

## 東吳大學商學院海外研修心得

姓名	陳○綺	系級	經濟系
電話		Email	
研修學校	日本東北大學	研修時間	103 學年度第二學期

填表說明：

1. 本研修心得共有六個部分，請同學依序填寫。若各欄位表格不敷使用，請自行增列。
2. 整份心得請至少提供 2-3 張照片，並以標楷體(中文)、Times New Romans(英文)12 號字撰打。
3. 請繳交紙本至國際商管學程(2607-1 室)與並提供電子檔案 [yiching0701@scu.edu.tw](mailto:yiching0701@scu.edu.tw)。

### 一、緣起(申請海外研修/申請該研修學校動機)

在大三我有在東吳大學商學院的布告欄上看到資訊，不過當時準備不足，所以那時沒有提出申請。到了大四，我想給我自己一個機會，到別的國家生活看看，並且想與不同國家的人接觸和提升自己的語言能力，而我很榮幸的能甄選上成為日本東北大學的交換生，一圓我出國讀書的夢想。

### 二、海外研修課程學習經驗(請就您研習期間所選修課程內容與經驗進行敘述。若有特別需要注意之修課事項，亦請於此處呈現)

日本東北大學是繼東京帝國大學、京都帝國大學之後的第 3 所舊制帝國大學，在日本是很有名的學校。而日本東北大學有分成 5 個校區，分別為：片平校區、川內校區、星陵校區、兩宮校區、青葉山校區。而日本東北大學的經濟系是位於川內校區，所以幾乎都在川內校區上課。而交換學生可以選的課程可以分為三種，分別為：全學教育科目、專門科目、日本語特別課程。全學教育科目，類似於東吳的通識課程，什麼類的課程都有，不過有一些課程有語言上的限制，需要擁有 N1 或者是東北大學日文分級測驗達到 4 級和 5 級，才可以選修課程。再者專門科目，也就是東北大學經濟系系上專門科目，有分為日文和英文課程，而我在這裡都選擇英文課程居多，如果想要與日本學生多一點互動的話，選擇日文課程應該比較好。最後是日本語特別課程，這個是日本東北大學為了還在學習日本語的留學生所開設的課程，包含的聽說讀寫，還有一些特別的課程，不過這類的課程沒有學分，想要精進日文程度的話，可以修讀這一些課程，想選擇修讀日本語特別課程，日本東北大學在開課前會舉辦日文分級考試，想修讀的同學，一定要先參加完考試，才能修讀這類課程。

而東吳大學商學院是與日本東北大學經濟學部有簽約，所以從東吳去的交換生不屬於任何一個交換項目，像是 DEEP 或是 JYPE。一開始到了東北大學，看到滿滿的轉學生，以為沒有任何區別，直到慢慢熟悉環境和認識別國的同學後，我才知道有此區分。而東吳大學所簽訂的契約，是不受任何項目的限制，也就是說，只要你看得到的課程，全部都可以修，不過有許多課程有語言上的限制，尤其是日文，所以如果來到這裡想要修日文課的同學，在台灣的時候可以再加強一下自己的語言能力，不然很多日文課程除非授課老師同意，不然是無法修讀的。

### 三、海外研修課外生活經歷(可自由抒發於修課外之食衣住行等面向的生活體驗)

日本學校開學的時間跟台灣不太一樣，10 月 1 日開學，而交換生有 2 個禮拜的選課時間，而日本對於特別聽講學生，有就是學部生，有一周內要修習 10 小時以上課的義務，而日本學校

