

教育部106年度「學海飛颺」獎助海外研修-日本德島文理大學

心理系 何其達 / 國際事務處

有一天在學校的官方網站，得知了在本校能赴日當交換生的訊息，我從小就對於日本的文化有著濃厚的興趣，因而憧憬著總有一天想去日本生活一段時間，體驗他們的文化與當地的生活，同時，我也想理解在日本心理相關科系的出路與未來，好為自己的未來做打算；因此，我開始努力地向國際處的老師詢問相關的訊息，並且開始初步準備為了成為交換生所需的各種資料，同時開始進行日文檢定的學習，在經過一陣子的努力之後，我順利地通過日文檢定N2及N1，赴日交換的資料也正式被受理，就這樣，我成為了赴日德島文理大學的交換生。

我所交換的德島文理大學，位於日本四國德島縣，鄰近於德島車站而交通方便，文理大學擁有豐富的科系學部，從藥學部開始到音樂學部、人間生活學部等應有盡有，而我就讀的便是人間生活學部的心理學科，我想藉由這次交換的機會了解台灣與日本在心理學專業上的不同，故選擇了和在台研修相同領域的心理系，也經由這邊的課程認識了許多對心理學有濃厚興趣的日本同學；文理大學有豐富的設備與校園，除了在德島縣，香川縣也有文理大學的分校，文理大學的社團活動也相當的豐富，有跳阿波舞的社團，也有像是劍道社或茶道社這樣的日式社團，因為有這些社團的存在，才能讓我們體驗更多關於日本的社團文化。

國外研修之課程學習(課內)

在德島文理大學的心理系交換期間，我選修了許多我們中山醫學大學所沒有開設的課程，以及一些在台研修過的相關課程，希望藉此了解日本與台灣在心理學的教學上有何不同，並藉由其他課程體驗日本教學方式與文化，結交日本友人，以下是我於半年交換期間所選修的科目：

課程名稱	所屬學科	內容
発達障害論	心理學科	這堂課上了很多關於人類發展中得到的疾病，像是自閉症與過動症等疾病，並介紹在日本這些疾病的相關法律與治療方法。
教育心理學	心理學科	這堂課主要是開給以後想從事教育相關職業的學生，內容包含許多教育相關的理論以及提升學生動機的方法。
外國語綜合科目: 中文	無	這堂課是國際部的台灣人老師開的課，老師請我們幫忙上課，一方面可以學習中國那邊的拼音法並認識日本學生。
醫療事務概論	短期大學部商科	這堂課主要和日本醫療體系有關，主要是介紹日本的健康保險制度以及其點數計算法的課程。
觀光總論	短期大學部言語科	這是一堂能夠和日本人交流的課程，請了很多已經出社會且有工作經驗的日本人回來介紹他們現在的職業以及經驗分享、就職於這些工作需要的能力以及心態等，還有畢業到正式就職之間的心路歷程，且能夠得到學長姐們的建議，為以後工作做心理準備。
心理療法	心理學科	這堂課著重於心理諮商方面的知識，學習各心理學理論及衍伸出來的治療法，在這當中也不乏由日本人提出的心理療法，十分有趣。
精神病理學	心理學科	這堂課重心在人類生理方面的知識，還有許多心理相關疾病的用藥和神經方面的病因。

在實際參與他們的課程之後，我發現在日本的課堂上，老師上課不像台灣使用電腦器材，而是使用紙張的講義來進行課程，而且教科書的內容也並非英文的原文書，而是使用日本的教授們所寫的著作當作教科書，因此教科書都是以日



文書寫，剛開始雖然不太習慣，但是在習慣之後可以看到熟悉的專有名詞在日文中的使用，讓我感到十分的有趣，就算使用的語言不同，但是我們所學習的知識與技巧卻是相同的。

國外研修之生活學習(課外)

社團:

除了平常選修的課程之外，我參加了文理大學的排球社，體驗日本的排球文化以及他們的練習方式，他們的體育館設備真的十分的充實，排球場使用的網子還有皮球等器材，全部都是由社員在練習的時候從儲藏室內取出來再自行組裝的，所以可以學習如何組裝球場，還能在組裝的過程中加深與其他日本同學的關係，還能達到運動鍛鍊身體的效果，我覺得參加這個社團十分的值得。

外語聊天時間:

