

繕打 **中文及英文** 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

東北大學位於日本宮城縣仙台市，成立於 1907 年，為日本歷史悠久且享有盛譽的國立大學。是日本七所舊帝大的成員之一。以「研究第一」「門戶開放」「實學尊重」為校訓，重視自由開放的學風與研究精神。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我主要選擇了兩門全學教育課程，類似於台灣的通識課，和四門系上的專業課，以及一堂日文課。我覺得最有幫助的是全學教育課程當中的文化理解這堂課。這堂課主要是留學生和日本學生一起上，每個禮拜都會進行分組，並討論一部電影。這堂課讓我在日文能力上有很大的幫助，尤其是口說方面，前幾堂課多多少少還因為自己的日文不夠好，不知道該如何參與討論，有時也聽不太懂組員所說的，但到後來便可以感受到自己的進步，並能更主動地去分享自己的觀點，同時也透過這堂課，和很多不同國家的學生進行交流，了解彼此之間的文化和差異。

C. 國外研修之生活學習（課外）

生活方面，我入住的是大學提供的三條 3 宿舍，環境十分舒適，室友們也都非常親切。其中一位同樣來自台灣的碩士班學姊，更在生活上給予我許多照顧。系上安排的學伴因具有台日混血背景，讓我們在聊天時有蠻多話題，從中獲得了不同視角的啟發。研究室的學長姐們也非常友善，在學期初便邀請我參加「餃子會」，與來自日本和中國同學們一起包餃子和煮餃子吃，增進了彼此的感情。其中特別與一位研究室學姊建立了深厚的情誼，最後更是一起去看了仙台的花火大會，留下了美好的時光與回憶。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

● 日文能力上的進步

長時間都生活在充滿日文的環境中，加上在學校以及生活中都不可避免的需要使用日文，這讓我在日文能力尤其是口說上有很大的進步，從一開始因為對自己的語言能力沒自信而不敢開口，到後來能夠和當地人和朋友們用日文進行交流，能感受到自己在語言能力上的進步。

● 開拓國際視野

● 在學校課堂與宿舍生活中，我有機會接觸到來自不同國家的同學與交換生。透過與他們的交流，不僅加深了對多元文化的理解，也讓我學習到不同的思考方式與價值觀。例如，討論課題時會發現各國學生對同一議題有著完全不同的觀點，這讓我學會跳脫以往單一的視角，嘗試以更開放的

態度來看待問題，也從中拓展自己的視野

● 培養獨立生活能力

雖然在台灣時就已經算是相當獨立，但這次交換經驗讓我在生活上有更多成長。像是第一次用不熟悉的語言獨自前往銀行開戶、辦理住民登記，都讓我在陌生環境中學會冷靜處理問題。另一方面，由於日本外食費用較高，我也開始自己採買與料理，提升了自己的生活技能。

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？

剛到日本的第二個禮拜，我在社群平台上看到有人轉售已完售的音樂祭門票，因為一心想參加，便匯款購買，但最後才發現遇上詐騙。當時人生地不熟，加上日文能力仍在適應中，卻必須獨自前往警察局報案。這是我人生第一次到警局，即使有些緊張，但日本警察十分熱心，耐心協助我釐清事情經過與被詐騙的金額，並完成報案手續。雖然直到回國之前犯人都沒有被抓到，被騙的金額也無法追回，但這次經驗讓我學到寶貴的教訓：不能輕易相信網路上的陌生人，更要謹慎處理金錢往來。

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？

日本大部分都和台灣蠻相似的，所以並沒有太大的文化衝擊。但還是有一些不適應的點，像是比起台灣在公共空間隨處可見飲水機，日本在公共空間所設置的飲水機可以說是非常少，我想這大多跟他們會直接生飲有關，但我還是覺得直接生飲會有一個水的味道不太喜歡，所以後來都自己在宿舍煮水喝。另外就是ATM的手續費非常高，尤其是匯款手續費，差不多是台灣的十倍，並且還要看時間去匯錢跟領錢，如果假日和平日晚上的話，收取的手續費又會更多。最後是垃圾分類，日本在垃圾分類上比台灣仔細很多，就算塑膠的部分只占垃圾本身一點點，也要特別分出來。完成住民登記時，會收到一本如何分類的手冊，一開始雖然有點不習慣，但時間久了也逐漸可以適應。

