

學校簡介

東北大學（Tohoku University）是日本一所著名的綜合性大學，位於東北地區的仙台市，是日本最古老的國立大學之一。以下是有關東北大學的簡介：

歷史與背景：東北大學的歷史可以追溯到1907年，當時成立為一所帝國大學，名為「帝國東北大學」。它的成立旨在促進東北地區的教育和研究。該大學在1949年更名為「東北大學」。

學術聲譽：東北大學在國際上享有卓越的學術聲譽，特別在科學、工程學、醫學和自然科學領域表現出色。該大學的研究成果在國際上廣泛認可，並且在多個學科領域中排名優秀。

研究：東北大學在各種研究領域進行了重要的貢獻，包括材料科學、核物理學、地震研究、生命科學等。它也是一些研究機構和實驗室的所在地，為科學家和研究人員提供了豐富的研究資源。

國際合作：東北大學積極參與國際合作和學術交流，與世界各地的大學和研究機構建立了夥伴關係。這有助於促進學術知識的流通和國際文化交流。

校園設施：東北大學的校園擁有現代化的設施，包括圖書館、實驗室、學生宿舍和運動設施。校園環境宜人，提供學生和教職員工優質的學習和工作環境。

東北大學以其學術卓越和研究成果而聞名，吸引了來自世界各地的學生和學者前來學習和合作。該大學為推動科學、技術和文化的發展做出了重要貢獻。

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

閱讀課，或許是因為老師課前會要求事先預習及完成作業，日文閱讀文章內容也相當有趣，隔天上課的時候再閱讀像是二次複習，寫的題目也會解答像是解謎一樣，所以最喜歡。

國外研修之生活學習（課外）

文化體驗，參加祭典，還記得有到處到各地旅遊，在旅遊之前也會先做好功課，了解當地的特色跟慶典活動，也會經常瀏覽日本的新聞網站，獲取最新的在地新聞消息。旅遊和探索：利用周末和假期的機會，探索不同城市和景點，這不僅是一個樂趣無窮的方式，還可以加深對當地文化和歷史的理解。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 文化體驗：獲得了解不同文化的機會，提高了文化敏感度和跨文化溝通能力。像是參加茶道社了解日本的傳統文化。
- 學習新技能：可能參與到在家鄉無法學習的課程或培訓中，獲得新技能和知識。有參加到日式插花的體驗活動。
- 語言能力提升：在非母語國家進行交換，可以提高外語能力。不僅僅是在日文課程學習也在實際的生活場景中應用。
- 國際視野：拓寬視野，更好理解全球議題和國際事務。因為有當地的資源與消息比較容易取得，可以了解當地人的觀點與看法。
- 自信心提升：克服文化差異和挑戰有助於增強自信心，有別於剛開始一來日本完全什麼都不懂的語言障礙，連超商結帳也不太會的人，在經過了一段時間後能夠大略推測生活中所使用到的日文

情境，到後期收包裹郵局開戶，一來對自己比較有信心了

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?

