

國立屏東教育大學

交換學生返國心得報告

交換學生：陳奕廷

系所：化學生物系

交換學校：日本兵庫教育大學

交換日期：2013/10/1 ~ 2014/9/5

前言

日本對於台灣人來說是一個充滿魅力的國家，從小我們就不斷地受到日本文化的洗禮；從卡通、動漫，一直到偶像、連續劇，甚至連觀光的首選地也是日本；只要提到日本，就感覺就好像是來到了一個更高層次的地方。我從小也因為受到這樣子的影響，對於日本這個國家產生了興趣，也利用閒暇之餘自修起了日文。留學一直是我人生規劃中一個很重要的夢想與目標，而我也搭上了交流的順風車，剛好屏東教育大學與兵庫教育大學的交流正值成長階段，在幾年間舉辦了許多的交流活動，在活動期間也認識了許多兵庫教育大學的學生及職員，這讓我在往後於兵庫交換時有了熟識的人照應，相對的也強化了兵教大與屏教大之間的情誼。我在大三時也在因緣際會之下得知了學海飛颺計畫，而我也順利地通過了徵選，開始了我為期一年的留學生涯。

行前準備

行李的準備是出國前最讓人頭痛的事情。第一次留學總是非常的不安，總覺得行李帶的不夠；雖然學長姊都會留一些物品給接下來要交換的學弟妹，但是總還是不放心，最後導致行李帶太多而超重。其實我後來發現日本的大學在接完機之後，都會馬上帶著留學生到附近的賣場或是超市購買生活必需品，而且通常大部分的東西都能在大創或者是百元店買的到，既便宜又實用，可以省下大量的金錢也可以減少行李的重量。

生活 IN 日本

其實在日本及台灣的生活還滿相近的，不論是飲食、生活習慣等、也許是因為日本和台灣的交流非常平凡，一般來說來在日本幾乎不太會有適應不良的問題。也許也是因為我適應力較佳的關係，到了日本沒多久就習慣了那邊生活的步調，再加上我去日本前就有些朋友在兵教大，讓我在生活上有需要時都能夠及時得到幫助。

在日本的消費雖然看似很高，但是有需多方法可以減少開銷，也並不是每個東西都像想像中的那麼昂貴。以食物為例，一般如果在超市看到的青菜水果都相當昂貴，那是因為那些都是經過挑選外觀比較漂亮且無瑕疵。如果到一般農民自己開的小店，或者是到傳統市集去購買，就能買到很便宜的蔬菜水果。比較可惜的是兵教大附近並沒有類似的小店或者是傳統市集，不過每個禮拜二學校附近的超市 AEON 都是促銷日，在那天也可以買到比較便宜的商品。如果在外出遊的時候「松屋」、「吉野家」、「すき屋」都是不錯的選擇，這些日本的平價連鎖餐廳不但又便宜又大碗而且還 24 小時營業，是外出時想省錢最佳的選擇。

在日本出遊，車費是一筆不小的開銷；其日本的幅員遼闊許多的景點分散在各地，距離一拉長車費以及所花的時間都非常得嚇人；何節省車資又能節省時間就要靠一些小撇步囉。夜行巴士是一個省時又省錢的交通工具，如果要進行中長程的旅行是一個不錯的選擇。一般來說夜間巴士都是晚上 10 點左右發車，早上 6、7 點左右會抵達目的地；期間在車上可以睡覺休息，中途也會有 3~4 次停靠休息站的時間，不但可以節省一天住宿的費用也可以省去了空等坐車的時間。以大阪到東京為例子，十晚上 10 點上車後 12 點、1 點各會停靠一次休息站，早上 7 點抵達後可到車站附近的洗手間簡單梳洗之後到早餐店稍作休息，8、9 點便可以開始一天的行程。另外，如果要更長程的旅行的話 peach 是一個很好的選擇。目前 peach 在日本各大機場皆有航班而且來回票價都在 10000 日圓左右，甚至優惠票只要台幣兩三千元。此外 peach 要來回台灣也非常的方便且便宜，目前高雄到大阪，桃園到大阪兩條路線每天都有固定的航班，且來回票價也都在六千台幣左右，甚至優惠票來回只要 4000 元台幣就能搭乘。至於到了市區觀光時，也可以購買當地地鐵或是巴士的套票，可以當日或者是兩三天無限次搭乘，並且還附贈其他優惠，可以依個人的需求購買適合的套票。

