

教育部學海飛颺選送學生出國研修心得報告

- ✧ 獲補助年度__103 學年度
- ✧ 薦送學校__國立臺灣海洋大學
- ✧ 系所年級__航運管理學系三年級
- ✧ 姓名__姜霖
- ✧ 研修國家__日本
- ✧ 研修學校__東京海洋大学



一、緣起

我們每天總是為了大大小小零零碎碎的事像蜜蜂般團團轉，趕著清早太陽高掛前河堤邊慢跑、趕著 50 秒一班人滿為患的山手線電車通勤上課、趕著在周末前將課程討論心得投入老師的郵箱、趕著 16:59 便利商店準時打卡、趕著 20:50 超市開始貼降價標籤(從 10% 貼到 30% 甚至是令人尖叫的 50%OFF)、趕著切洗食材預備隔天的早餐、趕著睡前翻閱日文小說為一天劃下完美的句點。這是我在日本一年的生活概況。回到台灣後緊接著的是馬不停蹄的大四課程、考試及人際關係等挑戰，我有多久沒有好好坐下來，翻翻我精彩滿版的行事曆，或是沉浸在仍然鮮明的一本本相簿中呢？**一天很長一年卻很短**，這是我對在日本的那一年留下的深刻註解。



翻看當時申請交換學生時隨身攜帶的小筆記本，除了回想起一心一意向著目標勇往直前的那份熱情，也想起了許多天時地利人和的因素，才造就了現在的我及未來將成為的我。

- ✓ 請教授幫忙寫推薦信，是一件令人心臟怦怦跳的大事，也許很多人跟我一樣幾乎不向師長打交道，上完課就離開教室甚至不認識班導。為了求得推薦信，一天敲系主任辦公室 6 次門還等不到人，守在會議室外面堵教授等事情我都做過，一次次的交談讓教授認識我是怎樣的人，以及誠懇的態度表達出我需要的幫助，我想沒有教授會拒絕可愛學生的請求的。
- ✓ 向學長姐請教如何準備文件或是有關日本的生活習慣等等，謙卑禮貌的態度是絕對不可以忽略的，沒有人理所當然該告訴我什麼該幫助我追求想要的東西，對於每一位出現在我的生命中的貴人，都必須抱持著感謝的心態，「吃果子，拜樹頭。」是不可以忘記的。
- ✓ 研發處學發組處理關於學海飛颺獎學金的一切事項，要是沒有這筆錢很有可能就不會有成為交換學生的我了，申請資格的審核、關於獲獎金額的面試、出國前後必備的表格等，零零碎碎的事項都有賴承辦人員的幫忙，從姿依姐到 Maggie 和逸昕姐，雖然接觸不多但我很謝謝她們每個人的用心和仔細，解決我的疑難雜症。
- ✓ 國際事務處的資訊和資源也是必須的，我能以台灣海洋大學交換學生的身分出國，多虧承辦人員(婁涵姐)耐心解說各種要求文件和交換生的制度，聯繫日本的承辦人員(秋山先生)傳遞文件，安排我的指導教授和住宿等事項。

寫了這麼多零零總總的準備經歷，是希望自己不要忘記當初幫助我的人，感謝在身邊支持我的人，如果沒有他們也不會有成為交換學生的姜霖，接下來就來聊聊我在日本的生活吧。

二、研修學校簡介

我在日本住的地方，是在專攻海洋科學部的品川校區內名為「国際交流会館」供外國人留學生住宿的建築物，一個月的房租 10800 日圓，在品川這個高級住宅區簡直如同慈濟做善事的價格，雖然水、電、瓦斯都要自行簽約，但與在校外自行租屋的學長姐比起來仍然是佛心價。住宿方面的大小事全由「留学生係」包辦，排水孔阻塞、燈管壞掉、棉被租借等等都是聯絡橋本小姐，非常親切又認真的美麗姐姐(雖然也有被我們暱稱為惡房東的時候)。