要說困境的話，最一開始是語言溝通障礙，所以郵局開戶跟櫃檯人員的溝通，經過三番兩次的來往與奔波，還有郵局密碼的忘記，整個過程都很繁瑣讓人心很累。

還有有時候其實一個人在國外會想要把許多喜悅跟朋友一起分享，但是當時只有自己一個人，一個人的獨旅或許有時候有些沈悶。

在回來台灣之前要把行李包裹寄回台灣，在郵局的時候因為行李包裹來不及寄完，在郵局要填的信件太繁瑣，沒想到要填得很確實仔細，放什麼東西都要寫的清楚，資料填什麼那一箱就只能放那些東西，跟台灣的不一樣，由於之前沒有在國外寄過包裹的經驗，所以拖的比較久，也或許是國際包裹，郵局人員會打開我的箱子，很認真的幫我檢查寄了哪些東西，大概價值多少錢幾件，一件一件地一一審視，在當時也一起監督我填平板的資料，由於要寄的東西或許太多，來不及在當天寄完，郵局人員叫我隔天再寄，但是我心想我搭的是晚上七點的飛機，也要提早到機場報到，當下眼看東西寄不完，我先是把東西再推回宿舍，請宿舍管理員跟他們說有朋友會幫我明天來寄，但是當下其實趕著搭車，內心很焦急，暫時還找不到朋友幫我寄，但是管理員叫我寫下對方的姓名電話，眼看較好的計程車已經在外面等候許久，其實在郵局的時候內心我已經很是焦慮，不僅是因為包裹寄不完，心想完了搭不上，今天晚上的飛機了，在郵局寄包裹的時候，宿舍人員兩次打電話給我說計程車已經到了，在各種時間壓力下，催促與內心無奈，

更是在拿筆寫下要幫我寄包裹的學妹的名字時候，在事務所窗口不禁落下了眼淚，積壓很久的情緒不爭氣的露了出來。

我記得那時候也不知道要麻煩誰幫我寄隔天的包裹，最主要是不想造成別人的麻煩，對別人很不好意思，打開通訊聯絡欄，認識的朋友都先回國了，或是不在仙台，聯絡到的學妹也說之後才能幫我寄。

在開往機場的路上、車上司機感覺像是要安慰我，問了我許多留學相關問題，但是我當下實在心很累，或許還沉浸在還在接受與坦然釋懷的狀況下，我實在是不想與他交談，想一個人靜靜，看著窗外的風景，沈澱心情。

在前往機場的路上跟司機說請幫我最快的速度到機場，

儘管司機開過了快速通關，依舊是最壞的結果。

當我推著行李箱到機場的時候可以看到2樓的機場工作人員，看了看手錶。

推著重重的行李到了仙台機場櫃檯國際線，6點49分，

櫃檯的燈是暗的，問了最右邊唯一一位還坐在座位上的，小燈還開著的機場人員，她說已經結束辦理櫃檯報到了。

兩個23公斤的行李箱，一個7公斤與後背包，

當下的我。打電話給媽媽說明這一切，像是要抒發我的情緒問她該怎麼辦，像是要在精神世界中找一根浮木。

其實有時候會料想到知道事情的發生，只是還在學會坦然接受的過程中讓這一切的情緒發酵。

知道會搭不上飛機，只是擔心的不是搭不上飛機這件事，而是浪費了機票錢，這才是我最愧疚

的事。

當下的解決辦法，宿舍已經辦理搬出，媽媽說要我在外面臨時再找個旅館過夜，隔天再重新買機票。她隔天會匯錢給我，我隔天早上一早也在回到宿舍去把剩下沒有寄完的行李寄完。

許多事情要是沒有怎麼樣，一開始以為是失去、災難，結果後來也或許在另一方面會有另外的收穫，與另外不同的路徑。

因禍得福在旅館過夜的時候認識一位來仙台實習的台灣人姐姐，我像是找到出口搬跟她說我今天發生的戲劇性狀況，也因此結識這位可愛的人。

還有在回台灣後以為自己寄的是六箱包裹，收到的明細中有一個追蹤序號找不到，以為是遺失包裹，郵局人員沒有幫我寄出，寫信去問，收到的回覆是要我到當局去問櫃檯人員，但是我人都已經回到台灣了，在社群媒體分享我的狀況後，很幸運地有依舊在當地求學的朋友願意打電話幫我詢問，她也跟我分享她之前郵寄包裹類似的狀況。幸好到最後收到包裹的時候，原本以為遺失的包裹放在與其他包裹箱裡了，郵局人員多給我的那一張資料表，我以為是沒有幫我登記，結果其實是用不到的多的，所以搞了個烏龍，造成了誤會，幸好最後包裹還是有如實地到我手中。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

文化衝擊的話，就日本與台灣對比的文化差別，或許一樣是亞洲國家也或是先前就有聽聞，文化衝擊的部分沒有很大的劇烈差別。應該就只有感覺自己就是個外國人無法融入茶道社的小團體，可能因為自己的語言不通，加上一開始感覺自己就像個異物般無法融入，感覺自己笨手笨腳的。

