

學校簡介

日本東北大學位於日本宮城□仙台市青葉區，創立於1907年，是日本七所舊帝國大學之一。學校秉持「研究第一」、「門戶開放」、「實學尊重」三大理念，是一所在國際上享有聲譽的研究型大學。東北大學共有四個校區。其中我所屬的文學部位於主校區川內校區，有地鐵和公車直達。東北大學醫學部的前身仙台醫專，正是魯迅先生當地留學的地方。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

交換學生的選課比較自由，既有學部和研究科的專業課程，也有類似通識課程的全學教育課程，還有專供留學生精進語言的日文項目。與台灣學校一樣，東北大學選課時也有加退選的機會，可以在第一週試聽之後再決定自己想要修習的課程，在一定期限內可以退選。需要提醒的是，交換生最少需要登記七門課程。在選課方式上，東北大學仍然走古樸路線，需要學生手寫課程名稱、課程代號以及教授名字交到教務處才能登記課程。另外，全學教育課程需要事先寄郵件給授課老師以確保尚有空餘名額，取得老師同意你修課的回信後，方可憑藉這封回信去教務處登記。至於日文項目，因為我赴日之前已經取得N1證書，故而沒有選修。按照學校流程，需要事先參加線上的分級測試，然後選擇相應級別的聽說讀寫課程。根據我室友和朋友的反饋，既有相當嚴苛的老師，也有和藹可親非常溫柔的老師。學弟妹如果有修習日文課程的需求可以事先了解。在課業方面，東北大學的課程設計都較為紮實。我這學期所修習的課程，包含了文學部許多專攻，如日本語學、日本語教育學、日本文學、中國文學、社會學以及日文文化學等。能學到很多以往不太接觸得到的專業知識，不過期末報告和考試的壓力也會非常大。沒有將來留日讀研究所的計畫的話，可以選擇全學教育及日文項目之類對於留學生來說稍微輕鬆一些的課程。東北大學所開設的體育課程也非常豐富，除了足球、桌球、羽球等常見的課程之外，還有合氣道之類的極具日本特色的課程。我因為課程安排已經很滿所以沒有選。不過有聽室友的分享，還是很值得體驗的。另外還有機會報名東北大學的麻雀舞（ 踊）隊伍，在青葉祭上表演。

國外研修之生活學習（課外）

在生活方面，首先東北大學提供的宿舍住宿條件非常好。我所居住的三條2宿舍，是八人的套間，每個人有獨立的房間和陽台，另外有公用的廚房和衛浴等。宿舍外就有公車站，可以去學校和市區。另外，針對初來乍到的新生們，學校安排了許多導覽活動以及生活幫助的渠道，系上還會安排tutor可以幫助練習日文和提供日常指導。仙台總體來說是一個非常宜居的城市，不像東京那樣過於喧鬧繁華，也不像東北其他地區那樣稍顯冷清，物價也非常友好。值得一提的是，仙台也是一個極具文化氣息的城市，一年中有許多大型活動，如五月的青葉祭、八月的七夕祭和花火大會，還有十二月的光之祭典。除此之外，宿服也會常常舉辦活動，例如BBQ以及山形日□（一日遊）等，可以自行選擇參加。研究室也會在期初期末舉辦聚餐等活動，促進同儕間的交流。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- ① 語言能力的提升。無庸置疑，長時間沈浸式身處於特定的語言環境中，對於語言能力的進步大有裨益。在交換期間，我選修了一門叫做「日本語研究論文作成法」的課程，通過每週圍繞各類文體的寫作練習，我從完全沒有日文寫作經驗，到可以完成一定篇幅的日文報告，可以說我的日文能力得到了很大的提升。至於聽力、口說及閱讀能力也是如此。
- ② 結交朋友，拓展眼界。交換期間的友情雖然短暫，但是都留下了美好的回憶。在宿舍生活方面，我們套間的室友們都來自不同的國家，但相處融洽，還會根據每個國家的特色節日舉辦寢室派對。在收獲友情的同時，也增進了對異國風俗的了解。另外，我還和來自台灣其他學校的交換生們一同自駕出遊、參加夏日祭典，體驗各地的傳統文化。

