

學海飛颺研修心得

獲補助年度：**108** 年度



薦送學校：國立臺灣海洋大學

系所、年級、中文姓名：法政 **4A** 蔡宜呈

前往研修國家、國外研修學校名稱：日本 東京海洋大学

國外研修成績及短片時間及標題：**2:56** 心得：)

一、緣起

1. 為什麼選擇參加交換學生計畫？

因為以下兩個原因我選擇參加交換學生計畫。

第一個原因是為了增進我的語言能力。我很小的時候就開始學習英文及日文，在高中時修習了德語，上了大學也選修德語及日語，持續精進自己的語言能力。受到環境限制，活用語言的空間有限，我希望能突破自己的舒適圈，給自己一定的壓力，換個環境來檢驗自己學習語言的成果，找到自己學習上的盲點與不足之處。

第二點原因是為了體驗其他城市與台灣的不同之處。舉例來說，居住環境、文化背景與教育體系。赴外居住、學習能增廣國際觀並且汲取不同文化的優點。以交換學生的方式，因為現在的學生身分，其實是相對能夠比較大膽嘗試的時期。我也期許自己能透過這些不同的居住習慣、教育制度產生不一樣的思考，對未來生活的規劃有所助益。

2. 為什麼選擇赴日本交換學生？

之所以選擇日本，除了因為本身有學習日語，與我感情很好的外公退休後時常到日本打網球比賽，在家也常收看日本台，又受到流行文化如動漫、日劇的影響，使我對日本文化充滿興趣，於大二上學期也選修「日本文化」這門通識課，興趣使然，在修課期間自行閱讀了三個版本的日本文化史，故也期待能實地到當地生活，一窺日本生活的真實面貌。

3. 為什麼選擇東京海洋大學？

因為東京海洋大學在日本國內對海事方面具高度專業性，以我自己就讀的海洋法政學系來說，與臺灣其他大專院校的法律系最大的區別性就在海事相關的課

程，因此我會偏向選擇能在此領域精進的學校以探索、利用這個學校對於海洋研究的相關資源，或許也有機會向專精這方面的教授和同學討教。除此之外，東京海大便捷的地理位置也是我考量的原因。

4. 之所以選擇海洋政策文化學系？

我想申請的海洋政策文化學系從字面上看來與我現在就讀的海洋法政學系有高度連結性，但實際了解後，除了海事法規、海洋政策學等我們本科也有修習的課程，他們有更多結合社會科學與自然科學的科目。比起偏向法律的我們，東京海大有更多關於海洋知識面的專業科目，像是水產經濟學、漁業管理學，這些在我學習過程中只當作一個法律條文中的名詞，在他們學校是一個實際的課程。因此我認為選擇這個科系能讓我以不同的視野來理解海洋政策，在這領域能更理解自己的不足，並試著將政策、規則面的知識與實務結合。

二、 研修學校簡介

東京海洋大學，位在東京品川車站附近，交通位置便捷，在海洋領域的專研也是日本國內知名的。

三、 國外研修之課程學習(課內)

到異國上課語言的確是一個很大的問題，剛開始就讓我感到很焦慮，專業科目的教授和教授語言班的教授的發音清晰度與速度完全不是一個級別的，專業科目的教授有一定的年紀，又不使用麥克風，講話聲音含糊又快，對於我這種語言能力堪憂的外國學生而言真的聽得很吃力，內容又多涉及專業用語，每次坐在課堂中到後期都有點懷疑人生，只聽得懂一些不重要的連接詞，中間重要的部分卻聽不懂，看旁邊同學振筆疾書抄筆記，自己卻只能手足無措地看著教授露出痴呆的眼神。還有一堂課每次都要寫課後心得或提問，因為聽不太懂上課內容，我連寫一行都有障礙，所以每堂課都畫老師的速寫給他，經過語言課修

煉寫作的磨練後，後期比較能寫出一點有內容的回覆了，感受到自己的進步真的很開心。在日本上課理所當然報告也需要使用日語，也常需要看日語資料，被強迫著看長篇文章、寫小論文做報告，的確有感受到何謂壓力使人成長，至少現在漸漸也習慣了閱讀長篇文章，對檢索日語資料也比以往更有要領。

三、 國外研修之生活學習(課外)

因為學期比預計的要早結束，又因為錯誤資訊源，以為在 3/3 能夠拿到成績單，就決定要在日本多待兩個禮拜。這兩個禮拜時間就用來做一個小旅行，照理說這段不用擔心考試報告作業的時間應該是最輕鬆的時間，然而並沒有。旅行的行程準備工作多得超乎想像，要在倉促的時間內定好東京往京都的交通方式並規劃好行程，沒錯，又變成焦慮的來源。因為對京都不熟，所有景點都要從頭查資料，要做好探訪景點的前置作業，包括交通方式、開放時間，先行了解一下看點與背景故事也一樣重要，對我來說這又是跟做報告沒兩樣的事情了，規劃動線與取舍景點真的很讓人頭痛，也是自己動手才知道原來一趟旅行要考慮的事情有多少，好不容易才做出大略的行程表，實際走起來才發現自己沒考慮到迷路的時間，邊走要邊調整行程，還有在移動中行李寄放的問題，從行前到途中突發狀況的處理，這趟旅行帶給我很多難得的經驗。如果不是來到日本，我也不會有這麼強烈的動機要把握時間旅行，那麼就錯過練習掌握一切、解決一切的機會，也沒辦法體會到獨立規劃並實際完成計劃的成就感，除此之外，在旅行的途中接觸不同地區的旅人，彼此互相幫助、交流，探訪各地不同民情與建築，這些樂趣，也是要親自走過這些才能理解的。

四、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 增進檢索日文資料與閱讀長篇日語文章的能力
2. 危機處理與調適心情的能力

3. 透過與日本人直接對話了解日常用語與文化

4. 實際比較台灣與日本在相同科目上著重的不同之處

六、感想與建議

參與交換學生計畫帶給我非常多的焦慮，但也是這些焦慮促使我成長，將一件看似困難的事拆解，慢慢找方法克服、解決，不只需要懂的竅門，也要具備足夠的耐性，這是在交換學生的過程中學到其中一件重要的事。什麼都不做，焦慮一樣在那裡，沒辦法改變任何事情，但只要起身行動，就會有改變現狀的機會。並不是說經歷交換學生計畫我就會突然變成一個超級積極樂觀正向、無畏挑戰不怕困難的人，但確實，被強迫去解決與面對各種焦慮的過程中，一定能從中獲得些什麼，若然再次遇到不可避免的困境時，縱使不能從容有餘，也應該比起以前能以更加冷靜的姿態去做應對與處置。交換學生計畫也讓我看到更多自己的可能性，從剛開始根本不相信自己能通過審核，到後來慢慢發現自己也能交到朋友，完成不可思議的 2000 字日文報告、甚至獨自完成一趟旅行，自己能做到的事其實比自己以為自己能做到的還要多，可說是充滿了無限的可能性，只是被自己退縮與狹隘的思想和態度給束縛住了。交換學生計畫打開了那扇窗，讓我看見了不同世界的風景，親身感受到異地的風情與人文，並在面對不同難題的過程中讓我更加地成長，能以較成熟的姿態面對焦慮，也激發了我的潛力，讓我認知到其實自己的可能性超乎自己所想，調整過態度與思想，以後想必能以更加寬廣的視野與胸襟面對未來挑戰。

心得影片連結：<https://youtu.be/tpBqwVfkN2U>