在國外的時候語言不通，感覺就像隔了一層牆，在國外後遇到來日本觀光的遊客，聽到熟悉的台式中文及台味突然變得很珍惜懷念，心裡很開心。

日本人真的相對於台灣是個很注重隱私權的國家，就是很注重拍照攝像權這一回事，所以在日本的時候我都很不敢拿出手機來拍照，因為有一次和朋友在百貨公司想拍照合照店家的商品，就被店員阻止了。路上看到可愛的小朋友儘管很可愛還是不能拿出手機出來拍，甚至他們身上會掛上禁止拍照的吊牌。

日本的手搖店飲料很少，就算有也是高於台灣二到三倍的價格，之前在台灣走在路上逛街會習慣買手搖飲，在日本因為價格止步，只有在非常想念的時候會買來止住渴望。另外就我觀察日本人也不常帶水壺，心想他們都到哪裡裝水啊，記得有次我去腳踏車行，我的白色1000ml水壺放在腳踏車籃子前，腳踏車行老闆就主動詢問了我：「是裝水的嗎？」；之前在機場打工遇到的日本同事也詢問我的水壺，他說在日本沒有賣這種水壺，所以看到時候嚇了一跳。儘管在日本打開打水龍頭就可以喝水，但是我觀察及聽說當地人也不常直接飲用，或許他們常喝自動販賣機裡的瓶裝水吧，大型量販店也會有賣生水，分類成硬水、中硬水、軟水等等，或許概念類似台灣的加水站，可以自己帶水桶來裝水。

還有日本外食文化不像台灣那麼盛行，外食通常都偏貴，選擇也不像台灣那麼多元，所以常常選擇自己在宿舍料理，擁有更多動手做的機會，做菜的手藝進步，會看更多料理食譜，感受到另一種樂趣與收穫成就。

其實除了日本的文化衝擊，因為事先知道是日本及事前資訊瞭解，有心理準備，不適應的感覺比較不那麼大，但更讓我印象深刻的反而是中國的文化衝擊，因為語言課認識了同班的中國東北的朋友，在與她相處交談出遊的過程中，第一次真正認識有中共思想的親近中國朋友，對於一些台灣主權問題，及政治問題，有很大的深刻感受。

有句話叫做入境隨俗，”When in Rome do as Romans do.” 尊重當地的文化，不知不覺好像也會被其中影響，抱持開放的心態，享受其中。

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？

最大轉變應該是對於自己更加的掌握，與自己相處的時間變多了，越來越了解自己，是怎麼樣的人，喜歡什麼樣的事物，去感受所有事情，挑戰自己，也更願意開闊的開放的態度去接受不一樣的狀況，變得比較豁達，變得更加成熟與穩重，經驗值變多了，世界很大好像也不只有一種生活方式，離開了台灣讓我看見了更多可以用不同角度來看事情，認識不同的人也從他們身上學到增廣見聞。

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？

在很多許多花費上不用擔心，給予很多經濟上的安全感。如果沒有獎學金的話不太有出國的計畫，金錢是很大的主要原因。

感言及心得感想

清楚記得九月27日是我出發的那一天，已經一年了，距離2022年的九月27日到現在，現在已經是2023年九月27日了。時隔一年，每年的9月27號或許我會給他設一個紀念日，我會清楚記在我的回憶裡，每年的這一天。

拖著兩箱大箱行李箱，成田機場成田特快車往上野車站。

從上野車站出來要往新幹線上野站，那是人生中第一次踏入日本街頭，第一次一個人在有意識的狀況下到國外，還記得手上看著Google地圖看要往哪個道路走，所有的景物都好像世外桃源，此時的車站像是大型樂園裡的場景，那是我心想，「哇！原來這就是日本！」日本車站街頭的氛圍感，我還是第一次感受。但是趕著到仙台的宿舍不能久留，趕緊前往搭新幹線。

