

26-1 學校簡介

位於日本三重縣津市的大學。學部包括了生物資源、理工與人文社會，是一所綜合型的大學。三重大學是日本國內數量相對少數的國立大學，因為國立大學學費相對低廉的原因，有許多外縣市的學生為此選擇來到三重大學就讀。校區所在地的津市是日本的一個小城市，生活機能比起大都市要低，但生活步調緩慢，生活起來相對輕鬆。校區靠海，海風很強。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

三重大學在選課上可以粗略分成兩個種類，一種是包含許多不同的領域的專業課程，另一種是專門開給外國留學生的日語課程。儘管作為交換生，但在選課上相當自由，在日文有一定水平的前提下，基本上在選課自由上與日本學生不會有什麼區別，幾乎所有的課程都可以選。以自己的例子而言，雖然選擇的是人文學系，但因為本身對建築也有興趣，也選擇了許多建築方面的課程，我不會因為自己的交換系所而影響選課。

選課策略上是可以根據自己的目標而訂定，如果是以學習為主要目標的話可以多選專業課程，除了可以學習專業知識之外，對於日語能力也有不少的幫助。但若有著其他目標，例如希望到各地旅遊走走晃晃，增加自己的視野，或是希望多認識其他國家的學生，那多選些日語課程肯定能幫上忙，日語課程比起專業課程要簡單許多且分數上相對容易取得高分。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

除非是只把專業課程的學習當成自己的主要目標，不然課外活動將會是交換留學的一項重點，安排得當可以得到不少收穫。就以旅遊這項許多留學生特別重視的項目來說，如果希望能趁著出國的期間多多到各地旅遊增進視野的話，最好能在學期開始時決定好未來留學期間的時程安排，並把所有心力投入其中。

以自己的例子來說，自己對旅遊沒有什麼太大的興趣，從一出國時就把目標定在盡可能和外國人多些深度交流，除了可以練習外語外，也可以趁此多了解其他各個國家的文化。有了目標於是自己一開學便找了個社團進了去，並把自己大部分的課餘時間花在上面。此外儘管自己日文水平已夠，還是刻意選擇了幾堂日文課，並藉著日文課的機會多與外國人接觸。另外打工也是個很好的學習機會，自己本身對日本料理有些興趣，便早早選了個日本的餐廳打工，學全了店裡面的料理。而有了料理這項技能後，在社交上幫助就更大了，透過料理可以更容易的與其他學生有著更深的交流。而跟各國人交流的過程也確實能學到不少東西。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 學習外語
- 獨立生活的能力
- 社交能力
- 與各國學生的文化交流
- 藉由社團或是打工等等學到的額外技能

26-5 感想與建議

出國是一個難得的機會，如果能把握的好，學到的東西可能是一輩子都受用無窮的。然而畢竟交換的時間太短，可以的話還是建議在出國前或是出國後的一個月內把自己的目標定好，並安排好自己的時間。另外外語會是出國後的一項在交流上的很重要的障礙，若是情況允許的話，盡可能在出國前把外語能力增強，這麼出國後自己的行動力也能跟著提升，文化上也能做更深層的交流。



利用在日本的所學自己主辦的餐會活動



利用打工的機會在日本學到的日式料理