

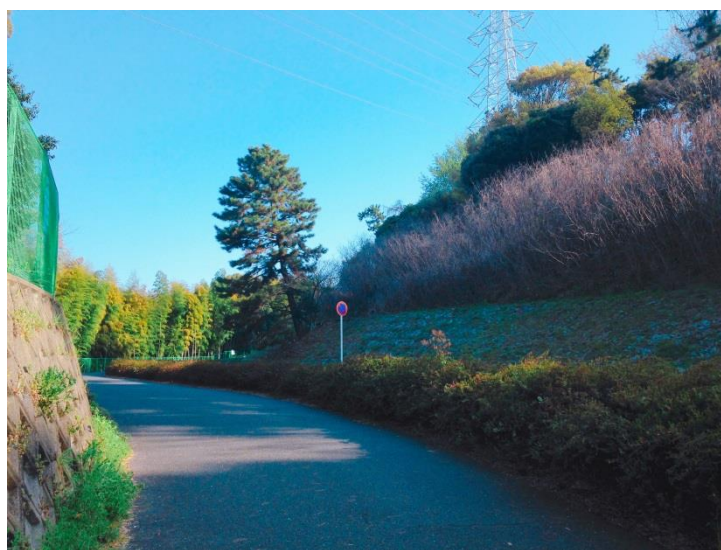
一、緣起

從小便對日本懷抱著憧憬，一直想在日本生活，體驗道地的日式生活，而交換便是一個很好的機會，不但可以不用負擔昂貴的學費，更可以與當地人成為朋友，互相交流開闊眼界，並了解與台灣截然不同的文化與社會，是一次相當好的學習機會。

二、研修學校簡介

我所選擇的學校是位於大阪的大阪大學，在日本是排名僅次於東大、京大的名門學校，由於先前已經在東京短期留學過，這次便選擇了位於關西的大阪大學。

大阪大學主要有三個校區，分別是吹田校區、豐中校區與箕面校區，吹田校區主要是給三年級以及四年級的學生使用，因此校園格外冷清，風大的時候會有在交大的錯覺；豐中校區由於有許多一、二年級的同學十分青春洋溢，社團活動也多在豐中校區舉行，即使是大四的我，到了豐中校區也有種回到小大一的錯覺；而箕面校區主要由外國語學部使用，校區較小，前身為外國語學部，若選擇maple這個program的話，大部分的時間都會在箕面校區上課。



往吹田校區的路上，斜坡雖然很陡，但是景色非常漂亮

大阪大學總共有四個常見的program，分別是iExpo、Oussepe、Maple以及Frontier Lab，除此之外，也有院級之間的交換。我所選擇的program是iExpo，以下將會針對iExpo以及從其他program的朋友之間得到的資訊，進行詳盡的說明。

- iExpo

等於是來日本與當地學生一起修課，需要一定的日文程度，老師不會因為有留學生，而放慢說話的速度，所以要有心理準備面對全日文授課的環境。在這個program裡，選課相當自由，Oussepe跟Maple的課都可以選，只要總學分數超過十就好，但由於是各個科系的系辦負責，有問題時需要直接尋求系辦，而不是類似國際事務處的地方。推薦這個program給有一定日文底子，想體驗真正的日本學生生活的人。

- Oussepe

是英文的program，上課幾乎都是英文授課，除了英文課以外，可以選擇日文學習的課程，但聽說日文的課程架構有些鬆散，無法十分紮實地學習日文，此外，需要修十四學分以上。推薦給想就近練習英文，並順便在日本旅行的人。

- Maple

上課地點大部分位於箕面校區，有紮實的日文學習課程，是專門設計給想要學習日文以及本科是日文系的外國人，這個program需要一年的交換時間，可以選擇的課程以maple本身的課程為主，也就是日語學習課程為主，由於同學幾乎都是外國人的關係，比較少有機會與日本人互動。推薦給想要紮實學習日文的人。

- Frontier Lab

就是要進實驗室的program，要在實驗室待多久由指導教授規定，大部分的人是周一到周五從早待到晚上，由於實驗室基本上都是由日本學生組成，有認識日本人的機會。推薦給想要在國外體驗進實驗室的人。

除了program之外，宿舍對於交換生來說，也是很重要的選擇。我所居住的宿舍是位於靠近吹田校區的津雲台宿舍，由於選擇的課程都位在吹田校區，加上國際學生宿舍看起來很有趣便選了。到了津雲台宿舍後才發現，大部分的人都不會說日文，幾乎都是用英文溝通，因此便多了個可以好好練習英文的機會，每天都在日文、英文、中文之間轉換，收穫良多，並透過與不同的人交談，看到更廣闊的世界。除此之外，宿舍的人常常會相約一起去旅行，或是參加活動等，很快便可以交到朋友，交換生活也因此不再孤單。