國際部的老師邀請我們這些交換留學生參加外語聊天時間活動，這個活動主要就是使用非日文的語言來和日本學生交流，而我們台灣來的留學生就是用中文來和日本學生們交流，但是因為日本人能用中文聊天的同學不多，所以實際上就是我們使用日文教他們一些中文和台灣的文化，我覺得這樣的活動對我的幫助很大，不僅能夠練習日文會話還能夠和日本的大學生交流，雖然剛開始的時候只能從注音符號的發音開始教起，但是漸漸地能夠感到許多成就感；而文理大學除了我們來自台灣的交換留學生，還有其他來自別的國家的交換生，像是中國、韓國等國家，而在外文聊天時間的時候，有時也會看到中國的學生和我們一起參與活動，我們就能藉由這個機會和中國的學生分享自己台灣的文化，也能學習到中國文化；在經過半年的交流下來，就會發現其實中國跟台灣在很多的地方的差異，像是不使用注音符號而使用羅馬拼音的地方就讓我覺得很驚訝。

志工服務:

國際處的老師那邊有時會有一些志工服務的活動，這些志工服務通常是德島政府委託文理大學的工作，像是地方棒球隊的活動或是有台灣人組團來德島旅遊，需要中文口譯的時候就會請我們過去幫忙，在服務的途中也會遇到許多的日本學生，所以不僅是說中文，還能練習到和平常稍微不一樣的日文會話，並能練習把日文翻譯成中文的技巧，在這個過程中還能順便體驗主辦單位所舉辦的活動，在這個過程中，我學到了很多的東西；在日常生活中也能發現許多台灣與日本不同的地方，像是在搭公車的時候，我們一般都會認為讓座給老年人是一種美德，但是在日本的文化之中，讓座給老人，對老人來說反而是一種不禮貌的行為，所以在這邊幾乎看不到有人會讓座給老人家，除此之外，公車再到站停車的時候，司機會提醒乘客在車子完全停下來之後再離開座位，就算老年人下車比較慢，花的時間比較多也不會有人露出不愉快的表情，我覺得這種能讓人感到溫柔體貼的地方，正是我們需要多加學習的地方。

研修之具體效益

- 1.能夠增進日文能力
- 2.深入了解日本文化
- 3.體驗日本大學課程
- 4.體驗日本社團文化
- 5.培養時間規劃能力
- 6.學習尊重不同文化差異
- 7.培養理財能力

感想與建議

這次有機會到德島文理大學進行為期半年的短期交換，真的是一個十分難得的經驗，不論是在日本的生活或是體驗日本文化，相信在我今後的人生中也是一次難忘的經驗，在這次短期交換的期間，我了解到日本心理相關科系目前的願景如何，有甚麼法律保障了相關工作，需要甚麼樣的準備才能在這個國家拿到心理專業證照，這對我來說也是一份很大的收穫，雖然因為現在日本的心理相關法律才剛起步，心理師剛成為日本政府認可的國家資格，而還沒有詳細規範到外國人取得證照的部分，所以這方面沒有得到明確的說明，但是也讓我了解到日本對於心理專業有越來越多的重視，而大學的教授們也在努力的準備第一年的公認心理師考試，也讓我了解到就算已經當上了大學的教授，持續的更新自己也是很重要的，特別是這次成立的新法律會很大的影響現在已經在職的教授們，看到教授們這樣積極進取的態度，讓我重新學習到了活到老、學到老的精神；在經過了這樣難能可貴的交換留學經歷，不僅是單純的了解了日本的生活習慣與文

化，也讓我結交到了許多的朋友，雖然國籍與年紀有所差距，但是大家都是在同一個領域內互相學習的夥伴，儘管言語多少有些不方便，但是在這邊的過程中，讓我真正的體會到了所謂知識無國界這句話的真義，我很幸運的得到了這次短期交換的機會，能夠體驗一般在台灣大學體驗不到的生活經驗，我想感謝一路走來幫助我的所有師長朋友，不論交換前幫我處理各項事務的國際部老師還有幫我寫推薦信的系上老師，都促成了這次交換的成功，真的很謝謝在台灣各位師長的照顧，也很感謝熱情接待我們交換留學生且幫我們安排活動的日本老師們，因為有了老師們的幫助，才有我這次難能可貴的經驗，希望回去之後能把這份寶貴的經驗傳承接下來赴日交換的同學們，更加促進台日雙方的文化交流。