姓名	陳○綺	系級	經濟系
電話		Email	
研修學校	日本東北大學	研修時間	103 學年度第二學期

的每一節課的長度不是台灣的 50 分鐘而是 90 分鐘，而第一節課程是從 8 點 50 分開始，另外日本老師很不能接受遲到，所以如果有選第一節課的同學，千萬要注意自己的起床時間，以免遲到。另外，我們能選擇的宿舍，都離學校很遠，而且學校與宿舍之間沒有直達的巴士或地鐵可以搭乘，所以上課方式有 3 種，第一種是搭校車，有固定的時間表，只有在指定時間去指定的地點排隊，就可以免費搭乘，不過由於 2015 年 12 月 6 日，仙台市地鐵東西線完工，所以校車的部分只會開到 2016 年 2 月 5 日，所以未來來交換的學生，這個方法大概已經沒有了；第二種是騎腳踏車，可以先詢問有沒有之前學長姊留下來的腳踏車，或者等宿舍的通知，10 月底會有一個組織叫做「グループ杜」，會以很便宜的價格出售，不過是以抽籤制，所以如果前面敘述的 2 種都沒有的話，想騎腳踏車的話，就只能去買新的一台，補充一點是，從宿舍到學校之間的道路，時常忽高忽低，所以如果騎車技術不好的人，就請不要騎車，不然會很常摔倒。而我這次交換的時間是冬季，所以我就沒有買腳踏車；第三種方法一走路上學，一開始對路段不熟的話，可能會花上 1 個小時，不過熟悉後，只要花 30 至 40 分鐘就可走到學校。

除了上課以外，還有許多大大小小的活動可以參加。比如說宿舍在一開始的時候，會為所有的留學生舉辦迎新活動，還有在台灣東北地區的留學生會，為新來的台灣留學生舉辦道地的芋煮會和年底的忘年會。有時，仙台車站附近會不定時的舉辦一些活動，像是みちのく YOSAKOI まつり、SENDAI WINTER PARK，有很多道地的日本美食和傳統舞蹈可以品嚐、欣賞。另外，一個人在不同國家生活，適應環境的能力和與不同國家的留學生交流也變得很重要，跟許多不同國籍的同學交流後，可以發現彼此的想法，有些不同。還有在同一個宿舍中，不同國家的留學生，彼此的生活習慣上，也有些不同，一同維護宿舍中共同區域和廚房周圍整潔與私物放置，也變得格外注意。不過要與其他的留學生交流，最重要的還是「語言」，如果不會說共同語言的話，那要跟別人交流一切都不可能。所以，無論是在課堂中，還是免費的日文會話課，我都會充分的抓住可以練習的機會，以免當要開口說話時，變得有口難「言」的窘境。

#### 四、海外研修對個人的具體效益與感想

我選了 2 門經濟系上的英文授課課程，由於我的日文程度還不算太好，所以剩下 5 門課都是選日本語特別課程。因為在東吳平時上課都是用原文書的關係，英文課程沒有什麼太大的問題。而日文課的部分，因為是日本語特別課程，所以修課的都是外國學生或者是交換生。開設的課程包含的聽、說、讀、寫、漢字和應用，不同的課程，會根據老師的上課方法，教導方式也不太一樣。而對我來說，口說是一個比較困難的部分，所以除了修讀學校的課程外，我還另外去國際仙台中心，一個叫做「にほんごのもり」的團體，是由一群已經退休的日本老師們所組成的，是免費的日文教室，很多外國學生都會去那裏做日文會話練習，看當天學生和老師的人數而定，如果學生人數少，有機會可以有一對一的日文對話練習，每周 2 次，從下午 1 點到 3 點，對於留學生來說，是一個很不錯的練習機會。另外，宿舍這邊，也有免費的日文會話課程可以上，是由「グループ杜」的老師過來上課，一周也有 2 天，時間為晚上，詳細資訊可以向宿舍的管理室詢問，不過因為我有一天的課是上到晚上，所以我只有去一天，由親切的飯沼老師，以不同主題的方式，與學生用日文交流，充分的練習日文口說。本來剛到日本，我其實不太會說日文，經過學校和去「にほんごのもり」和飯沼老師的帶領下，漸漸的會運用我上課所學的單字和文法，組成句子，並與

