

## 學校簡介

山形大學是日本東北地區有名的國立大學。最初設立是1878年山形師範學校開校，當時設立了五所教育機構，作為新國立學校大學。2019年是建立70週年，傳承歷史傳統，至今已經為社會輸送了大批優秀人才。

山形大學設有6個學院（人文社會科學學院、地域教育文化學院、理學院、醫學院、工學院、農學院）和6個研究生院。

山形大學在山形市、米澤市、鶴岡市三個地區一共設有四個校區。

人文社會科學學院、地域教育文化學院、理學院位於山形市的小白川校區，是山形大學主要校區。所有學部的一年級學生在這裡接受教養教育。

農學院所在的鶴岡校區位於鶴岡市，是稻米產地庄內的中心，瀕臨日本海，俯瞰鳥海山和月山，景色非常優美，是山形大學的校區中學生人數最少的校區。

醫學部位於山形市南部的飯田校區，附近有附屬看護學校。

工學部位於米澤校區。

山形大學的各校區開展發揮各地區特色的教育和研究。

## 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

日文課程（綜合課程、閱讀、寫作）老師教的非常好以及很仔細，老師有教學熱忱

文化交流課程和世界大學交流課和其他國家的同學、日本同學一起修課可以學到各國文化和磨練日文，期末報告和小組成員共同討論、製作和上台報告，可以學習和他國同學互相合作，討論的過程中了解到共同語言的重要性，也透過上台磨練自己的膽量和口條。

料理課可以學到各國料理的製作，老師對外國學生特別親切。老師會將外國學生和日本學生打散，因此在製作料理的過程中可以和日本學生交流，發現日本人對於料理都很拿手！

日本文化課程可以體驗到所有日本傳統文化，老師也會舉辦party鼓勵大家交朋友，是一個非常好的機會可以和他國同學交流。同時在辦party的時候每個人都會準備一道料理，可以一次享用到異國料理！

## 國外研修之生活學習（課外）

打工：

在飯店和居酒屋打工學習服務業的工作內容、與日本人交流，增進語言能力。在有規模的飯店上班，讓我學習到大企業的運作和日本服務業的「專業」、「以客為上」的服務業精神，因為是國際飯店，也可以讓我活用到中、英、日的語言。

在居酒屋上班的過程中瞭解了日本人下班後的夜生活，店長教會我的是日本人對於料理的「職人精神」，居酒屋重視的是熱情，因此上班過程中我也學習到山形最有名的花笠舞，客人們知道我是台灣也會很常問我台灣的事情，還有曾經遇到中山大學的老師來用餐呢！雖然上班忙起來的時候連上廁所的時間都沒有，但是和同事們合作，遇到困難的時候大家都很願意協助我，最期待的是每天下班後好吃的伙食！

在補習班教英文的過程中，除了讓自己的英文固定有磨練的機會，也可以透過教學學習到簡單的日文，了解日本學制和教學技巧的精進。是第一次擔任語言類的老師，雖然每次備課都花費很多時間，但是過程很有趣！要離開的時候學生們還一起寫了卡片，我覺得非常感動。

在運輸業打工可以學習日本物流的運作方式，和台灣有很大的不同。雖然因為配合送貨時間每天都需要非常早起，可是日本前輩很親切，會教我們很多生活中用到的日文，聊天的過程中也會和我們分享日本人的生活文化，還有生存（省錢）的秘訣，在這裡除了和日本同事合作，也和其他國的同學一起配合。覺得最大的困難是制度有點複雜，和司機的溝通也會需要一定的語言能力，

這份工作缺點是非常辛苦（需要搬重物）。

在山形最特別的是冬天可以去除雪的打工，雖然要到很遠的山區，需要很早起，可是薪水很高，還可以看到很漂亮的雪景。同事們幾乎都是日本人，大家也會很常和我聊到台灣。

社團活動：

第一個學期參加了與日本學生、國際學生語言交流的社團，固定每週用2個小時與其他國家的同學用英、日文交流，從旅行、生活、到外國遇到的困難和驚訝的地方，分享著彼此喜歡的店還有異國文化，在這裡我認識到除了日本之外歐洲許多國家的制度和環境。

第二的學期參加了籃球社，每週有三次社團活動，社團中只有兩個台灣人和一個中國人，其他都是日本的學生。以前在台灣就非常喜歡看日本的球隊打球，沒想到可以和日本人一起打球，感受到大家所說日本人雖然不高，但是速度和準度絕對讓我們跟不上。

雖然只是社團，但是同學們都非常厲害（簡直像是專業的校隊），技巧也非常高超，大家除了打球之外也會交流技巧，和他們打球覺得非常開心，打完球也會一起去吃宵夜！

## 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1.語言能力（日文、英文），來日本前只有考到N4，這一年交換完竟然考到N2
- 2.拓展視野，見識地球村上的其他國家文化
- 3.結交跨國文化朋友
- 4.從他人的眼中看到世界上其他國家的風景，認識其他學校的制度和環境
- 5.學習自我管理、時間管理和金錢管理

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？

剛開始不懂日文，會都聽不懂，不管是辦理相關手續、繳交費用、要詢問任何事情都非常不方便。不過多問、多練習聽漸漸就能抓到關鍵字，每一次在面對新的挑戰前都稍微查一下可能會用到的關鍵字，可以從實際的狀況去學習，勇敢去講，去問只要勇敢踏出去就一定能夠大幅進步！！

