到自我調適的方式。

另一項令我感到不習慣的是「什麼都需要預約」的文化，包括餐廳、醫院、理髮廳，甚至是部分展覽或活動，都要求事先預約。起初我常因臨時想做什麼而撲空，感到不便，但後來我逐漸理解這種安排背後的秩序與效率，也開始養成提前規劃與查詢資訊的習慣。這些文化衝擊雖然一開始讓我感到不適應，但在調整心態並實際行動後，我不僅學會了更有計畫地安排生活，也提升了解決問題與自我管理的能力，對未來在不同文化中生活與工作的適應力大有幫助。

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?

海外生活經歷對我人生帶來了深刻且持久的改變。最明顯的是我的獨立性和自我管理能力有了很大提升。遠離家鄉和熟悉的環境，必須親自處理生活大小事，從飲食、住宿到交通和學習安排，都需要自己主動規劃和解決問題。這讓我學會面對挑戰時不再依賴他人，而是積極尋找解決方案。

此外，我的跨文化溝通能力和包容心也大幅增強。與來自不同國家和文化背景的同學一起生活和學習，使我更懂得尊重差異，理解多元觀點，並且更有耐心與他人交流。這種經驗讓我變得更加開放和自信，願意嘗試新事物，接受未知的挑戰。最大的成長是在心態上的轉變。

過去我可能較為謹慎保守，但經歷海外生活後，我學會了以更加積極、靈活的態度面對生活的不確定性。這不僅豐富了我的人生閱歷，也為未來的學業與職涯奠定了堅實基礎，讓我相信自己能在任何環境中持續成長與突破。

H. 感想與建議

在琉球大學的海外研修生活即將結束，回顧這段時間的學習與生活經歷，我深刻體會到留學不只是學習知識，更是一次全面的成長過程。從最初的陌生與不適應，到逐漸融入當地文化、結交來自不同國家的朋友，這段經歷讓我不斷挑戰自我，也重新認識了自己的能力與潛力。

生活方面，初期我曾因交通不便必須租車、飲食選擇有限，以及多數服務需要提前預約而感到困擾。但正是這些挑戰讓我學會主動尋求解決方案，培養出更強的自主生活能力與時間管理技巧，也鍛鍊了耐心與彈性。這些能力在未來無論是生活還是工作中，都將成為寶貴的資產。

經過這段海外生活，我更加體會文化差異帶來的影響，也學會尊重與包容不同的生活方式。與日本當地人及其他國際友人的交流，不僅拓展了我的視野，也激發我對未來國際化職涯的熱忱。

這段經歷讓我更加堅定了希望未來能在日本工作、發展的目標。我期待能在日本這個充滿機會與挑戰的環境中，持續成長並貢獻自己的能力。基於這次的體驗，我想提供幾點建議給未來來琉球大學研修的同學。首先，務必提前了解當地生活習慣及基礎設施，特別是交通狀況，若有條件取得駕照，租車會大幅提升行動自由。

其次，學習自行料理簡單餐點，能減少飲食文化差異帶來的不便，也更健康經濟。最後，養成提前預約與規劃行程的習慣，這是當地生活的重要方式，能避免許多不必要的困擾。

此外，建議多參加校內外的文化與社交活動，主動與當地人及其他國際學生交流，這不僅有助於語言學習，更能讓留學生活更加豐富多彩。勇於走出舒適圈，體驗不同文化，將使你的海外生活更有意義，也為未來踏入職場打下堅實基礎。總結來說，這段琉球大學的海外生活，讓我成為更成熟、自信且具國際視野的人。

我感謝所有支持與協助我的師長與朋友，尤其是中山大學的獎學金資助，

60000 元新台幣真的替我省下不少的支出，也期盼未來能夠在日本工作，持續發展並實現自己的人生目標。這段經歷將是我人生中最寶貴的財富，激勵我不斷前行。

I. 英文心得

As my overseas study program at the University of the Ryukyus is drawing to a close, I have taken time to reflect deeply on my academic and life experiences here. I realize that studying abroad is not merely about acquiring knowledge, but rather a comprehensive process of personal growth.

From the initial feelings of unfamiliarity and adjustment to gradually integrating into the local culture and building friendships with peers from diverse countries, this journey has continually challenged me and helped me rediscover my own strengths and potential.

In terms of daily life, I initially faced difficulties such as inconvenient public transportation that required me to rent a car, limited dining options, and the need to make advance reservations for most services. However, these challenges taught me to proactively seek solutions, strengthening my independence and time management skills, while also cultivating patience and adaptability.

These abilities will undoubtedly prove invaluable both in my future personal and professional life. Through this overseas experience, I gained a deeper understanding of cultural differences and learned to respect and embrace diverse lifestyles. Interacting with local Japanese people as well as other international students broadened my horizons and fueled my enthusiasm for an international career. This experience has solidified my goal of working and developing my career in Japan.

I look forward to growing continuously and contributing my abilities in a country full of opportunities and challenges. Based on what I have learned, I would like to offer some advice to future students coming to study at the University of the Ryukyus.

First, it is essential to familiarize yourself with local living habits and infrastructure in advance—especially transportation. If possible, obtaining a driver's license can greatly enhance your mobility.

Second, learning to cook simple meals by yourself can help ease the discomfort caused by limited dining options and is also healthier and more economical. Finally, developing the habit of making reservations and planning your schedule ahead of time is crucial in daily life here and will help you avoid unnecessary inconvenience. Moreover, I recommend actively participating in cultural and social activities on and off campus, and engaging with local residents and international peers.

This will not only improve your language skills but also enrich your study abroad experience. Stepping out of your comfort zone and embracing different cultures will make your time overseas more meaningful and lay a solid foundation for your future career.

In summary, this study abroad experience at the University of the Ryukyus has helped me become a more mature, confident, and globally minded individual. I am deeply grateful to all the professors and friends who supported me throughout this journey, especially for the scholarship from National Sun Yat-sen University. The NT\$60,000 scholarship greatly eased my financial burden. I sincerely hope to work and continue my career development in Japan in the future. This experience will remain one of the most valuable assets of my life, inspiring me to keep moving forward.