

修平科技大學

學海飛颺學生出國研修心得報告



獲補助年度:113 年度

薦送學校系所年級:修平科技大學應用日文系三年級

學號:BX111071

學生姓名:林俞佳

研修國家:日本

研修學校:岡山商科大學

短片名稱: 113 年度學海岡山商大留學記

(<https://youtu.be/wpeFH5pyxeE>)

目錄

- 一、緣起。
- 二、研修學校簡介。
- 三、國外研修之課程學習(課內)。
- 四、國外研修之生活學習(課外)。
- 五、研修之具體效益。
- 六、感想與建議。

一、緣起

於我而言，日本的神社文化就是開啟我嚮往日本的一把鑰匙。小時候第一次在照片中見到鳥居矗立的畫面，家人說那個朱紅色的門扉是用來劃分人間與神域，瞬間攫住了我的想像。「那日本的神明和台灣的神明一樣嗎？」、「日本也會用擲筊來問神明事情嗎？」一連串的問題在腦海中浮現，而這份疑惑也隨著年歲的增長與日俱增。

接著接觸到了二次元，動漫《螢火之森》讓我對日本的妖怪、神隱之類的提起興趣，也因此我正式開始去深入認識日本，而這份喜愛驅使我學習日文把它由興趣轉變成我的未來。

時間轉瞬即逝，轉眼我已經大學了，對於日本的認識不能說完全明白但也熟悉了不少，我從來沒想過有機會能到日本留學，當學校老師告知時，我決定好好抓住這個機會，親自去到日本體驗文化、社會，各種上課中了解的事物，藉此我也能拓寬我的眼界，去認識不同國家的人，了解他們的說話方式、方言等。

幸好有了學海獎學金的幫助，讓我能親自去到日本磨練我的日文能力、去體驗日本的人文氣息，也多虧這筆獎學金，我能負擔得起出國的開銷，我很珍惜這一份機會，也高興自己抓住了這個機會。

二、研修學校簡介

岡山商科大學位於日本岡山縣岡山市，簡稱『岡山商大』，成立於1965年。

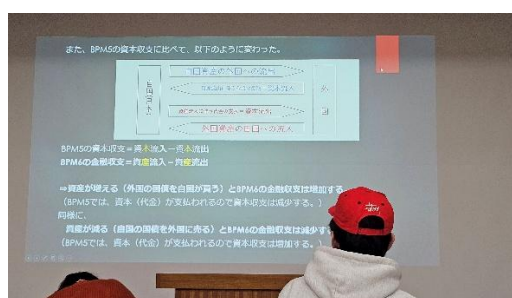
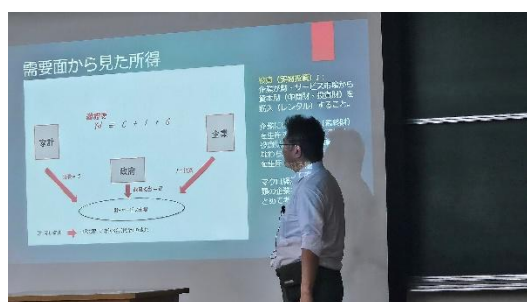


校內設有商學部、經濟學部以及法學部，還有設立相關研究所。岡山商大注重於培養學生的實用能力以及社會參與的能力，教育理念為「實學為本」。



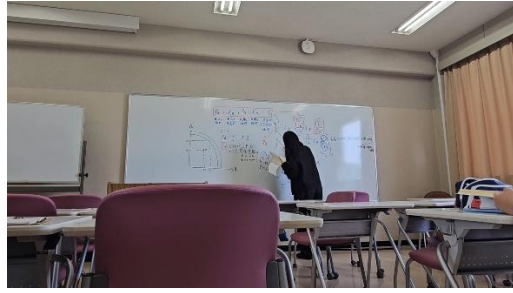
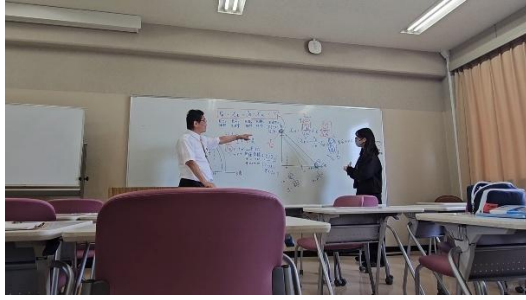
三、國外研修之課程學習(課內)

