

學校簡介

東北大學（Tohoku University），簡稱「東北大」，是一所本部位於日本東北地區宮城縣仙台市的公立研究型綜合大學，為日本東北地區的最高學府，也是日本頂尖大學集團「舊帝一工神」之一。東北大前身是創立於1907年，日本帝國大學七所之一的東北帝國大學，起源於1736年的仙台藩藩校「明倫養賢堂」。2017年選定東北大、東京大學、京都大學為三大「指定國立大學法人」頂尖大學。2020年，2021年《泰晤士世界大學排名》名列全日本第1名，《QS世界大學排名》全球名列第79大。

東北大學設有文學部、教育學部、法學部、經濟學部、理學部、醫學部、齒學部、藥學部、工學部以及農學部，共10個學部，設有四個校區。其中，文學部課程與全學教育課程(通識教育課程)都集中在川內校區，搭公車或地下鐵都可到達，因此交通十分便利。

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

東北大學針對外國留學生設有多項交換生計畫，但由於我是系級交換，所以入學手續以及選課等事項，都是直接由東北大學文學部的教務處負責，選課上也沒有限制，只是選修全學教育課程以及他系專業課程需要經過授課教師同意。另外，除了大學課程以外，還有無學分、針對外國留學生的日語課程可以申請，事前透過線上測驗確定分級後，就可以選修對應級別の日語課，每個等級的日文課都有聽、說、讀、寫等基本課程，高等級的日文課甚至還設有論文寫作課。在台灣學日文時，接觸的教師、同學大多都是台灣人，在東北大學，則可以接觸日本人老師與來自世界各地的同學，對我來說，全日文的課堂是非常新鮮、有趣的體驗。

為了與東北大學的日本學生多交流，我選修了五門全學教育課程、兩門專業科目課程、一門日語課程，旁聽了兩門中文課。其中，最推薦選修全學教育課程，類似台灣的通識教育，但課程無論是內容還是數量，都更為豐富，如果選修國際教育相關課程，不但能與日本學生交流，還能認識其他來自世界各地的同學，一同比較文化差異。

個人最喜歡的課是Funny Talks and Language，如同課程名，主要是研究日本及其他國家有趣、好笑的表演，不拘形式，日本經典的漫才、短劇，或國外的站立喜劇，甚至是網路上的迷因、笑話、短片，探討人們覺得有趣的原因與其文化背景的關聯。這堂課更有趣的是期中報告，老師會讓大家自由選擇，可以針對一段好笑的表演作分析，也可以選擇實際去表演，並錄製成影片，再讓同學評分，體驗傳遞「有趣」的困難，但大家的表演都超乎意料的很優秀，要選出哪一組最優秀真的很不容易。

國外研修之生活學習（課外）

住在University house，我的室友有一位德國人、兩位日本大一新生、兩位中國人，平時彼此都忙於上課或社團，所以交流說不上頻繁，但我們還是在廚房進行了幾次文化交流，我吃到了德國的花生醬咖哩，也推廣了台灣的蔥抓餅，並且大受好評。

在課堂上也認識了幾位日本同學，在交換聯繫方式後，私下相約過吃飯、逛祭典、松島一日遊，有一位秋田出身的日本朋友，甚至邀請過我到她家，品嚐道地的秋田經典料理——稻庭烏龍麵與烤米棒鍋，親手製作烤米棒的回憶，到現在也印象深刻。

另外，若要說最能明顯感受到日本與台灣的不同地方，我想是交通。例如日本的公車會按表準時抵達，如果遲到，公車司機還會不停抱歉，駕駛上也很溫柔，會耐心等待客人上下車，會告知要發車了或要轉彎了，雖然公車單趟票價大概要日圓200，但搭乘體驗是非常舒適的。又比如，平常過馬路，車絕對會禮讓行人，遠遠看到行人就會減速，慢慢停下，路上機車也少，相比台灣道路，仙台的交通是更安全、安靜一些。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