另一個校區是距離迪士尼樂園只有 4 個車站距離專攻海洋工學部的越中島校區，也是我所屬的「流通情報工学科」所在的地方。與品川校區的氣氛截然不同，如果將品川校區比喻成朝氣蓬勃大聲說「老師好！」的國小孩童，那越中島校區就是初秋清晨在公園做收音機體操的硬朗老爺爺，超過 140 年歷史的古老校舍散發著令人沉靜心靈的氛圍，從側門進入迎面而來的是三層樓高的 1 號館，在關東大震災時損壞的木造建築，整修後屋頂上有模擬航海船橋的設計，並且保有



深褐色的磚頭外觀，已納入國家登錄文化財產中，凝視著他總有面對莊嚴長輩的尊敬之感。不同於充滿年輕學子滿是活力的品川校區，越中島校區只有三個科系學生不過數百人，下課後各自回家、回研究室、社團活動或是打工，此時的校園中寧靜祥和，我喜歡在兩旁樹蔭並列的校園裡散步，任何時候都像電影場景般，若有分隔多年的情侶在此處相逢擁抱一定是很和諧的畫面。

三、國外研修之課程學習(課內)

我的指導教授是和藹的遠藤先生，除了輔導我在學業及生活上適應之外，也與他商量選課事宜，相當於我在日本的監護人一樣的身分，並且由一名叫黑山先生的博士生擔任我的 Tutor，協助我從學業及日文的疑問到生活上如區役所的戶籍登記、國民健保的申請及獎學金相關事宜，各式各樣的疑難雜症都有賴他的幫忙。選課制度上我們交換生可以自由選擇想修的課，不受年級和必、選修的拘束。我選了 5 堂專業科目和 4 堂日文課。下學期則是 3 堂專業科目和 5 堂日文課。

遠藤先生的國際經濟論與下學期的國際交通論，從經濟學的供給與需求層面探討國際間產品、人員、交通運輸等整體性的概念；寺田先生的都市交通論由各國公共運輸緣起開始，分析鐵路、公路、城鄉發展等現狀及政策面的修訂方式；直井先生的產業政策論藉由許多經濟學的工具解析市場供需狀況，像是賽局理論、限界費用、独占及完全競爭等等；梶田先生的Marketing 論每堂課以不同的廠商或公司為例說明行銷學的廣泛應用；田畑先生通關實務論以讓學生取得通關士執照為目的詳細解說通關作業流程及題目演練；吉本先生的國際輸送實務論和下學期的海運政策論每周邀請商船三井 MOL 各部門的社員，演講各自負責的部門實務，從木材運送、鐵礦砂到汽車船應有盡有，並且安排到東京灣的大井貨櫃場參訪，對我來說能在日本如此貼近地見識所學的海運範疇猶如作夢一般。



全程日文授課對我來說是很大的負擔，隨堂小考及討論、每周繳交報告的課程也有，心臟不夠強的不要這麼操！好消息是這樣讓我日文程度顯著進步，上課時手機翻譯 APP 與電子辭典從不離身，寫報告時多個日語辭典和類語辭典網頁也隨時查詢，工欲善其事必先利其器，接著如何運用得當便操之在己。

說起日文老師就不得不提起品川校區的大島先生了，精通中、英、日三中語言之外，同時也進行關於言語與心理學相關的研究，日文課的主題不是枯燥的文法或單字，而是讓我們與日本人學生一同分組，思考討論關於外國人受到刻板印象及期望、言語以外的溝通方法、或是外國人寄宿家庭的誤解等議題，光是聽與說大量的日文已讓我精疲力盡，還要動腦筋思考並以自己話表達出想法非常累人，但我很喜歡這樣人文方面的議題，也喜歡聽別人的故事及分享自己的經歷。

另一位對我意義重大的日文老師是越中島校區的生天目先生，一位優雅又講求紀律卻不會嚴肅的美麗老師，她的教材以社會時事為主，像是少子高齡化、校園霸凌、日本求職等為議題，使我對大環境的觀察更加深入及敏銳，讓時常在電車內看到標題及口號不只是對字面上的了解，對背後的成因和現況也能更進一步分析和理解。雖然這些課聽起來都很乏味，但我很珍惜因為課程需要而使我去了解一件事的動機，不光是資訊的接收者，而能從自己的角度思考。

四、國外研修之生活學習(課外)

