輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	吳宣穎	撰寫日期	2025 年 3 月 21 日
院系所	外國語文學院　法國語文學系		
研修學校	中文：日本岡山大學		
	英文：Okayama University		
研修系所（課程）	EPOK (Exchange Program Okayama)		
研修期間	自　2024 年 4 月 1 日至　2025 年 2 月 28 日止		

一、研修學習概況與心得

岡山大學的第一學期從四月開始，學年共分為四個 term、兩個學期，學生需選課兩次。我的交換學生計畫名為 EPOK (Exchange Program Okayama)，課程英文授課為主。每位國際學生可自由選擇是否修習日文課程。選課前，學校會安排線上日文測驗，以評估學生的日語程度。此外，學校提供英語授課課程供 EPOK 學生選擇，課程範圍涵蓋社會科學、物理等多個領域，學生可根據自身興趣選課；我選了 An exploration of Chanoyu: Ethnography of Art, Mind and History, Study of Japan C with SDGs, Study of Japan D with SDGs, Introduction to Political Science 與 Topics in management。

首先，關於日文課程，第 1、2 個 term 我被安排到了 Japanese 1，第 3、4 個 term 進階到 Japanese 2，這門課著重於文法與口說訓練。上課時，學生需要與老師及同學進行對話練習，而期中考與期末考則包含紙筆測驗與口說報告。此外，為了加強閱讀與寫作能力，我也選修了 Japanese Reading and Writing 1 與 Japanese Reading and Writing 2，希望能夠在聽、說、讀、寫四個方面均衡提升。

Japanese 的課程每週上四次，每次兩小時，課程安排相當紮實，幾乎每天都有作業。由於班級人數較少，在第 3、4 個 term 時僅有 10 人，因此學習效果很好，我的收穫也很大。

Japanese Reading and Writing 則每週上兩次，每次兩小時。上課時，老師會請我們大聲朗讀課本文章，接著講解不同的寫作文體。每週我們都需要繳交一篇作文，老師會詳細標示錯誤的單字與文法，並加以解釋正確的使用方式。這堂課的人數更少，中途稍有變動，大約維持在 2 到 5 人之間，因此每位學生都能獲得更多指導與練習機會。

學校特別將 Japanese 以及 Japanese Reading and Writing 分為 A 班與 B 班，這樣不僅能減少每班的學生人數，使老師能夠更細心地關注每位學生的學習狀況，也讓學生能夠更專注於課程內容。這樣的安排讓整體學習體驗更加高效且有品質。

二、研修學校（機構）概況與心得

岡山大學(Okayama University)是一所位於岡山縣岡山市北區的日本國立大學，前身可追溯至 1870 年的「醫學館」。現時岡山大學共有 11 所學部、7 個研究科、1 所附屬研究所。該校有 6 個校區，分別是津島校區、鹿田校區、東山校區、平井校區、倉敷校區，以及三朝校區。學校的位置十分便利，距離岡山車站約 2 公里，走路約 30 分鐘、騎腳踏車約 15 分鐘的路程。

岡山大學內著名的地標之一是在在津島校區的岡山願景共創中心（OUX, Okayama University Open Innovation EXploration Center）」，位於中央圖書館旁邊。另外一個有名地標是由知名建築師妹島和世與西澤立衛（SANAA）設計的「Junko Fukutake Terrace」，是一個提供簡餐的咖啡廳，時常可以看到裡面在舉辦一些活動。

此外，津島校區內有四間學生餐廳，其中一間只賣蛋包飯、另外三間的餐點選項大致一樣，都十分的方便，食物也都是好吃又便宜。

三、生活體驗與心得

岡山地理位置優越，搭乘新幹線前往大阪僅需不到一小時，前往姬路、廣島或高松也可輕鬆搭乘普通列車抵達。學校宿舍周邊生活機能完善，除了步行約 8 分鐘可達的一家超市外，宿舍的旁邊還有 Happy’s 超市，購物相當便利。多數學生以腳踏車為主要代步工具，因此我每天上學也是都騎腳踏車，無論前往何處都十分方便，且當地的自行車道安全且友善。從宿舍騎車至岡山車站或市中心僅需約 15 分鐘，日常通勤與出行都極為便利。