提升外語能力
培養獨立自主能力
學習跨文化溝通，增進國際觀
學習適應並尊敬外國文化
加深對日本與台灣的認識

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？

剛抵達日本申辦手機電信、郵局帳戶時都遇上了困境。第一次申辦電信失敗，是因為中華郵政的Visa金融卡無法使用，後來是查詢網路，申辦了即使是中華郵政Visa金融卡也接受的LINEMO。申辦郵局帳戶時不太順利，是因為要出示學生證才可申辦，但東北大學的學生證製作要等兩到三週。這就導致我差點無網路可用，就算出國前買了15天吃到飽的網卡，也可能不夠用，因為申辦宿舍網路需要日本國內手機號碼、可使用的信用卡或日本國內存款帳戶，後來是跟宿舍人員商量，讓我電話號碼可先空著、初期費用可持帳單至超商繳費，才免於斷網。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

因為日本是相對靠近台灣，且對於台灣人非常有親近感的國家，比如日式料理與日式品牌在台灣街頭隨處可見，又或者台灣人每年去日本旅遊的人數，所以作為交換學生，文化衝擊並不強烈，生活上適應得很快。硬要說不習慣的地方，可能是外食選擇有點單一，價格也比較高昂。

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？

獨自在海外生活真的是一份難得的體驗，跟離開台北獨自到高雄讀書完全是不一樣的感受。在仙台居住約快五個月，我想我最大的成長，就是去習慣一個城市的生活步調，並學會獨立，

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？

考量到家庭經濟狀況，如果沒有獎學金，我應該就不會選擇申請交換了。因為有獎學金的幫助，所以我才能認真體驗學校生活，不需要課外打工以維持日常開銷，在經濟上減輕了極大的壓力。

感言及心得感想

很感謝學校與教育部提供獎學金，減輕了極大的經濟壓力，讓我得以去交換。即使交換前遇到了疫情，使交換計畫大幅延宕，甚至差點被取消，我還是很慶幸自己最終順利去了日本，過程中的等待、掙扎，讓我格外珍惜這次交換機會。

當初申請交換時，我一心只抱著能去日本就好的想法，填交換志願時，幾乎把能填的都填了，現在回想起來，很高興是去東北大學交換。仙台四月時還稍有寒意，待櫻花凋謝後，整座城市便會充滿綠意，宜人的溫度，即使到夏季，也少有超過35度以上的酷暑，且作為東北地方最大都市，交通方便，去仙台車站周邊走一圈就能滿足所有購物需求，不像東京那般擁擠，也不像地方鄉間，生活上可能會有些不便。

這次交換，最大的收穫還是透過修課，體驗東北大學優秀的師資群、多樣化的課程、國際化的校園，增進日文、專業科目與多元社會的知識，也認識不少東北大學的學生。我對他們在大一、大二修課的同時，盡全力參與社團的態度感到敬佩，就連六日都會有社團訓練，有些人還會課業、社團、打工三者同時進行，或許是因為日本大學生到了大三、大四，就要準備就職活動，所以他們都很認真享受大學生活吧。

一學期的交換，雖然有些短暫，但看過杜之都的綠意，體驗過祭典的熱鬧氛圍，我衷心覺得撐過疫情，能來交換真的是太好了。最後，再次謝謝學校與教育部的學海計畫，來仙台交換是我這輩子都不會後悔的決定，也是我會珍藏一生的回憶。

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)

Tohoku University was established as Japan's third national university in 1907. Located on the ancient site of Aoba Castle in Sendai City, Tohoku University is proud to be ranked among Japan's leading universities. International students can take a variety of courses, including specialized subjects, general education courses, and Japanese language courses. In addition to meeting Japanese students at Tohoku University, you can also meet other international students from all over the world in the classroom. I highly recommend staying in University house, where you can have cultural exchange with roommates from different countries in the kitchen and taste international cuisines. Through the exchange, you can also develop independence and expand your international perspective. Finally, I would like to thank the school and the Ministry of Education for providing the scholarship. It helped me a lot. Coming to Sendai to exchange is a decision I will never regret and a memory I will cherish for the rest of my life.