住宿在日本也是花費相當大的項目之一，不過也是有很多便宜住宿的選擇。我通常都是在るるぶ的網站來尋找飯店，它的特色是可以累積點數折抵金額，另外也有不同的套裝可以選擇，有的是住宿加餐券有的是住宿價景點的優待票，可以依個人的需求選擇合適的方案。而網站內的飯店也都能找到安全且便宜的旅館，通常最便宜的單人房都可以找到台幣 1500 左右的價格。如果要更便宜的選擇的話，膠囊旅館也是一個不錯的選擇。膠囊通常都位於大都市內，價位通常位於 700 台幣左右。洗澡是在大澡堂，而房間雖然附有電視但是只能容得下一個人坐著的高度而已。另外一個便宜的選擇是住在網咖內。日本的網咖和一般台灣人的印象完全不同，裡面每個人都有自己一個小房間，每間的樣式有和式、辦公桌椅、按摩椅三種可以選擇；除了電腦網路之外，漫畫、小說、雜誌等等應有盡有，飲料也是喝到飽，有些甚至還有冰淇淋吃到飽呢；裡面的餐點也不會很貴，另外內部也都設有淋浴間，一般來說 9 個小時通常也在 700 台幣左右，可以說相當的划算。

日本的天氣

日本的氣候相較於台灣比較乾燥且四季分明，夏天可以到 30 度以上，冬天可以至 0 度以下成為銀白世界。每當秋末時全國各地都可以欣賞到紅葉，而春天從南到北個有為期一個月的櫻花，可以說四季的景色皆不同；擁有此氣候條件日本人也相當自豪。一般來說靠近日本海的城市在冬天時都會下大雪，而兵教大由於比較接近太平洋的方向下雪的天數非常少，甚至積雪也通常只維持一兩天，讓非常喜歡雪的我有點小失望。

遇上暴風雪

我從小就很喜歡雪，也許是因為台灣不下雪的原因，我到了日本越接近冬天越期待。不過在得知兵教大很少下雪時，我便下定決心要去豪雪地帶體驗一下下雪的感覺。其實日本冬天有非常多景點可以去，像是藏王的樹冰、長野縣的地獄谷溫泉、北海道的流冰等等。我第一次遇到暴風雪便是在去仙台的時遇到的。仙台在冬天有一個很著名的景點叫做藏王樹冰，它的成因是由於冬天的冷鋒夾帶著大量的水氣從日本海吹來，到了藏王時因為遇到高山而在此處降下大雪；而當地的樹木因為積上厚重的積雪神似大雪怪而成名。在我準備回兵庫的當天早上，仙台地區開始降下大雪，那風雪大到可以媲美颱風天，連眼睛都睜不開，而且積雪在短短的幾小時內已經可以到達膝蓋，可以說是寸步難行。而當天我所訂的夜間巴士也因此停開，JR、新幹線的班次也大亂，在一切換亂中我決定在仙台多待一天；但是當我抵達旅客服務中心時所有的房間已經被訂滿，到東京的火車票也全部售完，附近的網咖也大排長龍。幸運的是我找到一間還有位子的網咖勉強找到了過夜的地方。隔天、我趁著大雪稍歇新幹線復駛之際，趕緊去櫃檯買票。到了月台時可以說像是在逃難似的，所有的班次還是一片混亂且月台擠滿了人，這時我才發現原來我買的票是錯誤的；不過還好遇到好心的站務員讓我上了其中一班車到東京再補票。到了東京時可以說場面更混亂、到處都是打地鋪的人，而且因為班次大誤點的關係差點趕不上最後一班到大阪的車。經過了這次經驗，也讓我深刻地體會到下大雪也是一件很麻煩的事情。

