

研修心得

114-1/愛媛大學/高子晴

在打這篇心得的此刻，是我倒數回台的第七天，時間真的一轉眼就過去了，想到當時剛來時因為水土不服加上是第一次一個人生活，我整整哭了三個晚上，直到第二個禮拜，打視訊回家看到爸媽的臉，眼淚還是會不自覺掉下來。但經過了這快半年的歷練之後，我想用三個部分來描述這段過程中我的成長。

第一個部分是關於生活方面，由於我從小到大都是住家裡，習慣了每天回家家裡都有人可以說話的日子。一個人生活的前兩個禮拜，早上上課和跟朋友出去玩時都可以開心，但回到宿舍面對空蕩的房間，心情又會一下子悶了起來，就連逛超市時的心也覺得酸酸的很空虛，這樣的形容不知道看起來會不會有些浮誇，但這真的是我初來時跨過的最大一個坎一面對寂寞。

直到現在，我已經漸漸學會如何一個人獨處，雖然一個人待在宿舍一整天時還是會有些許憂鬱，但我已能找到自己生活的步調，習慣一個人生活。包括生活上的大小事，尤其是身在異鄉，沒有家人朋友的幫助，遇到事情時第一件事情就是先讓自己冷靜，之後尋找解決問題的方法，這也是我認為自己最大也是最有價值的成長。

接下來是第二個部分，也是我覺得選擇愛媛大學最大的好處，就是這裡的台日交流非常熱絡，因為愛媛縣松山市剛好和台北市松山區同名，愛媛縣縣長也和台灣有過多次的交流，所以這裡有許多台日交流活動可以參加，例如學校老師帶我們去拜會在台灣出生長大的退休老醫生、拜會愛媛縣縣長還有與松山市大學生的交流研修活動。而除了台日交流之外，學校和愛媛縣國際交流協會也有舉辦給國際學生的各種體驗活動。我盡力抓住了每個能參加活動的機會，所以幾乎每個假日都不會閒著，很大程度地充實了我在愛媛的生活，也嘗試了很多新鮮的體驗，像是：御神輿、打太鼓、彩繪陶瓷、摘橘子、看舞台劇、滑雪等等，各式各樣連本地人都不一定能體驗得到的活動，重點是幾乎都是免費參加，或是只要交少少的報名費，有時還可以收穫一堆物資回家，可以說是非常經濟實惠又能夠體驗當地文化的好方法。

在愛媛我認為還有另一大好處是相較於都市地區，這裡可以說是人情味滿滿，算是日本冷漠大環境之中的一絲溫暖，走在路上經過的奶奶會關心你穿的冷不冷、店員相較於在大都市也是耐心溫柔許多，讓我在生活剛起步時不至於太挫折。

最後是關於課業，因為語言程度的關係，我在這裡研修的大部分是語言的課程，只有一節課是我的在日指導老師開的課（人材育成とスポーツ），是和全日本人一起上課，也讓我刷新了目前為止上學的世界觀，在這堂課每一節都會分組，且規定每節分組的同學不能重複，這對我來說是一大挑戰，我發現他們非常注重於口頭發表和小組討論，而最令我震驚的是，這邊的同學是真的都會踴躍與手回答問題，且口才都很成熟穩重，我想這可能就是從小教育的不同的成果。在最後的期末分組發表也和台灣有很大的差異，相較於台灣叫死板的對著PPT講稿子，日本同學則是會設計一些小遊戲讓聽眾參與互動，報告的內容也都不會太學術，而是用更簡單有趣的方式講解，這種報告方式也讓我回台之後會很想嘗試看看在台灣的效果會如何。

語言課的部分，雖然一個禮拜有四天早八，但我覺得上課的教學模式不死板，教材也很貼近生活，這讓上課非常愛打瞌睡的我竟然一次也沒有打盹過。在每節課一開始會先有上次課程內容的隨堂小考檢驗學習成果，課程中也很注重於聽力和口說能力，每節都會安排同學之間的口說練習，在練習口說的同時，可以順便與同學熟絡起來，我也是藉此交到了不少來自世界各地的朋友。

以上都是關於在愛媛縣的生活，但都來了日本是一定要到處玩的，到目前為止半年內我已經趁著放假時間去了高松、東京、大阪、京都、奈良、北海道、廣島，日本國內線的機票很便宜又方便，也可以利用夜間巴士到處玩，所以非常推薦要來日本交換的大家一定要好好利用日本大學生非常非常多的假期好好四處旅遊，並在旅行中和新朋友與這片土地建立更深刻的回憶與鏈接。

這次的交換學生經驗在我迄今為止的人生畫下了濃墨的一筆，我想我永遠都不會忘記在這裡的一切，太多的第一次都是在這裡發生，第一次自己住、第一次自己買菜煮飯、用不熟悉的語言努力溝通、重新熟悉全新的環境，這些第一次都深深地刻在我的腦海裡，也謝謝當初自己不知道哪裡來的勇氣，敢第一次獨自離家就直接往國外跑，但也是這份勇氣，讓我的人生中可以有這麼美好的一段回憶。