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

打工期間與在台灣的工作環境有很大差異，日本人非常嚴格也非常重視精準。不過既然到日本了就會盡力去遵守，遵守之後非常安心，基本上不會有被剝削的狀況，但相對來說也都不輕鬆。

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？

- 1.一個人生活學習獨立、解決問題能力也大幅提升，基本上遇到所有的問題只能靠自己解決。要知道誰可以詢問、誰可以幫助我們。
- 2.思考能力，遇到問題的時候要去思考為什麼會發生，和過去的狀況有沒有不同，同時要找很多資料，詢問相關的人等。
- 3.交際能力，不管在學校的同學、社團，在校外打工等等，所有接觸到的人都要勇敢去和他們互動，互動過程中也了解各國的差異，要用各國的文化角度去理解並個別因應，才能保有尊重和好的人際關係。
- 4.時間管理，學生除了每天都有固定的課程時間，因為金錢的關係我也接了不少打工，也希望可以

多學習語言參加許多社團，再加上利用休假時間出門旅行走走，基本上時間安排得非常充實。課外活動很多的狀況之下也不能忘記學生的本分是準時到課，認真上課和準備每次上課的考試，課後也一定要準時完成作業。

## 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？

幫助很大，因為在日本的開銷很高！每個月國際處提供一萬塊的獎學金可以補貼生活費或是住宿費，讓我對於花費的壓力小很多！

有獎學金會增加想要參加交換學生的意願

## 感言及心得感想

謝謝學校提供我來交換的機會，這個機會幾乎等待了將近三年的時間，但是我覺得非常值得，這一年學習的、接觸的非常多，相信也會成為未來的養分。

除了語言能力大幅的提升，在生活中的軟實力我覺得對自己的幫助最大，要學習一個人在異國面對各種問題、生活的疑難雜症該如何解決，要自主管理生活、學習的平衡，要學習與他人溝通、配合，要面對許多壓力然後克服。

生活環境的轉變同時也會需要花費一段時間去熟悉，可是山形的環境真的很舒服，人與人之間相處得很融洽，也不會像是大城市一般的擁擠。四季分明，冬天雪非常厚，夏天比台灣還要熱，梅雨季節也非常明顯。少了便捷的交通工具，我們要學著走路、騎車到所有想要去的地方。

自我管理和金錢管理能力會對於我的未來幫助很大，就金錢來說在台灣時一切都非常單純、簡單，日本的開銷高，有很多不同的繳費制度，也很嚴格、（剛開始真的有點不知所措），要學習怎麼樣省錢和管控。自我管理能力主要是要保持學業和生活的平衡，在國外難免會想要把重心放在旅行和玩樂上，但是學校課業壓力也不小，作業很多，每天都有考試，很容易就會偏離正軌。要自我提醒把學生的本分完成後才可以安排課外的活動。

謝謝我選擇了山形大學，不管是師資、同學、學校的日本學生都非常照顧我，知道我是台灣人也很熱情地想和我一起交流，也會對於台灣的大小事情很好奇。在我日文不夠好的情況下，遇到問題日本同學也都非常樂於協助我。

山形人真的很親切，不會有日本人的隔閡，在打工期間也非常照顧我，給我很多支援和幫助。當然這一年也會非常想家，也有覺得寂寞的時候，可是回頭想想真的體會了遠比四年更多的經驗，會是人生中很難忘的回憶。

## 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)

Thanks my school for providing me with the opportunity to exchange. I have waited almost three years for this opportunity, but I think it is very worthwhile. I have learned and contacted a lot this year, and I believe it will become a nutrient for the future.

In addition to the substantial improvement of language skills, I think the soft skills in life is the most helpful to me. I have to learn how to deal with various problems and intractable diseases in life alone in a foreign country, and to manage the balance between life and study independently. , To learn to communicate and cooperate with others, you have to face a lot of pressure and then overcome it.

The change of the living environment will also take some time to get familiar with, but the environment in Yamagata is really comfortable, people get along very well, and it is not as crowded as a big city. The four seasons are distinct, the snow is very thick in winter, the summer is hotter than Taiwan, and the rainy season is also very obvious. Without convenient transportations, we have to learn to walk and cycle to all the places we want to go.

Self-management and money management skills will help me a lot in the future. In terms of money, everything was very simple and simple in Taiwan. Japan's expenses are high, and there are many different payment systems, which are also very strict. A little overwhelmed, to learn how to save money and control. Self-management ability is mainly to maintain a balance between studies and life. When I was abroad, I would inevitably want to focus on travel and entertainment. However, schoolwork pressure is not small, there are a lot of homework, and there are exams every day, so it is easy to get off track . It is necessary to remind myself that extracurricular activities can only be arranged after the students' duties are completed. Thanks myself for choosing Yamagata University. The teachers, classmates, and Japanese students at the school all took good care of me. Knowing that I am a Taiwanese, they also enthusiastically want to communicate with me, and are also very curious about the big and small things in Taiwan. In the case that my Japanese is not good enough, Japanese students are also very willing to help me when I encounter problems.

The people in Yamagata are really kind, and they don't have any barriers from the Japanese. They also took good care of me during the part-time job and gave me a lot of support and help.

Of course, this year will be very homesick, and there will be times when I feel lonely, but looking back, I really realized that I have experienced far more than four years, and it will be an unforgettable memory in my life.