其實在交換之前對日本□ 沒有什麼太大深層深入的了解，頂多都是從傳播媒體上或是課本上得知日本文化，之前其實不太知道日本的好，好奇為何有一群崇尚日本文化的台灣人，都是聽別人口耳相傳，直到自己真的踏入這一片國土跟生活才真正了解到日本的美好，與許多文化差異「體會」與「經驗」這一回事。

其實在來日本之前，對日本沒有特別的喜歡，相較於其他朋友大多人可能都會前往歐美國家去交換留學，選擇日本這個國家，其中一個原因也是因為之前從未一個人獨自出國，選擇離台灣近一點的日本好像是個安全牌，加上獎學金可以讓我在日本待比較久相較於其他歐美國家可能只能一個學期，我想或許在日本待得久一點對一個國家能更深入的了解。我心想著交換，只是想要有一個到國外留學及特殊地在異國獨自努力生活的經驗，證明自己的能力，加上系上的姊妹交換科系，所以選擇日本。

或許是因為沒有太大的想像與美好的憧憬，所以意外收穫到未曾料想到的一些人事物，格外珍惜，也有設想可能會遇到一些狀況，實際上卻沒有遇到，笑。

在日本留學的這一年，在我人生中一定是個很重要的一年和經驗，也或許是我人生中的一個轉捩點，認識了許多新朋友，和新朋友一起交流，也和舊朋友一起難得相約在國外旅遊，更重要的是也多了很多自己一個人放空思考享受的時間，嘗試了許多之前從未體驗過的事情。其實透過和他人的交流和新朋友交流更加感覺自己有其他的可能性。在來日本之前的想法是不會想在日本工作，或許甚至是定居，但是在認識了一些朋友之後，也或許是對當地的更了解吧，更加掌握，覺得好像可以嘗試，在心中冒出了一點小小的綠芽，雖然不太知道之後是否會在日本工作，但是好像也沒有百分之百的可能不會，也或許是來了當地之後促使我去做更多的可能性發展與搜尋了解。

感謝自己這一路上留學生活中所遇到的一切，所有幫助我的朋友，不管是一起來交換留學的，也可能是在當地讀書的台灣人，後來在日本結交的朋友，甚至是一起在日本旅遊的旅伴，有了他們才讓我的交換留學生活更美好更豐富。最後最重要還是要感謝教育部所提供的學海計畫，如果沒有這一份獎學金的話，我可能從未擁有那一切。

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)

Being an exchange student at Tohoku University in Japan, I was fortunate to experience a fulfilling and unforgettable academic and cultural journey. The following are my experiences as an exchange student:

School environment and resources:

The campus environment of Tohoku University is impressive. The campus facilities are modern, with well-equipped libraries, laboratories and classrooms, providing excellent conditions for academic research. The school offers a wide range of language support and cultural activities to help international students integrate into campus life.

Programme Learning:

I attended a number of exciting programs, both in academic areas and cultural explorations. The staff at Tohoku were very friendly and helpful and encouraged students to participate in discussions. The program were in-depth and enhanced my knowledge in my area of expertise.

Cross-cultural experience:

Living in Japan has been a challenging cross-cultural experience. Not only did I learn the Japanese language, but I also learnt the importance of respecting and understanding different cultures. The friendships I have developed with local and other international students have been invaluable. Participating in cultural festivals and trying out local food was also a highlight.

Concrete benefits:

The student exchange experience has benefited me in many ways. Not only did I increase my professional knowledge, but I also improved my cross-cultural communication and problem-solving skills. This experience has been very useful for my CV and future career, and has broadened my international perspective.

Thoughts:

As an exchange student at Tohoku University, I have gained a deep understanding of the value of cross-border learning. This experience has not only enriched my academic knowledge, but has also helped me grow into a more open and confident person. I will always cherish the time I spent at Tohoku University and strongly recommend other students to join similar exchange program to broaden their horizons and gain unforgettable experiences.