

103 學年度教育部 學海飛颺計畫出國研修心得



姓名：鍾昀峰

學校：國立臺灣海洋大學

系級：食品科學系碩一

研修國家：日本

研修學校：東京海洋大學



目錄

一、緣起

二、研修學校簡介

三、國外研修之課程學習

1. 專業課程

<微生物學實驗>

<食和健康的科學>

<食品危害微生物制御學>

2. 語言課程

<綜合日本語>

<日本事情 2>

<日本事情 4>

<日本語演習 2>

四、國外研修之生活學習

1. 實驗室出遊和大家培養感情

2. 學園祭—海鷹季

3. 年末與過年

4. 日本就職活動

5. 畢業典禮

6. 平日生活

五、研修之具體效益

六、感想與建議

一、緣起

過去的我對於出國留學一事抱有很大的憧憬，也一直夢想著有那麼一天能夠實現，但我遲遲未有任何積極的行動，在每天忙碌的生活中雖然偶爾會想起，依舊是停留於原地躊躇不前，直到邁入大學最後的階段，聽聞班上同學透過學海飛颺計畫前往國外研修，於準備推甄研究所之際，開始思考是否應該把握在學最後的機會勇敢踏出這一步，忙碌的推甄生活結束的那剎那也立即決定踏出原有的舒適圈，在下一個人生階段開始之前先去國際拓展視野。

準備過程中，繁雜的程序與眾多所需資料的準備讓我感到些許心力交瘁，但為了不讓自己留下遺憾，盡己所能的收集留學資訊與請教相關各處室人員以及辦理相關手續，此外還擬定留學計畫和陸續準備申請學海飛颺的甄選資料與面試。一切的努力獲得了最後的豐收，在眾多申請者中順利得到出國研修的機會以及教育部提供的學海飛颺獎學金，帶著驚喜與期待逐步朝著夢想前進，在下飛機的那一刻起，我的人生開啟了新的一頁篇章。

於此感謝學校能夠提供此一機會與所有學校相關單位人員的大力協助，也感謝教育部的計畫讓我能夠一圓出國研修的夢想，更感謝支持我的日文老師和指導教授以及深愛我的父母，在研修期間，我會不斷的精進努力，朝著未來邁進。



踏上夢想的旅程

二、 研修學校簡介

日本東京海洋大學 (TUMSAT, Tokyo University of Marine Science and Technology) 為日本唯一著重海洋相關教育及文化之國立大學，於 2003 年由東京商船大學與東京水產大學合併而成，其包含有兩個校區，一是位於熱鬧都市的品川校區，另一個則是位在保有日本傳統氣息的昔日舊城越中島校區，而此大學是作為瞭解海洋、保護海洋以其利用之教育研究單位，培養專業海洋相關人才。

此校的周遭環境為林立的公司大樓與住宅區且位於車站不遠，校園旁有美麗的河川與公園，鄰近也有幾家超市、郵局及銀行，環境品質高且單純，生活機能亦相當便利。此校校園面積佔地不廣，但教室、圖書館、學生活動處、各處室辦公室、網球場、食堂和棒球場等均一應俱全，另外還有日本國內知名的鯨魚標本展示館，舉凡各式軟硬體設施皆相當豐沛及完善，此外，學校還會定期舉辦各式演講及日本水產相關之評比會，校園資源非常豐富，使學生能充分享有絕佳學習空間。

由於此校相當重視國際化，與世界各國多所學校有進行交流，總計多達 33 個國家的學生與 40 所姐妹學校，校內附屬專為國際留學生住宿的國際交流會館以及為幫助留學生在日的生活設有指導員制度，讓生活在異鄉的留學生們能安心順利地適應新環境。



1. 學校門口



2. 鯨魚展示館

三、 國外研修之課程學習

1. 專業課程

<微生物學實驗>

由一系列相關的實驗帶學生瞭解實驗的整體流程與在課本中的知識，從最基本的配藥開始，於老師細心地一一講解與示範操作之後讓大家在操作過程中學習，與我在台灣的實驗課有些許的不同，課程一切仿照研究時的程序進行，不僅教學生如何吃魚還教導學生釣魚的技巧。



