

## 教育部108年度學海飛颺計畫-日本德島研修心得分享

📷 營養系 吳珮萱 / 國際處

國中放學時常和家人一起看日本卡通，漸漸喜歡其劇情及曲子，讓我想搞懂日語字是在說什麼，於是我開始喜歡上日文，並自己買書學五十音。打著純粹喜歡日本字的美與文化，從高中畢業的暑假開始到補習班上課。大學修習本系課程以外，也依然在外面補習，順便充實自己除了本系上不同的能力及興趣。家人也支持我多用一點學校的資源去國外交換擴增視野。在日本高齡化的社會中，他們是如何保有健康的身體？研究的事情是什麼？於是抱著試試看的心情，即使錯過也不可惜的心態考檢定。二年級結束時考到N2檢定，曾經以為很難做到的事讓我拿到門票了！於是開始動身找學校國際處，系辦，學校老師等等，詢問申請相關事宜。成為系上第一個出去交換的學生，也因此有機會到除了觀光地以外的日本去認識它。

### 德島文理大學簡介

德島文理大學，顧名思義是位在四國德島縣，為一所私立大學。創立於1895年，創立者為川崎サイ，倡導女性自立，學校精神為自立協同。校內分為德島與香川校區，前者有人間生活學部、保健福祉學部、綜合政策學部和音樂學部。香川校區則是藥學部、工學部和文學部。食物營養學科是隸屬人間生活學部。

德島校區不大不小，位於鄉下，學生密度也沒有太高，環境清幽，設備新穎。圖書館有一棟，是最吸引我的地方。教學大樓內有開放空間給需要討論事情的人用，不太會有需要佔位置的情形發生。學生餐廳，是與校內社團在同棟的，課後或是吃飯時間，學生也能在那邊自行運用空間。最近完工的健身房，設備全新，有淋浴間，更衣室。

學校老師對於學生的需求有求必應，上班著西裝，非常重視禮儀。師長對學生也是非常尊重的。學生通常談完話後會向老師敬禮點頭作為道謝。校風自由，有任何活動或節日，學生社團會舉辦活動，一起共襄盛舉。

### 課程學習(課內)

課程上一節課以90分鐘為單位，午休時間為50分鐘。上課時間非常準時，老師甚至會在上課前十幾分鐘就到。在食物營養學科修讀的課程有病理學，食品加工實習，英語會話，臨床營養學，食品加工學特論，日本文學。另外沒在課表上的修課是和老師一對一上課的卒業研究。以下挑幾個介紹

#### 病理學

這邊的病理學跟在台灣認知的病理學不太一樣，沒有太多切片需要看。老師上課會指定教科書。雖然購買書不便宜但裡面的圖表表示清晰，理解容易。大抵上課方式是講授，此課程並沒有期中期末考，是以2-3個單元為單位做小測驗，題目是出自厚生勞動省中的國家考試試題。讀完學校課本後，自行做練習都可以增加日語專業單字，日本管理營養師國考方式，及閱讀能力。上課的筆記是由老師親自寫字，再投影到螢幕上。老師的講話速度偏快，需要一點時間去適應它。剛開始接觸全日的課文也是需要2-3禮拜慢慢適應。

#### 食品加工實習

這門課在台灣稱為食品加工實驗，上課時間約為三小時。每次上課是做不一樣的食品，例如果醬，昆布，烏龍麵，味噌，麵包等。上課方式為五人一組，入實驗室需要脫鞋子，穿圍裙後才能進入教室。一開始老師會先講解實驗步驟，約十分鐘後開始請同學動手製作。食材由助教購買，確保品質。如果遇到不會或不懂的步驟，單字等等，可以和同學間做溝通，比起一般講授課程更增加講話機會。日本的報告傾向在課堂上完成，以手寫方式呈交給助教方能下課。

#### 日本文學c

這堂課是短期大學言語溝通學科的課程，也是我學到日文最多的，內容是教日本的兒童文學故事。不需要買教科書，教材為老師自備，每次上課分發給大家。請同學唸課文，再發表個人對故事寓意的解釋，最後在課堂寫整理報告交給老師。包含了聽說讀寫，內容有趣。



圖一 圖二

圖三

## 臨床營養學

確實是個生硬的課程，是二年級的課。主要講了疾病原因，藥物治療，食事治療等等。老師有自備補充講義講課本不足的地方。考試有期中考，以問答形式出題。會先在教學平台公佈會出的題目有哪些，再抽其中幾題作為考題。雖然不是很容易，但強迫自己寫出正確的日文也是難得的經驗。

## 卒業研究

此堂課較為特別，先和老師講好要上什麼課，印出相對應想要討論的英文論文與他做修課。上課滿輕鬆，老師不定時會問讀到這邊行不行？有沒有什麼不懂的。若是不懂的地方盡量提問，老師有書可以提供參考，若語言上不行也可以用英文簡單問問題。是富有挑戰性的課程。