姓名	陳○綺	系級	經濟系
電話		Email	
研修學校	日本東北大學	研修時間	103 學年度第二學期

日本人對話，這對我來說，是一個很大進步的地方，也非常感謝所有老師用以耐心的教導與交流，讓我在短時間內有這麼大的改變，讓我能將我所學的東西，能在日常生活中說出來。

很高興我來到日本東北大學當交換學生，與來自四面八方的人相遇，雖然只停留不到 6 個月的時間，我很高興在大學三年級下學期作出了這個決定，一開始抱著既期待又怕受傷害的心情出國。來到這裡之後，如果我當初沒有做這個決定，那我一定遇不到在這裡的朋友，也無法面臨未知的挑戰與得到這一段美好的回憶。最後我會將在日本的所用所學，運用到日後的職場上。真的很高興我那時的決定來到日本東北大學當交換學生，謝謝我在這裡認識的每個同學，最感謝的是東吳大學給了我一個這麼好的機會，非常謝謝。以上是我的交換心得。

#### 五、 建議前置作業注意事項(簽證申請、申請住宿等)

比較要注意的是在留卡的部分，因為台灣有直飛仙台機場的飛機，所以我那時就直接飛去仙台，不過仙台是個小機場，所以在樓卡不會直接拿到，是要到仙台市青葉區的市役所辦理手續後才會拿到。入關的時候，日本海關人員也會提醒，在到日本後 14 天以內要記得去當地的市役所辦理在留卡的手續。而我去辦理的時候，因為那個時期也是很多留學生來讀書的日子，所以我拖了 2 個多禮拜才到在留卡。而在日本沒有在留卡是一件非常麻煩的事情，很多事情都無法做，比如說辦理手機門號和銀行開戶。所以去日本東北大學的建議是，雖然麻煩一點，不過最好從成田或者是羽田機場入關後，再轉車上去仙台市。大機場的話，會在入關的時候直接發給我們一張空白的在留卡，到了仙台後，再去市役所辦理轉入手續就好，不用再多等 2 個禮拜的時間。

然後，補充一點，如果可以話，我是推薦提前一個禮拜或者是幾天前到，因為可以先去熟悉環境，可以先去川內校區和仙台市區晃晃，一開始很多生活必須品都是需要買的，仙台車站附近的商店街裡有很多商店可以選購日常用品，像是大創、藥妝店、鞋店、飲食店、大型百貨都有，然後宿舍區又和上課校區和仙台車站附近的商店街有很大一段距離。所以，如果有很幸運的提早入住的話，可以先試著走到學校看看，因為一開始一定會迷路，或者是繞道遠路，一般上學正常時間是 40 分鐘左右可以走到，不過一開始路不熟的話，可能會花到 1 個小時才會走到。

另外一點，如果是冬天去交換的學弟妹，其實可以到了當地再去買被子，雖然在申請宿舍的時候，可以選填租被子，不過給的是兩件夏天的涼被，怎麼蓋都不會暖，而一直開暖氣很花錢，所以建議是在住進去的那幾天，可以先去搬一件厚的棉被回宿舍，或者是請家人寄過去。

預祝未來去日本東北大學交換的學弟妹們能一切順利。

#### 六、 各項支出花費情形(此資訊僅供未來申請交換之學弟妹做為參考)

支出項目	支出金額(單位：新台幣)	備註
生活費	53000 日圓元左右	食材費+禦寒衣物+交通費+日常用品+參加活動費
住宿費	27000 日圓元左右 細項包含(宿舍租金+共益費+水費+瓦斯費+電費+網路費) 補充：水費+瓦斯費+電費事由宿舍所有人共同分擔的	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍(University house II 三條) <input type="checkbox"/> 校外租屋，租屋單位_____。 是否推薦學弟妹向原租屋單位申請住宿？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____。



仙台にほんごのもり13周年記念写真



日本東北大学 学園祭



2015年12月31日 仙台大崎八幡宮一初詣