實驗前的準備

<食和健康的科學>

與台灣的上課方式大同小異，老師在台上講解學生則是坐在位置上聽課，此一堂課講述的是食物營養成分對人體的影響以及相關保健產品與醫藥品與健康的關係，而日本在相關的知識與研究相當豐富，在這堂課中獲益良多，也得知日本在這個領域中的發展，值得一提的是，此一課程須以筆記紀錄上課內容，而日本人都會有自己的課堂筆記本並會振筆疾書地進行抄寫，不僅僅是內容的抄寫，上課中呈現的圖也都能如實的紀錄到筆記本中，在期末考時看到大家的筆記都是平日上課用心記錄的成果，另外還有上完課後回家自習補充的內容，此時能深刻感受到日本人的細心與用功。



課堂上課情形

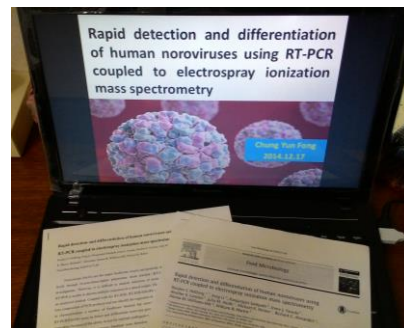
<食品危害微生物制御學>

這門課為碩士班的課程，由於學校提倡國際化，因此碩士班課程全面採用英語教學，老師的上課方式採用先讓學生在平時先預習課程內容，之後於課堂上進行分組討論後每組每人輪流上台進行課程的講解，在講解結束後還會進行提問與知識的補充，雖然有些日本人不是很擅長英文，但都會很努力地用英文表達，而且大家都會在事前充分的預習以及搜尋相關補充資料，讓課程的內容更為豐富，而日本在提問的時候和台灣有些相像，都不會像歐美國家的學生一般踴躍發言，但日本人會在準備相當充足的時候針對問題進行解答與回答假設性的想法。

除了上述這些專業課程之外，在與指導老師討論後有和指導員一同著手進行研究，並於每周參加實驗室的 seminar，報告交流近期的研究資訊，每人輪流上台以英文發表之後再針對主題進行提問，且在發表前準備內容的摘要，訓練台風與英文口說和寫作能力。



學生辦公室

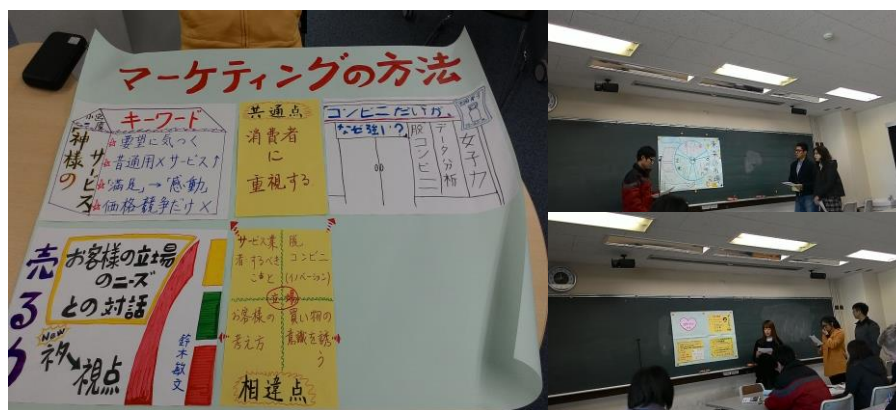


seminar 的準備

2. 語言課程

<綜合日本語>

此一課程透過閱讀新聞記事與閱讀日文書籍理解日本社會與了解日本人的價值觀，且針對文章進行總結並於課堂中發表與討論，此外，還有學習日語演講的表現方法和日文寫作技巧，其中在主題書籍的發表上最令人印象深刻，由數人組成小組各自閱讀相關主題的書籍，於分享各自的內容後再將每本書的內容總結後進行發表，在分享討論的過程中，學習到他人的讀書方法與使用日文傳達自我的想法，由於上課的同學均為國際學生，相較於使用艱澀難懂的日文發表專業的主題，以簡單的字句表達更能讓大家了解自己的主題內容，透過不斷的討論與練習增進日文的口說的能力，不再局限於單純地學習日文，而是利用不同的語言吸取不同國家的知識並於思考後將這些內容傳達給不同國家的人們。