## 生活學習(課外)

除了上學之外，到日本體驗生活也是學習的一種。課外活動有學校舉辦的學園祭，社團，課後中文交流角落，學校與政府合作的留學生homestay，以及平常假日的小旅遊。

## 學園祭

學園祭類似台灣學校舉辦的園遊會，由學生組織辦活動，賣食物，表演以及體驗各種不同的測試等等。其中比較有趣的是食物營養學科辦了個「身體組成」、「飲食紀錄」、「營養指導」的系列活動。儀器新穎，飲食紀錄的部分有各種食物的模型，營養指導將人分流，由系上學生一對一指導個人飲食紀錄需要改變的行為等等。這是在台灣學校沒有辦過的活動，因受限於場地以及經費。由此可見大學對於學生的受教權以及設備採購是很重視的，強調實際操作的方針深深佩服。

## 社團

和其他交換生們一起參加了寫真社，社員熱情的接待我們。藉此得知學園祭可以提供自己拍的照片作展覽，社團也幫我們印出照片以及表框，資源豐富，不需學生自費。

## Homestay

德島國際交流辦了homestay活動。寄宿的山口家族有四個小孩，最小零歲。體驗日本人生活之外，也學到了如何與小朋友來往。童言童語間也感受到自己成長這麼多了。父母也很熱情跟我們對話，雖然日語不是如此的順暢。晚餐是自製章魚燒與關東煮，吃到一半小朋友跳學校教的舞蹈給我們看。宵夜時間，小孩們睡了，父母跟我們討論了台日文化差異，觀光，生活的困難以及將來的打算。隔天開車帶我們去祖古吊橋走走。在這兩天的短短相處下，體會到父母教養小孩的認真及成熟的態度。在異地也能感受到家人般的溫暖，離鄉背井到外地念書甚至出國難免讓我有深深的感觸。

## 中文角落-電視台採訪

老師介紹我們來到這活動，可以跟對台灣文化有興趣的日本人做交流。剛好得知四國電視台訪問，主題為台灣的家常料理，還有教導日本人如何發音中文唸法。基本上是以日文作為溝通，也能學到日本的生活用語。

## 研修之具體效益提升語言能力

學語言到當地學習的效益真的很好，身為交換生，身份和日本學生不同，很多不懂的要透過問同學、老師才能知道細節。老師不會因為狀況特殊而有不同的上課方式。而同學也會友善的回答自己問題。在全日語的環境下，聽說讀寫程度有些許提升。當下並不自覺，回過頭來已經進步了。

### 1. 擴展人際關係

周遭是日本人的環境，想要了解更多就必須自己跨出第一步，會發現並沒有想像中困難。學生組成多為本地或附近縣市的人，不像大城市的人那樣的世故且熱情，滿單純的。有問題或想問的就主動開口，對方也會好好地回答你，對於生性害羞的他們，多幾次這樣的你來我往後，也能交到不錯的朋友。

### 2. 學會並享受孤獨

獨立在外生活，雖然有其他留學生們陪伴，但大部分打理還是要靠自己，舉凡自己買菜，煮飯，房間設備有問題自己與房東聯絡等等。很多小細節不知覺中讓自己有所成長，無論是語言還是心理上。外出小旅遊也考驗了敢不敢自己出門，享受一個人的時間。

### 3. 增加專業日語

交換系所是食物營養學系，上課所用到的單詞是從英文原文轉換成片假名，或者是漢字，並不會太難，多看幾次就能馬上反應該名詞為什麼。課文內容主要探討疾病與營養間的關係與如何影響，也會發現使用的日文文法不難且重複性滿

高。

#### 4.增加對未來掌控性

雖然念的系所和台灣念的內容大同小異，但除了修課上的目的外，了解日本升學制度以及日本同學未來是怎樣的走向也在我想知道的範圍。交換的五個月中，卒業研究的指導老師和德島大學的老師們滿認識的，透過這次出國交換見到的人事物在未來想要申請研究所學校應該也有一定幫助。

#### 感想與建議

原計申請一年的交換計畫，因新冠病毒疫情而被迫中止，雖然很遺憾無法於春季前期回到日本繼續完成，為了安全起見先待在台灣慢慢處理後續事宜。雖然總計約只有半年待在日本，學到的也很多。平時在大學懶散的上課個性，因為自己努力爭取到出國機會，讓我在日本更用力學習，每堂課都富有挑戰性。台灣日本上課時的最大差別是，日本學生上課不會用手機，除非是老師同意。上課挺安靜，同學與同學不會互相打擾。這段時間下來也知道德島縣的糖尿病人是全日本最高的，在這邊生活過，知道當地人民的作息也不難想像會有這樣的現象。間接也顯出日本不是我所想像的美好，台灣與日本都有需要改進的地方。

在當地遇見的留學生，每人背後都有一段孤獨奮鬥的故事才得以讓我們這樣相見，結果雖為重要，中間的過程卻是我們成長最大的推手。另一方面，來到了自己嚮往已久生活的地方，到頭來還是覺得還是覺得台灣很好：物價便宜，交通費便宜，人民對於不同的個體有包容性等等。在日本的親自下廚，對比台灣的外食文化，能精進生活的能力。

我想不管去哪邊留學，或是想去哪邊留學需要有的是：與孤獨共處，傾聽自己的聲音，不要害怕做不到而假裝或欺騙自己不想要。有勇氣踏出第一步的人已經是很優秀且勇敢的了。

圖一：學園祭的飲食紀錄模型

圖二：第一堂加工實驗做的蘋果醬

圖三：飲食紀錄分析儀，後方為系上日本朋友