

## 國際交流

**Subject** 教育部學海飛颺-日本德島文理大學研習心得分享

應外系張佳媛 / 國際處

## 研修之具體效益

## 日文提升

我其實不同意身處在外國就能提升語言能力的說法，畢竟外語是要靠練習才能進步的，若是不為自己創造機會實際運用的話，成效是非常有限的。

好在我們所有的課程都是跟本地學生一起上課，除了能生活上能大量接觸到日文之外，也創造了結交日本朋友的機會。每一次的對話對我來說都是寶貴的經驗，在這過程中也感受到自己的聽力和口說方面有顯著的成長。

## 獨立自主性

在交換留學之前，我一直都是跟家人住，沒有跟大多數人一樣的外宿經驗，所以在出發之前的我其實既緊張又興奮，第一次自己一個人生活就是在國外，有點像越級打怪一樣，除了要離開家人到異國之外，還要學著獨自處理各種大小事，不論是物質方面或是心靈方面，都不再像以往那樣可能一通電話或是一個訊息就能找到救兵。也的確剛到日本時，由於要熟悉環境及辦理各種行政手續，日文還說得不是很流暢的我也常常替自己找了不少麻煩，我花了一個月的時間才漸漸調適過來，但在那之後即便遇到問題也都能夠游刃有餘，讓我不禁覺得自己似乎有長大了一點了。

此外，在到日本之前，別說是在外面過夜，就連自己一人到外縣市走走都不曾有過。但在來到日本之後，我一心想著好不容易來到這裡了，一定要在這有限的時間裡把所有想去的地方都親眼看過才行，於是開啟了我獨旅的篇章。我一個人到了很多地方旅行，也讓我從最初抱持著有點忐忑的心情踏上旅程的我，到後來變成會迫不及待想要好好見識當地文化、期待又會在旅途中遇到什麼樣的人、產生什麼樣的火花。當然在這段時間裡，我也跟家人及朋友有過不少次旅行，但在獨旅過後，我發現一個人時反而更能注意到周遭的事物，也更能產生與團體旅遊的不同體會。

## 有形及無形的寶物

我很感謝所有在這一年裡相遇的所有朋友，謝謝他們願意花時間跟我相處，讓我的留學生活增添了一些色彩。而其中我最最最想感謝的莫過於我的其中一位日本友人。他總是利用閒暇時間載我去任何我想去的地方，會耐心地跟我解釋一些我好奇的異文化，也會在我遇到困難時提供幫助。我真的很幸運能夠遇到這些朋友們，而這些緣份及回憶會是我一輩子的寶物。

## 感想與建議

首先，真的很感謝有教育部的這筆獎學金減輕了我不少負擔，若是沒有這筆獎學金的話，我也沒辦法在這邊寫下我這一年的經歷。也要感謝我的家人朋友們支持我做的所有決定，即使分隔兩地，也能讓我感受到只要我一往回看，永遠會有一雙溫暖的雙臂在那裡等著。

若是看到這裡的你，還是對於交換留學所帶來的成效有所遲疑的話，請不要猶豫勇敢地踏出去吧！不試試看永遠不會知道結果，即便最終與當初所想的有分歧，在這過程中發生的事也無庸置疑地會成為人生中的一大養分；透過這機會，肯定能帶給你人生一大轉變。