對於商業與經濟相關知識相對缺乏的我而言，在日本選擇就讀經濟學是一段充滿挑戰的經歷。初到日本時，首先面臨的困難便是語言。日本人的語速極快，使我一度難以跟上。

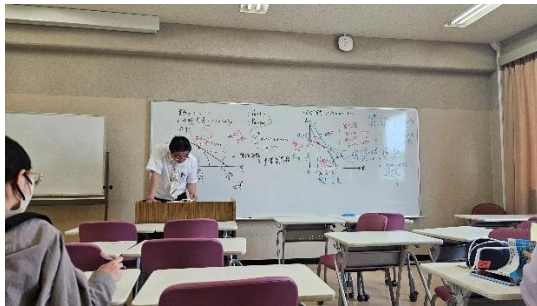


課堂上，老師要求我們邊聽邊迅速抄筆記，但因對專業術語的陌生，我常常漏記，甚至對部分內容感到錯愕與無助。雖然經濟課程繁重，讓初來乍到的我感到疲憊不堪，但我始終提醒自己，這是難得的學習機會，不能輕易放棄。

隨著時間推移，我逐漸適應老師的語速，難地記錄，到後來能夠用日文撰寫簡單的報告，甚至參與課堂討論，嘗試邏輯推理與數據分析，這些轉變使我感受到自己的進步。我也更能體會經濟學不僅是理論，還涉及政策運作中會面臨的現實困難與限制。



老師曾在課堂上要求我們：「それでは、自分の言葉で経済学の内容を理解して、先生に説明してください。」對我而言，這是一項巨大的挑戰。要用日文在眾人面前報告，並非易事。起初我非常緊張，但我也明白，理解課本並非終點，真正的學習在於將知識轉化為自己的語言。我不斷告訴自己要克服恐懼，勇敢站上講台。



一次又一次的演練中，我嘗試將理論融會貫通，用自己的話去詮釋。雖然過程艱辛，但也讓我逐漸建立起信心，心理素質與表達能力都在實際挑戰中提升。這段學習經驗不僅讓我在專業知識上獲得成長，更鍛鍊了我在跨文化環境下的適應力與抗壓能力。從一開始的挫折，到後來能自信地參與課堂互動，我深刻體會到，只要願意堅持與突破，困難終將轉化為養分。這段在日本的經濟學習歷程，對我而言不只是學術挑戰，更是一場自我成長的磨練。

四、國外研修之課程學習(課外)

來到異國他鄉展開為期一年的留學生活，坦言一開始內心仍充滿不安，但同時也懷抱著對日本生活的憧憬與期待。

住宿方面因學校安排了宿舍，省去了不少適應上的困難，因此我最初主要的擔心來自於日常飲食。過去在家中便經常下廚，作為留學生更需要節省開銷，因此我選擇自行料理。



幸運的是，宿舍附近有 DAISO 可以購買所需廚具，鄰近的超市也僅需步行十分鐘左右即可抵達，使得採買與備餐都相當便利。若課程緊湊，我就會事先準備便當，中午在校園內享用，這樣的日常讓我時常聯想到日本校園動漫中的情境。