當我在兵教大

兵教大是位於神戶北方一個叫做「社」的城市，雖然有一個校區是位於神戶市區，不過大部分的學生和行政單位還是位於本校區。兵教大是一所算是還滿新的學校，早期是專門給在職的教師進行碩士進修之用，後來才成立了大學部招收大學生。兵教大是一所小型的大學，其學制有點像台灣未改制前的教育大學，全校只有一個教育學院。這裡的學生由於是培養老師為目的，學生比較單純，步調也比較緩慢；也因為本校區位於鄉下的關係，有種與世隔絕的感覺。不過，雖然學校小了點，但是該有的設備樣樣也沒少，也因為學校小人數少的關係，這邊的每個學生都受到很好的照顧，尤其是我們交流生在國際交流處的每個職員都能夠認得我們每個人，也能夠提供即時提供我們每個人必要的幫助。這邊的老師對於留學生也都非常的照顧，在上課前後都會特別詢問我們上課有沒有問題，在考試前後也會特別詢問我們留學生有沒有需要幫助的地方。雖然這的課程相對於屏教大來說比較簡單，但是當所有的課文及專有名詞都變成日文時剛開始還是稍顯吃力，再加上我在這

邊因為是理科的學生算是比較特別，因為通常在這裡的留學生不是專攻日文就是專攻文學，像我這樣的理工生非常少，因此通常修的課程也都和一般的留學生不同，常常需要一個人去上課、準備考試，雖然比較辛苦，但是也是一種全新的歷練。

兵教大的學生一般來說也是相當熱心，不過研究生比起大學部的學生更積極的參與交流的活動。我們常常可以在國際交流的活動上看到很多研究生的志工，也很發現他們很敢說、很好學，縱使他們的英文不是那麼的流利，但是每當看到他們很努力地在說英文時我也不免開始督促我的英文能力也應該跟著日文有所進步。其實不只是學校，在當地加東市的市政府也有很多的志工定期會為留學生舉辦交流活動，讓當地的外國人能夠參與了解日本文化，此外也能夠讓在外打拼的外國人有一個感到溫馨的地方。

加東市電視台

我在今年六月時突然收到學生支援課的通知，邀請我去參加加東市電視台的節目錄影，這個電視台是屬於地方性的電視台；而這次的節目是錄製在日外國人的生活以及日本文化的體驗。這次的經驗真的非常特別，這是我第一次面對鏡頭說話跟著電視公司的專車跑行程，感覺自己好像變成了電視明星一樣。我們到了播磨清水寺禪坐，滝野公民館跳傳統舞蹈，也參觀了鯉魚旗工廠；然行程有些緊湊且對鏡頭講話時也有點遲鈍，不過真的是一次很難得的體驗。

打工 在日本

其實，這次應該算是我正是的第一份打工吧，我才剛到日本沒幾天就被剛交道的新朋友叫去陪他面試，我其實是抱著練日文的心情去的，沒想到面試的結果我也錄取了，其實讓我有點小小的意外。我是在一間叫做「四つ葉探し」的托老院工作。為何會稱他為托老院呢？因為那邊的老人跟一般上學一樣，早上 9:00 下午 5:00 回家，期間就是後別的老人聊天、唱歌，做點體操或是益智遊戲。而我在那邊的工作主要是端茶，準備午餐，扶老人們走路或者是給他們泡腳。我剛開始去時其實非常害怕，因為我聽說日本的老人脾氣都很怪而且每個人都是說兵庫的方言，在溝通上常常會有通不懂的情況。不過還好老闆和老人們人都非常的好，不但會解釋我不得懂的事物，而且還對我這個外國人非常感興趣，常常和我聊台灣方面的事情。這邊的老人尤其是女生幾乎都沒離開這個城市太遠過，除了有些男生在二戰期間隨著部隊東奔西跑，因此他們對於台灣的事務也非常的好奇。不過，讓我還滿意的是有一位老人在二戰時是海軍的飛行員，曾經到過台灣，雖然他不太記得

那時候台灣的樣子，不過其他的老人都說他們那時候都聽說台灣是個不錯的地方，也讓我覺得原來台灣和日本的歷史是非常的緊密。

在這邊的老實基本上都 8、90 歲了，有一位甚至還到達 100 歲，這也使得我每次去上班其實還滿擔心會遇到一些緊急狀況的。不過，讓我非常意外的是，有一位 80 幾歲還能自己走路身體也很硬朗的老人，突然在我休完假之後就再也沒看到她，之後我詢問了之後才知道那位老人已經走了；這深深的讓我感到非常錯愕，因為其實有很多老人其實身體狀況都比他還要差，有些甚至差很多，然而走的卻是他，這讓我覺得其實對每個人都照顧都不能馬虎，縱使是很健康的人，也要時時刻刻非常注意的注意身體。

