

山形大學返國報告書

26-1 學校簡介

山形大學位於山形縣山形市，校區分散於山形縣的米澤、鶴岡等地方，其中我就讀的小白川校區位於山形市，山形車站下車約半小時路程即可到達。詳細地理位置跟校區簡介可以在網站上查到，我這邊就不多加說明了。小白川校區雖範圍不大但五臟俱全，主修人文科學類及教育學程的學生大都聚集在這個校區，其他像是農學部、工學部、醫學部等的學生則是會在修完一年的基盤教育課程(有點像是中山的跨院或博雅課程)後，會分別前往其他校區繼續大二三四的學業。留學生的課程主要是在基盤教育一號館進行教學，有修大學部的課程的話，則需前往人文館或地域教育館接受指導。體育課的話則是看運動類型，弓道課會在弓道場，居合道或其他室內球類運動會在體育館內進行，網球跟棒球課則大多在室外。剛開學的時候，校方會舉辦 orientation 說明選課須知跟一些留學生可能需要知道的資訊。課程表也會印出來供留學生們參考，想上大學部課程的人可能要主動跟校方要才拿得到。選課方式採紙本申請，通常開學後的一個禮拜內要交出，單子上要有授課導師的印章或簽名，若有得到老師許可也可以旁聽，之後的一個禮拜則是加退選。

宿舍的部分，山形大學提供給留學生的宿舍有兩個，一個是離車站較近的國際交流會館，另一個是位於平清水的清明寮。住宿費加上水電費後，一個月的花費大致上差不多(交流會館是使用瓦斯，清明寮則是一律採用電子爐)。清明寮以單人間為主，交流會館除了單人間外還有雙人及三人房。因為清明寮的舍監只會講英文，校方通常會把看得懂漢字或者是日文程度較高的人安排到清明寮，日文初學者則安排到交流會館，不過也有一說是每年輪流，若今年住進清明寮的交換生較多的話，明年就讓較少的人住進清明寮。就交通來看的話，交流會館有壓倒性的優勢，宿舍出來五到十分鐘的地方就有餐廳跟巴士站，反觀清明寮附近只有山(不騙你!!)。離清明寮最近的超市也要走 20 分鐘以上才到了，最近的餐廳則是一家拉麵店(不過也要走 10~15 分鐘左右)。我後來才知道，清明寮附近幾乎沒有飲食跟商店的原因是，山形政府非常重視平清水這個區域。據傳，平清水在 200 多年前以平清水燒(陶器的一種)享譽盛名，雖然已經沒落了，政府仍十分重視平清水地區的水質及環境保育，明文禁止各種商業行為(以上說法是我從某位定居山形已久的台灣人妻口中聽來的)。

26-2 國外研修之課程學習(課內)

山形大學會為剛到日本的交換生進行日文分班考試，分為六級(初級一/二，中級一/二，上級一/二)，並有相對應的日文課(聽說讀寫)。除了日文課，參加 JSP 課程的學生也可以修一些介紹日本文化的課(大多為英文授課)。其中每週三下午兩點四十分到五點多的日本文化體驗課，我覺得還蠻有趣的。可以在一學期內體驗到茶道，花道，溫泉，和菓子製作，日本傳統雜耍，篠笛，こけし製作等等，週末也會安排古蹟參觀(通常是在山形市內)。學期末時會有留學生音樂會跟派對，增進彼此間的感情。另一堂課是叫 Japanese pastime，老師會介紹一些在日本常見的娛樂活動，並讓我們在課堂上實際體驗。

除了 JSP 的課程，我還上了不少大學部的課，其中有幾個我覺得還蠻推薦的。第一個是地域教育學部的調理實習課，每次上課前老師會告訴我們今天要做哪些菜色，然後讓我們照著教科書自己想辦法做出一桌菜。基於衛生考量，做菜時一定要穿圍裙跟戴防塵帽避免頭髮掉到食物裡。一學期的課程分為日式、中式跟西式料理製作，實際課綱跟網路上的寫的出入頗大，但整體上來說不算差。課後需要繳交心得、製作過程跟營養素計算，是一堂可以練做菜又可以練日文聽寫的課。

第二個是弓道課，只有上學期有開(四月~七月底)，不需要特別準備服裝，弓、箭矢跟護手都由學校提供。天氣不好時則為改到室內練習另一種較小型的弓道。冬季的交換生則可以參加看看滑雪課，學校有提供免費的雪具供大家使用，週四借下週二還，需出示學生證，租借期間好像是自十二月底到三月中。除了弓道跟滑雪外，山形大學還有居合道的課程，跟劍道不太一樣，有興趣的人可以去體驗看看。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