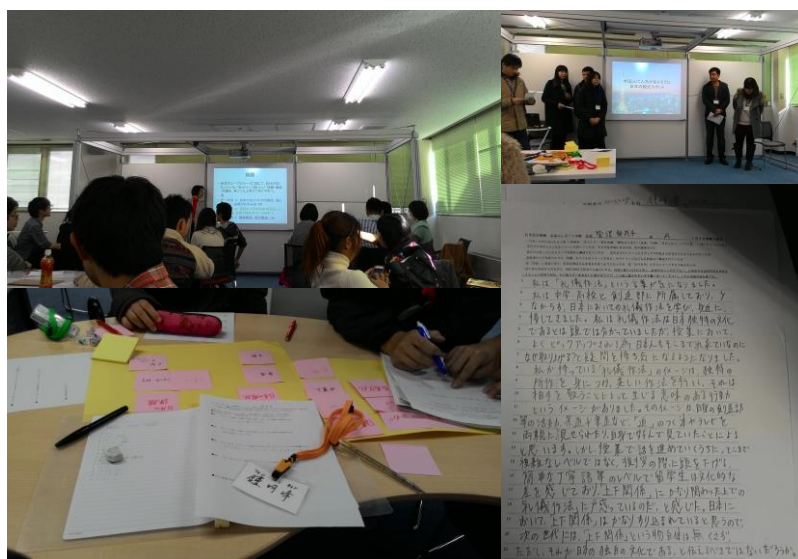


本學期報告的主題海報與各組發表的情形

<日本事情 2>

這堂課有別於一般只聽老師講解日文的課程，是國外學生與日本同學共同學習的日文課，每堂課都會進行分組與不同的人進行交流討論，老師在課堂上會講解本周的主題，之後讓每位同學進行一番討論後發表各自的看法，因為日本同學人數較多，上課全程都是以日文進行溝通，在剛開始的時候只能使用有限的日文加上英文與比手畫腳的方式進行發表，且老師於每堂課中都會發下課程學習單讓大家紀錄今日的討論以及自我的感想，由於很想將自己的想法表達出但在日語的程度上又不夠充足，致使在課程初期的學習感到些許的困難，但透過一次次的練

習，不僅能用簡單的字句表達自我的想法，伴隨著寫學習單，讓自己更能將日文活用自如，而在課堂中也有小組的發表，每組根據不同的主題進行話劇或演講的方式呈現內容，在與日本同學進行討論的同時也逐漸了解到彼此文化間的差異，在老師精心安排的課題下大家都很熱烈地進行討論，此外，於冬季修業期間，需針對自己對日本文化上有興趣的主題進行文章的寫作，之後於課程中和同學分享並寫下感想，第一次寫日文作文深深感到極具挑戰性，在自己努力完成後得到別人的評語與閱讀別人的文章，學習到的不僅是用日文寫作，看到了更多來自不同國家對於日本文化的想法，有些文章甚至也讓我了解到日本特有文化的原因，於期末考時，老師發下這學期所有的學習單看到自己在這學期努力的成果，也看到這學期透過與別人的討論獲得成長的自己。

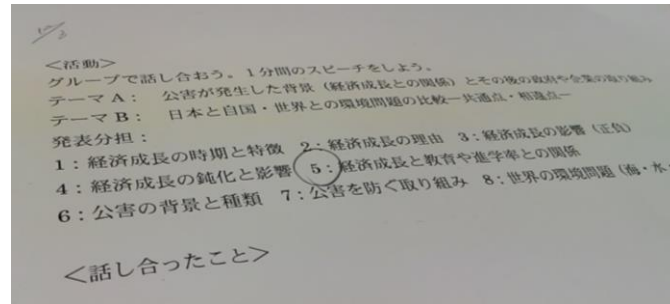


上課分組狀況與討論的過程以及發表和冬季修業報告。

<日本事情 4>

以了解日本文化為目的所開設的課程，課程中介紹了日本的歷史與文化的來源，以及介紹日本在環境議題與災害防治的內容，使我深刻體會到日本對於每項議題的關注以及良好的解決態度，日本許多情況與台灣很相似，但日本對於相關的議題會從大處著眼小處著手，有系統性地將事情處理的完善，像是日本致力於防災的教育上是相當值得令人學習的，並且日本對於環境也相當重視，看到如今的日本，很難想像原來在工業發展時期，日本曾是髒亂且受到大量環境污染的國