社團 IN 兵教大

日本的教育中對於社團活動非常的重視，不論從小學到大學，每個學生一定要參與，而在學校的很多老師也都必須擔任社團的指導老師。雖然在大學階段並沒有強制每個人都必須參加，但是只要是大學部的學生基本上都有參加一個以上的社團。而我這次來到日本當然不能錯過這次機會。我參加的社團是準硬式野球社，我從小其實就很喜歡棒球，只是在台灣時常常因為場地的限制而不能在學校打棒球，這次到兵教大不但有棒球隊甚至還有專屬的棒球場，讓我有這個機會可以好好的體驗日本的野球。要參加日本的學生社團除了可以在社團博覽會時參加，另外也可以在其練習時間直接至場地詢問；一般來說每個社團都非常歡迎新的團員加入，每個人也都非常的熱情。我去棒球場觀摩時因為是一個人過去，當面對 20 幾個陌生臉孔時還真是有點害怕，棒球隊的人一開始還以為我是剛入學的新生呢；一聽到我是外國人時他們都非常驚訝，這是他們社團第一次有外國人要加入。我加入棒球社後發現日本人對於社團活動的投入比我想像的還要更多，不但有很嚴密的日程規劃、組織的紀律和規範也非常的嚴格。不過相對的團員們的感情以及向心力也非常的好，有種有充實的感覺。也許是因為體育性社團的關係，在其中學長及學弟的關係也特別的嚴格，還好我在其中算是年紀最長的，再加上是外國人的關係比較不需要太注意一些禮節上的小細節，不過也讓我見識到了日本社會嚴謹的態度。之後我們的感情也相當的好，不但一起在兵庫聯賽中得到冠軍，甚至在關西聯賽中得到銀牌晉級全國賽。在我回國之前大家也幫我辦了一場非常隆重的歡送會，讓我對於要離開他們更顯得捨不得。

結語

台灣是一個海島型的小國家，國際貿易一直是我們國家經濟重要的基礎，然而國際貿易中最重要事情便是語言以及國際觀。我們不能只是關心台灣的事務，所以的事物幾乎都必須和國際接軌才能跟得上國際的腳步。想對的，在這種環境下除了英語之外，第二外語甚至第三外語的能力也慢慢的被重視，在這種情況下我覺得交換學生非常好的歷練。

在交換的過程中可以學習獨立一個人生活、學會去處理生活上大大小小的瑣碎的事務，可以去了解不同於自己習慣的生活環境。在這些文化的刺激當中自己也會產生一些想法。譬如說日本來做事一板一眼，很多的事情都必須按造程序來，常常需要討論到很細節的事情。而台灣人便比較粗枝大葉，做事情有個大方向，但是細節的部份常會有些問題或者是常常出現走後門或鑽漏洞的情況。我一直在想如果將兩個風格的優缺點加以融合來帶領一個團隊或是主持一件事物，便可以不繁瑣卻又不失序。另外，在對於外國人的照顧方面，我覺得日本真的有做得比較完善。從學校到政府部門都有專門的單位在照顧在日的外國人。相對的台灣的整體規劃尚顯不足，如何整合資源提升外國人來台長期居留的誘因是一個需要再被討論的議題。除此之外，我覺得台灣人有些地方還是需要再進步的。例如說我有一次搭飛機時在下飛機安全警示燈還沒熄滅前，很多台灣的旅客已經解開安全帶開始搬行李，雖然整體情況看似安全，但是安全的規定我覺得還是不能夠輕忽，尤其是當空服員要求旅客回到座位上時便應該要遵照工作人員的指示。有些事情可以不用像日本人那般的要求，但是有些事情卻必須非常的重視，我覺得這還是台灣人現階段需要再加強努力的地方。

這次的交換讓我學習到很多，這一年也非常的充實，除了完成了我的夢想，也讓我充分的體驗人生。其實人生有很多事情是可以去嘗試、追求的，不要只是拘泥在自己小小的世界裡，走出去，你會發現，在世界上有你永遠學不完體驗不完的人、事、物。

生活點滴



準硬式野球部在關西賽獲得亞軍晉級全國賽



北海道鄂霍次克海流冰



宮城藏王樹冰



銀白的兵教大國際交流會館



高野山的紅葉



兵教大旁的櫻花大道