山形大學的交換有一半是來自臺灣跟中國大陸，常一個不小心待在中文圈裡出不來。如果要提升自己的日文或英文程度的話，強烈建議大家多和母語不是中文的人互動。山形大學基盤教育一號館的一樓有個叫 lounge 的空間，留學生跟想要和留學生互動的人都會聚集在那，雖然比例有點失衡（交換生多於想跟交換生互動的日本人）就是了。此外，山形大學的留學支援課常常會舉辦體驗活動，通常是免費的，有機會一定要去參加看看。我參加過 CP 值最高的活動是飛島兩天一夜之旅（附三餐），只要付 3000 日圓就可以入住傳統日式旅館，大啖捕自日本海的新鮮海產。事後我查了一下，從山形的酒田市坐船往返飛島的話，光是船票就超過 3000 日圓了。此外，這個活動不只有邀請小白川校區的留學生參加，也邀請了其他在米澤跟鶴岡校區留學的外國人們一同共襄盛舉，一場活動下來認識了不少外國朋友，也能順便練一下自己的英日文。除了校內的各種好康活動，校外也有不少針對來山形念書或是工作、結婚定居的外國人舉辦的文化體驗活動，其中位於霞城 CENTRAL 的山形縣國際交流中心最常辦這類型的活動。夏天時參加的是浴衣體驗+和食，秋天時參加芋煮（山形的鄉土美食）+傳統文化體驗，冬天時參加的是最上川遊船（不過這個活動比較像是針對山形觀光業者的大型演說會議，因為需要外國人的意見所以我才能參加）。近年山形政府開始積極推展縣內觀光，偶爾會邀請留學生一同參與並提供意見，如果日文夠好的話可以參加的類型也會變多（有時候甚至有日薪）。社團活動的部分，建議大家主動出擊，試著多結交些日本友人，提升自己的日文會話能力。為了不讓自己的英文口音受到日文影響，與留學生們戶動時，我偶爾會當口譯練自己的英文。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 提升語言能力
2. 更加獨立自主
3. 學會如何管理財務
4. 跨文化交流
5. 體驗日本的四季之美

26-5 感想與建議

當初之所以決定去山形交換，是因為不清楚自己的專長及未來適合發展的方向，對將來感到十分迷惘的關係。申請交換的時間點是在大三上，若就這樣什麼都不做直接升上大四的話，我覺得蠻浪費時間跟金錢的。因此，我決定給自己一年的時間喘口氣，並重新定位自己未來的志向。此外，精進自己的日文能力也是我選擇山形作為留學地點的原因，跟都市相比，我認為在鄉下更能夠完全浸淫在日語環境下。在都市的話，講英文跟中文的人可能會比較多，都市人的性格可能也會比較冷淡（不過這也只是我個人的主觀想法而已，事實上可能不是這樣）。

講到出國交換，很多人會有留學=花大錢的想法，其實只要好好善用身邊的資源跟事先做好調查，出國留學的花費可以壓到跟在台灣讀大學一樣的支出。像我這次有幸能夠獲得日本交流協會提供的短期獎學金，為期半年，一個月約 8 萬日幣。再加上山形大學的宿舍費一個月加水電費，單人房只要約 12000 日幣，跟其他學校比算是價格低廉的了。雖然宿舍地理位置較偏僻，有一台中古腳踏車的話生活下來應該不成問題。平常少外食多煮飯的話，我認為一年下來花的錢可以跟我們在台北讀書的價錢一樣或更少。若需要籌備旅遊資金的話，日本政府容許留學生一周 28 小時的打工時數，拉麵店等飲食店的語言門檻較低可以納入考量。

As an exchange student in Yamagata has been an unforgettable memory in my life. At school, I took some classes i had never taken before like cooking class and archery class. After class, in order to make more Japanese friends, i decided to join three clubs: copy dance club, Japanese flute club and badminton club. it made my exchange life so colorful and also let me have a chance to challenge something I am not familiar. In my spare time, I would also go cycling to see whether there is anything interesting. Although Yamagata is not a prosperous and thriving city like Tokyo and Oosaka, there are still lots of things

worthy of exploring. Especially the natural scenery, in my opinion, there is no second place could beat Yamagata. Sometimes I would have my lunch along the river, watching the sunset or local people having picnic together. Live in Yamagata is plain and simple, making me feel more relieved than in Taiwan, where I always try to escape from the hustle and bustle of modern life.

Travelling in different seasons and areas of Japan is also one of the pleasures for exchange students. Because Yamagata is in the east-northern Japan, most of the places I went travelling are in Tohoku are like Aomori, Morioka, Sendai, and even Hokkaidou. If you also have a limited budget like me, you could consider taking the long-distance bus at night. Most of the ticket prices are unbelievably cheap.

It is impossible to finish writing my exchange life in Yamagata. And my story would be definitely different than yours. Hope everyone who are dreaming of studying in Japan could have a colorful memory there. And don't forget to make a daily dairy to see whether you're tracking and achieving your goals. Thankfully, I'd heard about this kind of tragedy before departing from Taiwan. So now it is me that should warn you: don't forget your goals and keep focusing on them. Otherwise you would get lost easily in your exchange life.

26-6 相片 (2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人)