家，而日本人的個性也深深受到大家熟知的歷史傳統所影響，擁有武士般的精神，於冬季修業期間透過欣賞日本歷史文化相關的電影並進行寫作與發表，更加地了解日本在過往每個階段上的差異與進展並學習電影中所傳達的內涵。



日本與各國重要議題的比較與發表主題

<日本語演習 2>

上課內容主要是學習日語的寫作，諸如正式的文章與論文的寫作方法和文句，每週會學習課本上在寫作上會使用到的基本句型以及文字，像這般循序漸進的課程，增強我的日文寫作能力並且能應用至其他課程上，於剛開始學習時需背誦及釐清每具文型的差異與使用的場合雖有些微的困難，但隨著這些基礎的累積，使我能順利的以日語寫作出一篇完整的文章，由於日文在漢字上與中文有許多的相似處，大體上都看得懂卻無法正確說出漢字的日文，因此在上課中老師也會要求大家念出課本中的字句增加對日語的熟悉感。

四、國外研修之生活學習

在平時的上課與研究生活之餘，也參與了校內校外的活動及日本許多節慶。

1. 實驗室出遊和大家培養感情

與實驗室的老師同學一同到富士山健行聽導覽員解說日本地理的故事，體驗日本的自然生態。



富士五湖之旅

2. 學園祭—海鷹季

於交換研修期間正逢學校的學園祭，與中國交換學生一起擺攤，並參與校內鯨魚模型的學習，因為東京海洋大學是間著重海洋教育的學校，學園祭時有許多生鮮水產與水產加工製品，體驗到從前在電視劇中看到的學校慶典，也看到日本人在慶祝完後，能有效率且完善的收拾整個會場還原成平日乾淨整潔的校園。



東京海洋大學學園祭以及精於模型製作

3. 年末與過年

聖誕節前後時期，日本各地也有許多活動與燈會，相當浪漫與祥和；於年末時參與實驗室的忘年會，感謝大家平日的努力並期許未來能更加發展，之後開始日本的過年，有別於台灣大家聚在一起跨年倒數放煙火，日本人喜歡回家鄉和家人一同度過這段時光且在進入下一年的那刻到神社參拜祈福，過年放假這段期間，我也到處走走感受日本過年的氣氛想用日本過年的美食，還有收到日本朋友寄來的賀年卡；在歡樂的時光結束後迎接而來的是期末考，這段時間除了努力的唸書外還是有參加社區舉辦的音樂會調劑身心。



聖誕節燈會與學校國際學生會舉辦的聖誕 party



過年穿和服拜年與吃日本過年傳統料理

4. 日本就職活動

學期結束後，開始日本的就業活動，我也因為朋友的邀約參與到日本的就職活動，對我而言是一次相當特別的體驗，各家公司會舉辦說明會，讓想要就職的學生上網預約並前往參加，而且對於日本人而言就職說明會相當重要，能得知及了解公司發展方向以及最新資訊，讓欲就職者了解自我興趣即能更充分準備履歷資料與面試，在日本，大家的第一份工作會決定未來的人生方向，因此儘管很辛苦且猶豫徬徨，但大家都還是穿得非常正式努力爭取未來的工作，另外，這些學生都是在畢業前一年就必須要得到公司內定的人員，這與台灣有相當大的不同。



就職活動會場

5. 畢業典禮

在結束這半年於日本學習的當天，有機會參加到日本同學們的畢業典禮，和我們畢業時最大的不同的是服裝，大四的女生會穿著日本傳統服裝「袴」，男生和碩士畢業生則是穿著西裝，能夠在最後一刻參與到不同的畢業典禮讓我又回想起半年前才剛畢業的我，未來才正要開始！