2014 年 10 月 1 號我搭上長榮 Hello Kitty 班機飛往日本羽田機場，那對我來說不只是踏上另一個國家，與家人朋友分離展開獨立生活的里程碑，同時也是一場永遠難忘驚魂記。不知道你們出國前有沒有處理過訂購機票等事宜？我雖然訂了機票也順利抵達羽田機場，但是壓根兒忘了「Visa」這回事，**在日本停留 90 天以上是需要留學簽證的！**於是尚未搞清楚發生什麼事的我就被帶入一間小房間，旁邊的姐姐有前科問題、前面的外國女生護



照過期、右手邊的大男生要去慶応大学跟我一樣沒有留學簽證。屋漏偏逢連夜雨的是，這裡沒有 Wi-fi 或一切可供聯絡的東西，我想告訴接機的 Tutor 我被困在機場小房間，或是告訴家人我可能要被遣返台灣了，但是什麼都做不到！看著像是航警的人(他的職稱是特別審理官)用我聽不懂的語言(沒錯我考過 N3 但還是聽不懂日文)忙進忙出打電話寫東西，大約過了 2 個小時我被帶到更深處的小房間，像電視劇訊問犯人那樣中間擺有一張鐵桌，桌上有一台答錄機和紙筆，我和審理官兩人面對面坐下後他開始審問我，來日本的目的、為什麼沒有簽證、有沒有攜帶違禁品等等，他每問一句答錄機另一頭便傳來中國口音的女性的即時翻譯，並且要我用日文簡略寫下來日本的目的及不知情要辦簽證這件事，整個過程我都是緊張得不得了，深怕答錯什麼會被當成罪犯遣送回國，一邊吸收問題以及用生硬的日文回答，一邊想著我在日本經歷著像犯人般的體驗是何等不可思議。之後我的護照被蓋上「上陸特別許可」的章，並且獲得一張相當於外國人身份證的「在留卡」，這是在日本時僅次於生命的極度重要珍貴的卡片。這次的事件對我的危機處理與應變能力投下了強烈的震撼彈。

接下來是大家最關心的問題，**日本怎麼玩？**各大旅遊書都有交代的東京都定番行程，像是原宿流行聖地、上野阿美橫丁市場、明治神宮大鳥居、台場摩天輪夜景等等我就不多做介紹了。我想特別分享的，是這輩子永生難忘的用「青春18車票」遊京都，據說這張車票的宗旨是，**不論幾歲都要保有18歲的熱忱與活力，用不怕嘗試未知事物的大膽精神向世界出發。**一張車票有5個圈圈，一個圈圈可以在一天之內不限次數進出JR電車及所屬JR的各種交通工具，也就是說有5天可以坐車坐到爽（如果你想坐一整天車的話絕對划算），也可以5個朋友一起出去玩，平均下來一個圈圈只要2300日圓，對於窮學生的我們來說是非常實惠的旅行方式。在初春的三月某一天，早上4點起床搭上早班的電車睡眼惺忪的我們，拉著登機行李箱搖搖晃晃地搭了9個小時、轉了7次車終於抵達京都，在車上半睡半醒補眠、月台上及地下道奔跑趕車（好孩子請勿模仿）、睡醒後嘰嘰喳喳聊天配零食（不要給旁人添麻煩），就像校外教學般那種雀躍的心情，一邊期待著快點抵達目的地，一邊也享受著電車的規律地沉穩晃動彷彿在安撫我們不要心急，真的有回到18歲的感覺，那個毫不畏懼一切年輕勇敢的靈魂。



之後我還用了剩下的青春18車票來了趟兩天一夜名古屋小旅行，那時正是櫻花飛舞之時，在櫻花樹下以啤酒小菜佐漫天花瓣飛舞，我終於能體會日本人骨子裡愛賞櫻的浪漫是天性。



若是須搭飛機較長途的旅程，我推薦早春的4.5月之際，飛往氣候如同墾丁的沖繩，對仍然裹緊厚重冬衣的東京人來說，湛藍的海水與無邊的天空連成一幅畫的沖繩，無疑是溫暖心靈的避冬之地。

