

102 學年度教育部

「學海飛颺」計畫出國研修心得



研修國家：日本

研修學校：東京海洋大學

就讀：國立臺灣海洋大學

系級：食品科學系四年級

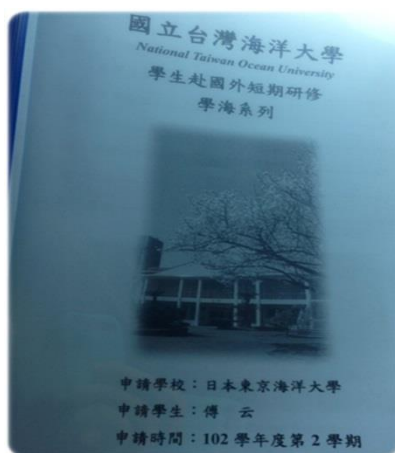
姓名：傅云

一、緣起

曾經，出國留學，對我來說根本是遙不可及，連想都不敢想的事情。在大三下學期時，因緣際會認識系上一位即將要出國的學姐，才知道本校其實一直很努力地在推動教育部學海系列計畫，經由學姐精采的分享及強力推薦後，回去翻了翻簡章裡規定的申請資格，自我審核是否有望。於是，我鼓起勇氣將心動化為行動，決定把握機會試一試。

從下定決心的那一刻起，我開始留意相關資訊、蒐集資料、規劃課業、將必修學分提前修完，請教相關各處人員應辦手續，陸續準備申請學海的甄選資料和面試。其實，最花時間但收穫也最多的就是在這期間，不過透過這些可以更確定自己的留學意願是否堅定。由於自己是規劃在大四時出國，因此勢必會犧牲和同系同學最後的相處，無法參加畢業相關的活動，也無法選修想要上的課，選擇研修學校、指導教授、以及事先規劃出國後預計要學習些什麼。在這段準備期間，藉由整理從以前到現在的資料，自己重新認識了自己，更了解自己的優缺點。在心情沉澱、收拾行囊、一切準備就緒後，獨自坐上乘載著夢想的飛機，前往日本展開為期半年的夢想旅程。在一下飛機，踏上另一塊土地，深深吸了一口氣，我已確信當初的決定與勇氣，一定會是划得來的投資。

於此，要非常感謝教育部提供此項優良培養教育人才計畫，以及本校校長大力推動學生出國，還有研究發展處學術發展組、國際事務處以及系辦的人員和老師的協助，才能讓學生一圓留學夢。



①學海飛颺計畫備審資料。



②規劃日本交換留學生活。

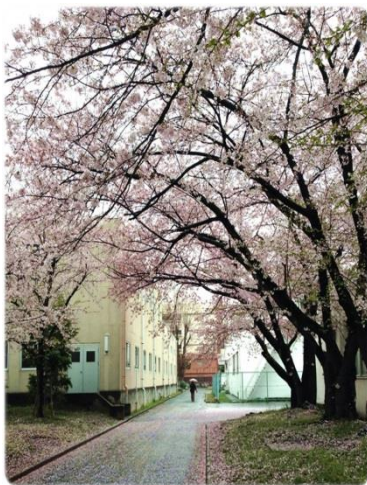
二、研修學校簡介

日本東京海洋大學 (TUMSAT, Tokyo University of Marine Science and Technology) 是日本唯一特化海洋研究與教育的綜合國立大學，西深入歐亞大陸，東南臨太平洋，有絕佳的地理位置，致力於海洋科學及其相關專門領域之教育與研究，培養有能力且高素質的人才為主旨，此校孕育出數名水產相關專業的人才。

其位於日本首都東京，共有品川及越中島兩個校區，近海且大部分為填海造地，靠近東京繁華市中心，交通建設發達，生活機能便利，附近大多為公司或住宅區，環境品質高且單純又安全。從學校大門入口進去，步行不到五分鐘，左手邊會看到大型鯨魚骨骼的展示館，極其壯觀，再走幾步路會經過圖書館、食堂、福利社及許多台自動販賣機，再往左走還會看到棒球場、足球場及游泳池。雖然校園占地不算大，但任何軟硬體設備非常完善。

此校非常重視國際化，總計多達來自 33 個國家的學生，與 40 所大學為姊妹校，校內附設國際交流會館專門供外國留學生居住，也有指導員的制度，協助留學生辦理剛入國的相關手續，讓我們較安心且能更快適應校園生活。