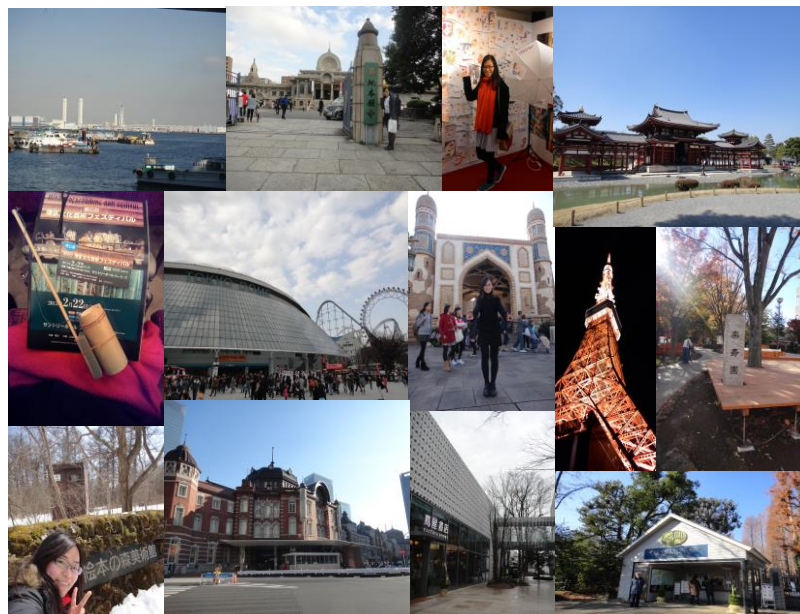
畢業典禮會場

6. 平日生活

在物價高漲的日本，為了節省三餐的開銷，幾乎每餐都自己準備，雖然在台灣生活時就會偶爾自己煮飯，但來到日本後廚藝大大提升，還有多次因為想念台灣美食，就自行上網找食譜動手做台灣料理，節省出來的金錢則是於出遊體驗日本時使用，也到了許多近程及遠程的地方旅行，認識了好多人，好好的感受日本的生活樂趣。



平日的自製料理以及懷念的台灣味小吃與冬至團圓



到處走走體驗日本風情

五、研修之具體效益

- (1) 體驗異國文化學習尊重各國文化。
- (2) 拓展國際觀及開拓廣大的交友圈。
- (3) 增進語言能力及口頭報告與寫作的的能力。
- (4) 學習發現問題與提升解決問題的能力。
- (5) 提升獨立思考與自主生活的能力以及培養時間和金錢的掌控能力。
- (6) 吸取更多外來的新資訊體驗異國風情與美食。
- (7) 遇到困難與挑戰會勇往直前的面對並接受。



我的日本指導員與我

六、感想與建議

雖然曾多次到日本旅遊，但實際在日本當地生活學習與旅遊是完全截然不同的感受，每日溝通的語言不再是熟悉的中文，取而代之的是異國的語言，剛開始會有些不習慣，久而久之也變成了另一個母語，讓我能和更多人溝通交流，交到許多好朋友，第一次使用不熟悉的語言處理生活大小事對我而言每項都是一種挑戰，在平衡學習與玩樂的時間與金錢上的掌控，讓我得到了更多成長，每天到學校大聲的和老師同學打招呼已變成習慣，也學習到每位日本人為了不造成別人的困擾，努力地做好自己的本分，而日本人的求學過程與在台灣的我們有著些許的不同，需要在大學提出一份畢業論文且在畢業之前就要先找到好工作，一切都是這麼地倉促，促使他們比起我們更加的成熟，對於未來有更多的想法與規劃，此外，在忙碌的東京生活中，也看到日本處理細節的態度，緩慢細緻卻非常具有高效率，在與日本朋友與同學的談話聊天中，解開了從前對日本的疑問與誤解，生活的種種至今仍迴繞在腦海裡。

要說這半年過得如何，能信誓旦旦的和大家說真的很棒，美好的像在作夢一般，從前只會做個乖乖牌小孩努力唸書的我，在這半年間不斷挑戰自我，享受美好的青春，課堂上踴躍的發言討論以及和朋友們或獨自到各地旅遊體驗異國文化，和好多好多人聊天聽到許多奇聞軼事，跳脫原有的舒適圈，感到未來充滿無限的可能性，我想這就是這半年以來獲得到最多的寶物。

最後感謝在日本協助我適應新環境的日本指導員兼好朋友以及和我一起生活不嫌棄我的姊妹室友，以及曾經幫助過我和我一起說話的人們，感謝所有老師的支持與幫助與教育部提供的此項支援，讓我能在日本無後顧之憂地體驗異國生活。