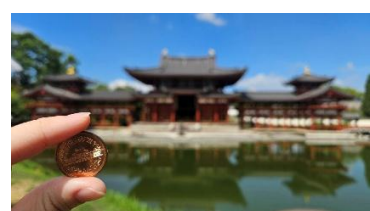
當然，偶爾我也會選擇到學生食堂用餐省去自己動手的麻煩，

不過熱門餐點時常需要排隊，有時甚至會壓縮到下午第一節課的時間。除了課業，語言與文化交流是我在留學期間特別重視的一環。

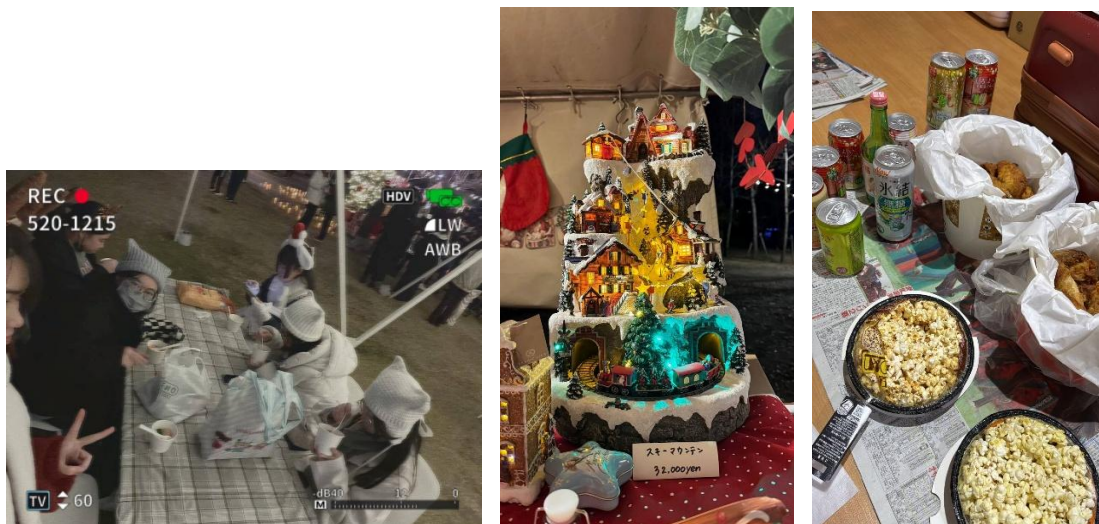
透過學校的台灣老師介紹，我偶爾會參與一些國際交流活動。在這些聚會中，我與日本學生一同玩桌遊，或是聊天分享各自國家的美食與旅遊規劃。這些場合讓我深刻體認到自己日文能力的不足，與母語人士相比仍有不小差距。不過幸運的是，日本同學們總會耐心放慢語速，遇到我聽不懂的單字時，會以簡單的方式加以解釋。這種友善與包容讓我能夠自在融入，甚至結交了幾位願意保持聯繫的朋友，這份跨國友情令我十分珍惜。



在課程完成之餘，我也盡可能利用假期探索日本各地。由於交通網絡發達，搭乘電車便能抵達多數城市，因此我安排了岡山、倉敷、大阪、東京等地的旅行。旅途中偶爾會因緣際會結識當地人，從最初的陌生寒暄，到因共同興趣而成為朋友，這樣的經驗令我倍感驚喜，也讓旅途增添更多意義。



此外，參與當地的傳統節慶活動，更讓我對日本文化有了貼近的理解。例如聖誕節期間，日本有以肯德基慶祝的獨特習俗。宿舍同學們相約平攤購買肯德基與點心，共同慶祝這個節日，並一同前往聖誕市集，體驗拍貼機等活動。這樣的跨文化慶祝不僅留下美好回憶，也加深了宿舍成員間的情誼。



女兒節時，我有幸受邀至日本友人家中，長輩們耐心介紹每一尊人偶的名稱與由來，還讓我們聆聽岡山方言，並帶領我們體驗茶道。在傳統氛圍中，能親身感受日本家庭的待客之道與文化底蘊，這段經驗讓我深受感動。



總結而言，日本的留學生活不僅僅是課堂上的學習，更是生活

與文化上的全面體驗。從最初的飲食自理，到逐步適應語言環境、建立跨國友誼，再到參與地方節慶與文化活動，這一年不僅拓展了我的眼界，也讓我學會在異國環境中自立與成長。這些經驗將成為我人生中一段極為寶貴的回憶與養分。

五、研修之具體效益

一、真正學習獨立自主

即便在台灣時就自己在外居住，靠著打工溫飽三餐，我仍然覺得我並沒有真正意義上的實現獨立自主這件事，在一些行為上我仍然依賴著家人，沒有辦法很準確的去說我能夠對自己負責。來到日本後，在我獨自一人的情況下，當我在生活中遇到選擇與困難時，能夠自行判斷、承擔後果，我才感受到自己真正的獨立。從三餐的準備、課業上的安排、放學後的行程到人際關係的應對，這些內容的規劃與個人的自律息息相關，也因此我更常去思考問題要如何解決、如何安排才能更有效利用時間、怎麼做才能交到更多朋友等等。

二、離開舒適圈

舒適圈是一個讓人感到安全與熟悉的環境，在裡面生活雖然輕鬆，但也可能讓人成長停滯不前。離開舒適圈，意味著挑戰未知，意味著將自己置於一個不確定的情境之中。這個過程往往伴隨焦慮與不安，但也正是突破的開始。

來到日本以後，我需要理解新的規定、適應本地的生活節奏，最重要的是我需要開口去說日文，這恰好也是最重要的。以往在台

灣都是說日文，因此我的口語並不能說是很好，可以說是一塌糊塗，而面對全日文這樣的環境下，我必須要讓自己快速成長，透過新的環境與挑戰不斷打破我給自己制定的框架。或許面對未知會感到害怕，但我不能停止不動，我需要培養更多能力與視野，這也是我踏上留學旅途的目的。