其學期制和其他日本的大學相比較為特別，七月初開始放暑假，八月底接續上課，到九月才定期考試，顧及天候因素，如颱風等，固定在七月時舉辦海上、工廠及其他和海洋相關的實習。



①即時趕上的最後櫻花期。

②從入口望向校園的宜人景色。

③七樓宿舍俯瞰校外的夜景。

三、國外研修之課程學習

在這裡研修的課主要分為專業課程及語言課程兩部分。

(一)專業課程：

我選修指導教授的食品分析課程、每週不同專門的教授所指導的食品化學實驗，還有食品微生物實驗，以及七月時和大三的同學一起參與在工廠的食品生產學實習。我在此課程中學習到本科相關的日文專業知識，課前預習，上課專心聽講，課後複習；以及做實驗時嚴謹的態度與技巧，事實上，每個實驗步驟都有它的意義，而每一細節都須事先仔細規劃，學得才會扎實；還有在製作產品時和大家互相溝通討論、團隊合作，七天當中無時無刻相處在一起，生活上相互照應，也因此結交了不少好朋友。

(二)語言課程：

其中一堂課「日本事情」，目的是希望我們能在了解所學後，用自己的說話方式說明，再來和大家互相討論，交換意見。這堂課可以訓練自己的口語表達能力，勇於用非母語說出心中的意見；而另一堂「日本語演習」，主要是讓我們學習在各自專門領域當中用到的單字，及撰寫實驗報告或論文中常用到的文法及句型，對我來說非常實用；而水產事情主要是介紹基本及一些有趣的海洋生物知識，和船隻、捕魚技術等等，讓我不侷限在食品科學領域中，而是對海洋相關事物了解得更廣泛，因此獲益良多。

除了規定選修的課程，我也聽從指導教授的建議，在經過一個月的訓練期之後，選擇一個主題，著手做研究。每天早上和教授開會討論，每週參加 Lab seminar，實驗室成員輪流上台發表，訓練台風、日文聽力和閱讀理解能力，及提出疑問。

日本人大部分還是以自己的母語日文溝通為主，不常用英文，一開始我只有基本會話的基礎，上課的內容有聽沒有懂，只能使勁觀察老師及同學們的眼神與動作來猜測意思，和實驗室的大家也是努力用日文、英文再加上肢體語言比手畫腳來溝通，表達自己想說的話，努力突破語言的障礙，雖然理解一件事情所花的時間比以前多了一倍，但我覺得很有趣，反而能增進彼此的感情。日子一天天過去，會發現自己的日文逐漸進步，心中踏實的喜悅與小小的成就感難以言喻。

四、國外研修之生活學習

平時除了上課、做實驗及討論之外，還會參加每個月研究室各種主題派對，和大家交流、培養感情；我也喜歡獨自或和朋友們一起去未知的地方探險，事先查好地圖，挑選幾個想去的觀光及人文景點，感受異國風情，例如在 NHK 大廳欣賞交響樂、上野科學館、美術館、品川水族館等，還有學校專門為留學生所提供的京都奈良研修旅行，夏季煙火花會、山上泡溫泉看東京夜景、偶爾尋找好吃的當地食物、假日車站附近的跳蚤市集、感受上下班時間人擠人的電車，到處走一走，用自己的雙眼欣賞及用心體驗這個離家鄉 2000 多公里外的世界。