③ 獨立能力的培養。在異國他鄉，有許多新鮮風景，也有許多不得不面對和解決的困難。比如在日本，區役所的住民登記、銀行卡的開戶、手機號的辦理以及各類費用的繳交，其實都比較繁瑣，尤其是對於初來乍到的外國人而言更是如此。因此，與其他學生的溝通交流、情報交換就非常重要。另外，因為外食的選擇乏善可陳，煮飯也是一項必備的技能。

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？

和別人一起拼jr pass的五日通行票，但是因為與下一個人交接的時候是用車站的寄存櫃。使用ic卡支付了寄存費用，沒有注意到如果用ic卡寄存也要用一張卡取出來。結果票沒辦法到下一個人手上，作為賠償要新買一張jr pass。用兩萬日圓買了一個教訓，以後千萬要更加審慎。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

有時候會，尊重別人的文化，嘗試去接受，如果沒辦法接受就詳細地分享自己的看法和感受。

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？

增長見識，學會和自己相處。更主動地和他人接觸和溝通。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

無獎學金

感言及心得感想

赴日交換的這四個月，對於我來說是非常珍貴的回憶。尤其是剛到日本的一個月，每天都有新的挑戰。但這些挑戰全然不是帶有消極力量的，而是喚起我塵封已久的對世界的好奇心和探索欲，仿佛讓我渾身的血液都煥然一新。剛開始的一個禮拜，因為各種手續需要辦理，幾乎每天我的步數都要飆到兩萬+。我用腳步一寸寸丈量這座城市，和它從陌生疏離變成熟悉親切。從櫻落如雪的仲春，到紫陽花滿開的初夏，再到蟬鳴不止的夏末，相冊裡的照片數量不知不覺飆升到一萬三千多張。一幀幀回溯，有快樂也有難過，有百無聊賴的虛度，也有過需要做出艱難而重大的抉擇的時候，這一切都是我無可替代的獨家記憶。希望我可以永遠帶著初來時的那份勇氣和憧憬，有滿滿的熱忱，去遇見更加廣闊的世界。

最後，有一些想要給將來想要赴日交換的學弟妹的建議。首先，一定一定要有日文基礎。雖然中山可以憑藉英文證書申請赴日交換，但是在日常生活中，方方面面都需要用到日語，所以要儘量掌握日常生活會用到的句式和單字。其次，善用學校的各類資源，尤其是新生導覽，是交到朋友的絕佳機會。

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

Tohoku University, was founded in 1907 and is one of Japan's seven former Imperial Universities. It is a renowned research university with international reputation. Tohoku University has four campuses. The Faculty of Literature, to which I belong, is situated at the main campus, Kawauchi Campus, with convenient access via subway and bus. The predecessor of Tohoku University School of Medicine was Sendai Medical School, where Mr. Lu Xun studied.

The course selection for exchange students is more flexible, offering both specialized courses from departments and graduate schools, as well as comprehensive education courses. Additionally, there are Japanese language programs specifically designed to help international students improve their language skills.

Tohoku University also offers a wide range of sports courses. In addition to common courses like soccer, table tennis, and badminton, there are also uniquely Japanese courses like Aikido.

Regarding specific benefits, these include improvement in language skills, making friends, broadening horizons, and cultivating independence.

Finally, here are some suggestions for who are planning to go on an exchange to Japan in the future. First and foremost, it's absolutely essential to have a foundation in Japanese. While NSYSU allows exchange applications with an English certificate, various aspects of daily life require the use of Japanese, so it's important to try to master the patterns and vocabulary used in daily life as much as possible. Secondly, make good use of the school's resources, especially the freshman orientation, which is an excellent opportunity to make friends. Additionally, travel as much as you can!