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？

我認為自己最大的成長在於獨立性與心態的轉變。由於沒有家人在身邊能即時提供協助，生活中許多事情都必須自己處理，例如辦理住民登記、銀行開戶等，這讓我在過程中培養了更強的獨立性與抗壓能力，也學會如何與自己相處，甚至在獨自旅行的時候，更能享受一個人的時光。另一方面，原本性格較為內向的我，因為抱持著既然都來了的心態，主動去與更多人交流，拓展了自己的交友圈，也因此結識了許多朋友，收穫了不同以往的人際互動與寶貴經驗。

H. 感想與建議

在日本交換的五個月裡，度過了非常充實且難忘的時光。從剛到時的忐忑與不安，到後來逐漸熟悉仙台的環境與生活節奏，不僅增廣了見聞，也讓我學會如何更獨立地面對各種挑戰。仙台是一個機能便利、生活舒適的城市，相較於東京或大阪的繁忙與擁擠，這裡的步調讓人感到宜居，無論是交通、購

物，還是生活機能，都十分便利，令人愜意又自在。

不同於過去旅遊總是短暫停留幾天，透過交換讓我有機會透過日常生活深刻體會日本，感受當地人的生活樣貌，試著體驗在異國生活的感覺。同時，我也利用假日與空閒時間走訪了許多地方，看到了許多難忘的風景，將原本只存在清單上的夢想變為眼前的現實。從擁有豐富文化底蘊和自然風光的東北地區，到夜景璀璨的函館，再到大阪萬博的現場體驗，最後更是用了青春十八的車票探索了廣島與岡山。恰逢夏季，我也親身感受到了日本夏日祭典的熱鬧氣氛，欣賞了多場絢麗的花火大會，這些獨特的體驗不僅豐富了我的旅遊經歷，也為整個交換生活增添了許多珍貴的回憶。

總體來說，當初自己能夠鼓起勇氣來交換真是太好了，這五個月的經驗讓我獲得了豐富的學習與生活收穫，也帶來了許多難以取代的回憶。回顧這段時光，我不僅完成了心中許多夢想清單，更深刻體會到生活的美好與文化的多樣性，也認識到勇敢踏出舒適圈的意義。

最後，我會建議一定要具備一定的日文能力。日文能力越好，就能越自在地融入當地生活，更深入地理解日本人的日常與文化，也能更輕鬆地享受旅行與各種生活體驗。

I. 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) 500 字以上

Tohoku University, located in Sendai, Miyagi Prefecture, Japan, was founded in 1907 and is one of Japan's prestigious national universities. It emphasizes academic freedom, open-minded research, and practical learning.

During my exchange, I took general education courses, major-specific courses, and a Japanese language course. The most impactful was the "Cultural Understanding" course, where Japanese and international students discussed films in weekly group sessions. Initially, I struggled due to my limited Japanese, but gradually I became more confident in speaking, actively sharing my ideas and learning about different cultures.

Living in the Sanjo 3 dormitory provided a comfortable environment, and my roommates and Taiwanese senior offered support and guidance. I also developed close friendships with laboratory seniors and classmates, participating in activities like cooking dumplings together and attending Sendai's fireworks festival, which created memorable experiences.

The exchange brought several concrete benefits:

- **Improved Japanese skills:** Living in a Japanese-speaking environment and using the language daily greatly enhanced my oral communication and confidence.
- **Broadened international perspective:** Interacting with students from various countries helped me understand different cultures and viewpoints, fostering a more open-minded perspective.
- **Enhanced independence:** Managing daily tasks such as opening a bank account and registering as a resident strengthened my problem-solving abilities and self-reliance.

During my stay, I also faced challenges, such as being scammed when buying a music festival ticket online. Reporting it to the police in Japanese was intimidating but taught me valuable lessons about caution and resilience.

Beyond daily life, I traveled extensively, visiting Tohoku, Hakodate, Osaka, Hiroshima, and Okayama, turning dream destinations into reality. Being in Japan during summer allowed me to enjoy festivals and fireworks, enriching my cultural experience.

Overall, the exchange significantly enhanced my language skills, independence, intercultural understanding, and personal growth. I highly recommend future exchange students to have a solid foundation in Japanese to fully immerse themselves in both academic and daily life experiences in Japan.