三、汲取經濟學領域的相關知識

不能說全部理解，但只要看到熟悉的內容也可以講解一二，即便與我給與自己未來的目標上有所偏差，但它也成為了我的技能之一。除了學術上的幫助外，於時政上台灣現今的社會狀況，能讓我們對生活中商品的漲跌有更深層的認識，而不是單純抱怨物價上漲，生活上，我能更理性地評估利弊，從多角度進行分析與推理，避免衝動或盲從。

四、提升外語能力

在科技發展的時代下，外語能力不再只是加分項目，幾乎成為一種多數人的必備技能，透過外語，能夠讓我直接接觸到該國的文化及知識，而不是透過照片、網路或者其他人去了解。

會念、會讀、會說並不厲害，重要的是能夠靈活的運用，將腦海中所想的用學習的語言去說出來，去和人進行交流，這樣一個長時間的實踐，能讓我的外語能力得到肉眼可見的提升。一直以來我

都是用看的，因此第一次和日本人說話時我根本無法馬上的說出我想表達的內容，而在日本的這一年，我讓自己一直說，腦子一直轉，即便見到日本人很緊張也不能停止思考，用簡單的單字也好，我首先要做到的就是「說」，要讓對方知道我想表達的內容。

五、理解包容異國文化與差異

日本人真的非常禮貌，在聊天時儘管是同輩，但因為沒有很熟當，多多少少都會使用敬語，平時在學校遇到教授時，教授們也會主動打招呼。

飲食上，日本比較出名的就是納豆，在味道方面其實很多人無法接受，因為對納豆的刻板印象我一開始並不喜歡，但耐不住朋友的熱烈要求，我就嘗試了幾口，沒想到發現自己可以接受，並且意外的喜歡。另一樣就是生雞蛋拌飯，常常出現在動漫裡的食物，來到日本當然要試試，白飯打上生雞蛋拌醬油，偶爾我還會加一些蔥，只能說很多東西不應該因為刻板印象而去討厭，實際上嘗試過後就會喜歡上。

文化上，日本在年歲當中有相當多的儀式，不過在日本期間並沒有親眼目睹，只有文化課時聽老師分享，有些遺憾。

另外，岡山商科大學裡還有許多其他國家的學生，中國、韓國、尼泊爾……等學生，因此在聽他們分享自己國家的文化或習俗

時感覺自己又學到了許多東西。在這種多元文化的環境下，學會去欣賞不同文化中的美好之處，理解與包容文化差異，我意識到雖然世界各地的人有著不同的生活方式與價值觀，但大家都在追求幸福與尊嚴，這份共通性正是跨文化交流的基石。

六、感想與建議

留學的初衷是希望能夠提升專業能力，但這一年以來我學習到的並不單單只有專業能力，也確確實實的感受到本國與日本教育方式的差異。

最有感覺的收穫就是語言的運用能力，不同於台灣課堂上的死記硬背，在日本生活中的每一天都是語言學習的實戰，日常生活中的購物、與老師的對話，都逼迫我持續練習。雖然過程中難免出錯，但每一次錯誤都成為我進步的養分。

同時，不管是與日本學生還是來自不同國家的同學相處的經歷，都讓我感到開心。在我努力用日文溝通時，會因為表達不順而遭遇尷尬，然而，很多同學給予的是耐心與鼓勵。並且在這段時間裡，我深刻體會到跨文化交流的重要性，以及理解與尊重差異所帶來的收穫。

除了學習以外，用旅遊來放鬆心情也是我留學期間常做的事，尤其是遇到長假，安排自己去較遠的地方，在安排行程時會特地安排文化相關的行程，尤其是許多著名神社，去理解神社背後的故事也是我喜歡的事情。這一趟長達一年的留學之旅，讓我以更開放的心胸看待世界，學會欣賞差異並從中學習，「文化沒有高低之分，只

有不同的背景與脈絡」，善意與理解是跨文化溝通最珍貴的橋樑。

總體而言，我感謝家人對於我去留學的支持，學校老師們提供的消息來源與幫助，以及這份學海獎學金，每一樣都是讓我堅持的動力。留學不只是專業知識的累積，更是一場人生的磨鍊，我學會了如何在困境中找到出口，如何面對挑戰不退縮，也更清楚地看見自己的不足與成長。這段經歷不僅拓展了我的國際視野，更培養了我持續學習與勇敢嘗試的態度，將成為我未來人生道路上最寶貴的養分。