

**國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習
返國後心得報告書**

一、學生資料

填寫日期：2020/8/24

中文姓名：羅筱茹	英文姓名(姓, 名)：Lo, Hsiao-Ju
臺師大就讀科系所、年級：英語108	臺師大學號：40421210L
修習國家：日本	
修習校名：山形大學	
修習學院：學士課程基盤教育機構	
修習科系：	
修習期間：2019年10月～2020年10月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
日本語中級 1 総合	北川 絹代	4	2019 秋学期
日本語中級 1 読む	内海 由美子	1	2019 秋学期
日本語中級 1 書く	薄井 宏美	1	2019 秋学期
An Introduction to Japanese Culture II	尤 銘煌	2	2019 秋学期
Introduction to Elements of Japanese Society	Maxime Berson	2	2019 秋学期
フィールドラーニング 共生の森もがみ (学際)	玉手 英利	2	2019 秋学期
バレーボール (スポーツ実技)	辻原 吉子	1	2019 秋学期
日本語中級 2 総合	北川 絹代 菅原 和夫	4	2020 春学期

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
日本語中級 2 読む	森 秀明	1	2020 春学期
日本語中級 2 書く	内海 由美子	1	2020 春学期
Japanese pastimes-History and their effect on society	Gloag Douglas	2	2020 春学期
英米文学講読	中村 隆	2	2020 春学期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

山形大學是日本東北地區排名前三的國立大學之一，尤其以飯田校區的醫學部、歷史最悠久的米澤校區理工學部和小白川校區的人文學部為名。如果有日檢 N2證明，山形大學對於交換留學生不會有太多的選課限制，推薦可以選選看跟日本大學生一起上課的學部課程。雖然對於留學生來說全日文授課可能相對壓力較大，但會是非常難得的經驗。在上學期時我有修了一堂最上川共生課程，因為是大一新生的必修通識課，所以有機會跟不同科系背景的山大學生交流。我們在那堂課會和組員兩個週末實際去山形縣的農家住兩晚，和當地居民交流互動，最後在期末交出關於區域發展的團體報告。雖然因語言的關係也常感到挫折，但這堂課卻也是我在日本印象最深的一堂課。另外也很推薦沒有學分壓力或是對於全日文授課沒把握的同學可以試試旁聽的方式上學部課，通常只要有事先寄 Email 和教授討論，日本教授都會很歡迎留學生旁聽。像是在上學期旁聽普通心理學時，教授在知道我是留學生後除了常常關心我上課狀況外，還讓我可以上課錄音，所以課堂上沒聽懂的部分至少還可以回去多聽幾遍。

當初會選擇去位於東北的山形交換除了是因為想體驗在下雪的地方過冬外，主要是因為之前來日本旅遊時通常都會選擇熱門的關東或關西地區，但想說既然這次有機會在日本待一段時間生活，不如到一個對自己來說相對陌生的日本城市，拋開既有的認知、在這個全新的環境重零開始認識日本。雖然說山形不是大都市，但生活機能其實相當便利，因為留學生居住的學生宿舍就在車站附近，周圍有很多超市店家，而且距離東北最大都會區仙台也只需要搭一個小時的巴士，交通上不會到很不方便。我自己來交換前原本很擔心在山形會不會能參加活動的機會很少，但實際到了之後發現除了校內活動外，山大的留學辦事處也常會通知大家近期山形縣內或是外縣市的各式活動。而且加上山形大學幾乎都是一年制的交換，所以在留學期間有辦法可以體驗四季不同樣貌的山形和一整年一系列的大型活動。像是在秋季時山形有全日本最大的芋煮會，冬天時可以滑雪泡溫泉和欣賞藏王樹冰，春天有霞城公園的賞櫻會和天童的人形將棋大會，夏季的定番煙火大會和山形花笠祭。另外因為山形縣內外國人不多，所以需要外國人的打工機會或是觀光局活動都會來找山形大學的交換生，和預想不同的是

這裡的留學生相較起來反而多了許多能參加不同活動的機會。

回過頭來看這趟交換最感謝也最難忘的就是在來山形交換期間遇到的人和事。不論是在我腳扭傷後時不時塞給我甜甜圈和零嘴泡麵的宿舍寮母，或是在聽到我沒去過青森就熱情帶我回青森老家玩的日本朋友，另外也認識了許多來自各國的留學生。因為山形一學期的交換生不多，加上大家都會修尤老師的文化體驗課，有很多機會可以和不同國家的留學生交流。很幸運這一屆遇到的留學生都很好相處，而且因為其他國家的交換生大都是日文系，所以大家幾乎都用日文聊天。還記得剛開始和來自俄羅斯、荷蘭、韓國、西班牙的同學聚在一起聊天時，看到大家用流利的日文溝通時莫名覺得很有趣，也多虧他們的關係我才慢慢增加了對日文口說的自信。另外，因為大部分來日本交換的留學生不會把課修到很滿，所以通常會有蠻多課餘時間。很建議如果來交換的話可以多把握機會認識不同的人，雖然也一定可能會遇到相處不來的人，但在異地留學生活中能多一點人可以互相照應真的會輕鬆很多。像在當時我們留學生群組裡有一個當地 ALT(任職於日本當地國中小的外師)辦的滑雪活動邀請留學生參加，但因為身邊同學都沒有要去，所以很猶豫要不要自己報名。後來雖然是一個人硬著頭皮參加，但也因此接觸到了很多平常沒機會遇到、大我才一兩歲的美國、加拿大年輕人。而在三四月時，因為日本疫情變嚴重，雖然山形因為從東京來的人比較少所以疫情還算在控制當中，但在寒假期間卻幾乎無法出遠門。也因為疫情無法跨縣市移動的關係，認識的 ALT 們便改為在山形縣內辦戶外活動，多虧了他們，我才能在日本都會區疫情嚴重限制外出時，還能每個週末在山形各地騎單車和爬山出遊。

不論是因為想精進日文或是希望能更深入認識日本而申請交換留學，只要想清楚自己來日本的目的後並好好把握在日本的時間，相信日後回想起來會很慶幸自己當初做的決定。而如果你也是比起林立的鋼筋水泥大廈，更喜歡放眼望去的藍天和水田，相信你會跟我一樣愛山形這個地方。

四、照片（如有，請提供）



最上川共生課程結業



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他