岡山大學有一個很棒的地方，叫做 L-café，我認為它可能是岡山大學為日本學生與國際學生提供的最佳資源之一。如果想找日本同學練習日語，可以到 L-café報名，老師會根據個人時間安排一至三位日本同學，讓我們與不同的日本學生交流，提升語言能力。

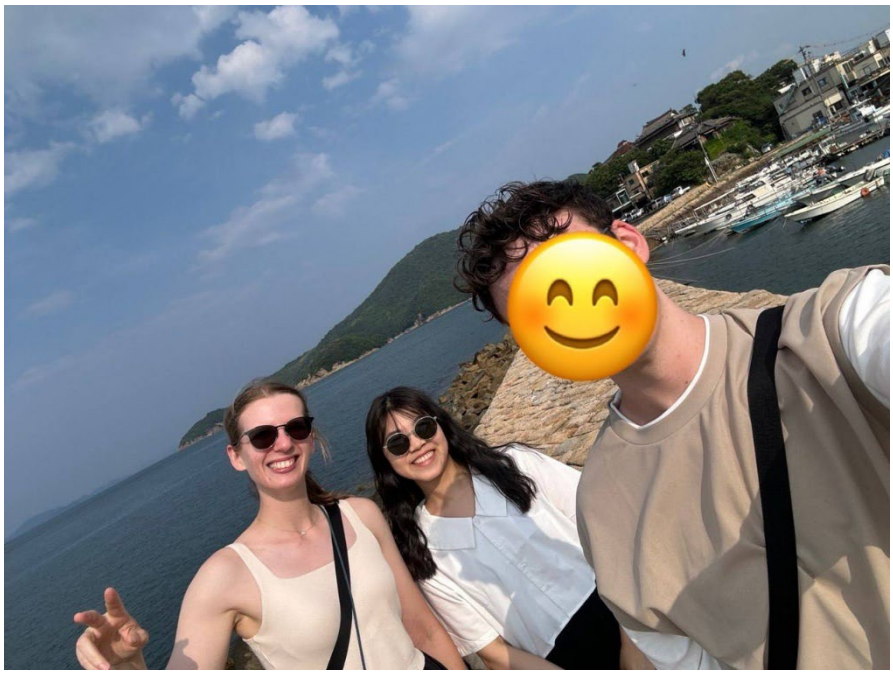
除了語言交換，L-café的老師還經常組織各種校外活動，而且通常不需要任何參加費用，提供了許多難得的出遊機會。我有幸參加了多次活動，深入體驗日本文化，也認識了許多來自不同國家的朋友。其中一次，我前往鳥取縣三朝町體驗溫泉。這座小鎮以溫泉聞名，據說已有 850 年以上的歷史，當地的溫泉水富含高濃度的氡放射能量。氡放射能是由鐳分解後產生的微弱放射線，據說透過皮膚吸收後，能促進身體機能活性化。這次旅行是我第一次在傳統溫泉旅館住宿並體驗溫泉，整體氛圍寧靜舒適，讓我留下了深刻的回憶。

除此之外，我最大的收穫之一便是結識了許多朋友，特別是與我同一時期的交換學生。我們來自不同國家，卻因這段經歷而相遇，彼此分享文化、學習新事物，也共同度過了許多難忘的時光，這些友誼成為了我交換生活中最珍貴的部分。

我們時常到彼此的房間串門子，聊天、分享日常點滴，有時也會去到 L-Caf

é一起讀書，偶爾還會一起動手做甜點，享受溫馨的時光。假日時，我們更是結伴出遊，探索日本的風景與文化，累積了無數美好回憶。然而，快樂的時光總是過得特別快。幾位與我特別要好的朋友因交換期限較短，比我更早離開日本。道別的那天，我們依依不捨地擁抱，眼淚止不住地滑落，心中滿是不捨與感激。儘管離別令人傷感，我們都明白，這並非真正的終點，而是這段珍貴旅程的一個完美句點。我深刻感受到，這次交換經驗讓我們每個人都獲得了更多的勇氣與能量，準備迎接未來的挑戰。

四、照片分享



L-café