除了沖繩之外，夏季的北海道絕對是避暑勝地，各個時期向日葵與薰衣草相繼綻放，親眼見識花海的壯觀記憶無論如何都想帶回收藏，相機記憶卡沒有64GB想必是不夠用的。



五、研修之具體效益

這一趟日本交換學生之旅，對我來說永生難忘一輩子受用，說是「具體效益」我倒認為僵化了我們所見識、觀察、體會及融入外國的一切。但還是必須簡單條列式列舉我所認為得到的收穫，以幫助大家更明白及能夠衡量是否值得且需要花上這筆金錢和時間到國外留學。

- ✓ **開闊視野。**聽起來很老梗但我完全認同，若不是到了日本我從沒想過今後將面對的舞台是世界，而非台灣小島。
- ✓ **獨立生活。**住在學校提供的宿舍的我，嚴格上只能算是 1/3 的獨立而已(有獎學金及家裡經濟支援、通訊科技也讓我聯絡想念的人)，但我得自己處理生活上從買菜洗衣到水電瓦斯手機簽約等事項。
- ✓ **危機處理和臨場應變能力。**在言語一知半解的外國遇到的人事物更難以掌控，小至迷路或遺失東西，大至被搭訕以及受傷該如何處理，時常有意想不到的危機出現。
- ✓ **語言及學業。**人們總以為把我們丟在異國就自然而然學會該國語言，錯！錯！錯！除非你是在該國落地生根待上 10 年才有可能吧，身為外國人思考方式、語彙、口音都大大不同，不論是課內知識還是課外場景，學習沒有一蹴可就的方法，唯一途徑是努力用功。
- ✓ **國際友誼。**認識的人有中國人學生、韓國人學生、挪威人、加拿大人及日本當地人，當中有些成為很親近的朋友，交換著各彼此的經歷、故事及夢想，至今想起仍然是閃閃發亮的回憶。
- ✓ **傾聽自己的聲音。**脫離熟悉的環境及家人朋友讓我能靜下來，不論思考或是放空，我認為都讓我更了解自己是怎樣的人，想成為怎樣的人。

其他還有許多像是金錢的收支管理、排解思鄉之情的苦悶、雞同鴨講遭人誤會的解決方式、打工面試的注意事項等等，一一列舉太過冗長。

六、感想與建議

聽起來我的生活似乎都在遊山玩水，但留學生也有許多難以向人傾訴的苦悶，只能默默往肚子裡吞，這次的心得分享我希望能鼓勵更多人向外拓展對世界的眼界，辛苦的地方就先不多敘述了。

如同一開始說過的，沒有人理所當然該幫助我或提供我什麼資源，我想出國去體驗不同的飲食、文化、語言及社會觀，這些單純是個人的野心，我就該自己去追求實現。首先資訊的蒐集，國際事務處有關於申請姊妹校的各種文件及資訊，研發處學術發展組有關於學海飛颺或其他獎學金的申請資格及辦法，承辦人員也都非常親切地耐著性子幫助我們。資訊都具備了，接下來是如何獲得這些資源？充實自己的內涵加強競爭力無疑是最好的方法，我想去日本當然得會日文，補習班、日劇及大量的讀書都是我的工具，我在申請時只有日語檢定 N5 的證書，一點也不厲害，也好幾次懷疑我該拿甚麼跟人競爭，如何獲得這個名額和獎學金，面試的時候也是戰戰兢兢，用發抖的聲音說著臨時準備的日文自我介紹和唱歌（沒錯我在面試時唱歌），其他還有小心翼翼地問陌生學長姐注意事項、讀書計畫和自傳該怎麼寫、夜深人靜的時候向朋友哭訴我沒信心壓力好大、向教授請教我該不該在學分滿檔的大三出國、該用什麼心情面對一年不能回家的思鄉之愁等等，不論是甜蜜的辛苦的難以下嚥的，都是我的一部份，最重要的是堅定走下去的動力和相信自己的一切，不管是偶然的機會、身旁家人朋友的支持，或是天外飛來一筆的突發奇想，我認為都是一步步指引我的契機。最後，在我意志消沉想要放棄時，出自《牧羊少年的奇幻之旅》的這句話，給我大大的鼓勵：**當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。**

附贈明治天皇曾經搭乘過，其後 50 年作為教育訓練場之用，現存於越中島校園裡的紀念船舶—明治丸，分享给大家。