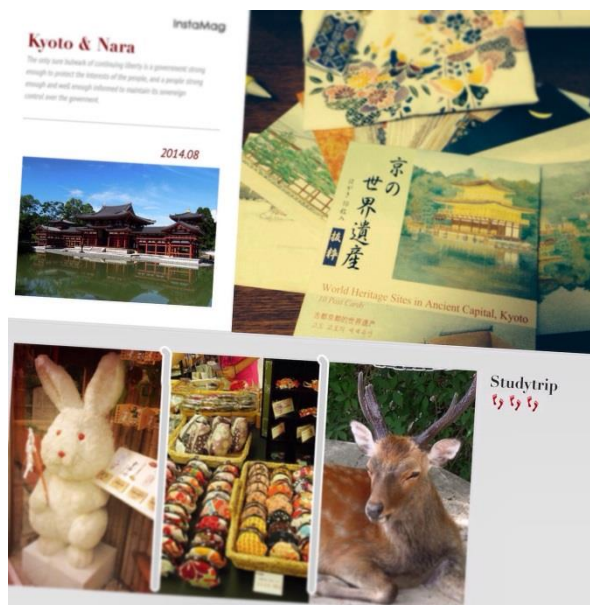
日本東京的消費水準和台灣比大約兩到三倍，為了節省開銷，我幾乎都到超市買材料，餐餐自己開伙，少吃外食，顧及營養均衡也順便練習自己的廚藝開發新菜色，一舉數得。來之前就知道日本人待人謙虛，非常重視禮節，國民素質高，此程度超出想像之外。尤其是我的指導教授，他說話慢條斯理，雖然平時忙碌，但一有空會主動關心我們的課業及生活，非常替別人著想，其待人處世的態度非常值得效仿。

我非常珍惜在這裡結交的外國朋友，由於同樣是留學生的身份，更能了解異鄉孤獨又無助的感受，個個都很有實力，對自己的未來也很有想法，充滿抱負。幾乎每個人一聽到我是從台灣來的，眼睛瞬間一亮，興奮地向我問了一堆問題，他們對台灣充滿好奇，讓我瞬間成了台灣觀光大使！



①海邊樣本採集、動物實驗、工廠實習。

②實驗室大四訓練期完慶功&歡迎聚會。



③留學生京都&奈良研修旅行。



④小旅行之山上泡溫泉看夜景。



⑤留學生好朋友-半價即期食品。

五、研修之具體效益

- (一) 拓展交友圈，開拓國際觀，體驗各國文化差異，學習彼此尊重。
- (二) 加強英、日文語言能力，練習撰寫實驗報告、口頭報告發表及解決問題的能力。
- (三) 增加開口向別人詢問事情、表達意見的機會，提升邏輯思考能力。
- (四) 了解異國文化相關知識，品嚐特色美食，體驗當地生活。
- (五) 以開放的胸襟及樂觀的態度看待困境與挫折，接受新的挑戰。

六、感想與建議

如夢般的半年日本生活，對我來說是很深刻的體驗，第一次出國搭飛機、第一次在異地獨自生活、第一次與外國人長期相處、第一次體驗日式溫泉、第一次三餐自理…等，許多一直想挑戰的事情，我都嘗試了！

當然，剛開始和別人相處時會迸出意想不到的火花，他們願意多花點時間為你解釋，但相處久了，新鮮感一過，真正的生活並非當初對日本生活的憧憬所想的那麼豐富有趣，生活依然是生活，須努力融入當地生活，適應新環境，而日本人做事拘謹，也很替別人著想，因此常常擔心自己說的話、做的事是否會妨礙到他人。而在日本，許多大四生開始求職面試，同時也要進實驗室學習，完成學士論文，所以他們的思想較早熟，提早生涯規劃，如何面對未來的社會，及做出適當的選擇。在這裡我擁有較多的時間練習和自己相處，探索自己，也經歷過試著想更清楚表達自己的想法但卻很吃力的過程，很怕浪費時間，只想讓自己的能力變得更強，因為一味倚賴別人是行不通的，我必須學習獨立，所以只要一有時間，我會想盡各種方法充實自己，加強語言溝通能力。

以前的我是一位普通的學生，比較沒有自信不太敢發問，不具備孩子般的好奇心，也不太擅長與人進對應退的相處。而在這段交換留學期間，覺得自己成長最多的部分是一變得勇敢了。只要心中有目標，且勇敢地抓住機會，對我來說其中努力的過程早大過最終的結果。成功了肯定自己，繼續努力加油；失敗了就當作向前邁進的養分，不用太過於自責，不錯過下一次寶貴的機會。將犯錯視為家常便飯，適時調整心態，累積失敗的經驗，能更深刻體會每件事的標準原則。這是我想建議對交換學生有興趣的人一點拙見。

現在和半年前的那個自己相比，胸口的心跳頻率，嘴角上揚的角度，雙腳撻伐的節奏，似乎變得不太一樣了。真的很幸運也很開心可以來日本交換留學，為我的大學生涯畫下完美句點。在這裡，我漸漸清楚知道未來想要過什麼樣的生活，調整自己腳步，將一切歸零，重新出發，往下一站人生目標前進。