和宿舍的朋友一起去爬了六甲山

關於宿舍的選擇，我覺得地理位置可以優先考慮，再來考慮宿舍整體的氛圍。即使我住在離吹田校區最近的宿舍，每天騎腳踏車大約也要花十五到二十分鐘，再加上往學校的路並不是平坦的路，有許多上坡與下坡，因此每天都在大量運動後開始上課，算是好的生活習慣養成的開始，住在豐中校區或許會方便一些，由於有學校巴士的關係，無論去哪個校區都很方便。

但還是很推薦津雲台宿舍，由於大多數的外國人都很親切，可以透過聊天了解更多國家的事情，相當值得。除此之外，每周四會有Let's speak Japanese的活動，會有住在當地社區的老人們，來到宿舍與留學生們一起聊天，除了學習日文，更是與長者汲取經驗與知識的好機會。此外，雖然去學校並不是那麼方便，但是往京都或是大阪市區，都算是相當方便，是個宜室宜居的好地方。



位於津雲台宿舍附近的南千里公園，櫻花滿開的盛況。

三、 國外研修之課程學習(課內)

由於我選擇的program是iExpo，所以有相當大的選課自由，而我則是選擇到了大阪大學的人間科學部學習，課程是與心理學相關的內容。

我總共選擇了四門專業課程，其中一門課是英文授課，教授是一個美國的社會學家，在這門課中老師除了會在課堂上發放講義讓學生預習外，上課時所提出的個人見解，總如醍醐灌頂般點醒我，是門相當有趣的課，也體會到了歐美教授上課的氛圍。

其他三門專業課程是由日本教授授課，上課環境老實說與台灣的情況相當類似，這也是讓我有些驚訝的地方，主要是老師講課、學生聽課，偶爾會有小組討論，此外，幾乎每堂課都會發放題目需要作答，並作為出席的成績，但基本上課並不會太重。

除了專業課程外，我也修了兩門maple的日文課，負責maple這個program的組織叫作CJLC，而一般留學生選擇的日文課所負責的組織叫作CLEE，而我在來之前有聽說，比起CLEE的JA系列，CJLC的課程內容較紮實，當時我就詢問了系辦小姐該如何選課，也順利修到學分，CJLC的課程雖然是專門給Maple的留學生上的課，但是基本上不是Maple的人也可以上，像是iExpo的話，就直接詢問系辦該如何選課就好。

如果想要修CJLC的課程的話，要先到CJLC網站參加線上考試以及作文筆試，在依照所得到的分級選課，分級總共分為C1、B2、B1。C1是最高的等級，

可以修C1跟B2的課；B2是中級，可以修C1、B2、B1的課；B1是初級，可以修B1跟B2的課。當時在等待成績之前，一直很忐忑，不曉得可不可以修到喜歡的課，但是其實選擇的範圍蠻大，並不用太擔心。

由於我現在才上過兩週的課程而已，具體的上課細節就待期末心得揭曉吧。

四、國外研修之生活學習(課外)

好不容易來到日本，當然會想要跟日本人成為朋友，但基本上宿舍裡的人以不會說日文的外國人居多，加上平時上課也不太容易跟上課的同學打成一片，因此很多交換生選擇參加社團，拉近與日本人之間的距離。

由於我對運動不太有興趣，抱著想玩遍日本的心，參加了叫作one step的旅行社團，上個禮拜和社團的成員們去了廣島，晚上還一起聊天喝酒，有一種真正融入日本人群之中的歸屬感，雖然社團成員們各個說著一口流利的關西腔，導致我整夜都不懂大家在說什麼，但是整體氛圍很棒，是個與日本人變成朋友的好機會。最酷的是，第二天我們利用搭便車的方式，從廣島搭回了大阪，距離大約是車程五、六小時，可以算是目前我做過最瘋狂的事情之一，而我也安然無恙的從廣島搭回了大阪，雖然有趣但是基於安全問題，還是建議女生們與男生兩人一組比較安全。



和社團的人一起去了廣島

除了社團之外，津雲台國際學生宿舍，每個禮拜四都有社區的老人們，來分享人生經驗，每個月也會安排一次日本文化體驗活動，是另一個深入了解日本的好機會。

Host Family是另一個拉近與日本人之間的好機會，在入學之前，會有負責組織發信詢問是否要加入寄宿家庭的行列，這個寄宿家庭並非真的寄宿在日本人的家裡，而是會有日本的接待家庭，一起參加活動、互相了解彼此的文化等，也是一個相當好的體驗。

除此之外，還有叫作IRIS的組織，會定期舉辦留學生與日本人之間的交流活動，但基本上外國人居多，是個認識更多朋友的機會。

認識各國朋友以外，旅遊在日本也可以算是另一個體驗文化好機會，尤其是與日本朋友一同出遊時，可以更深一層的了解日本文化的意涵。大阪剛好位於日本的中間，無論去哪邊都還不算太遠，遠一些的地方就搭夜行巴士，不但比較便宜，也省去住宿的費用，是省錢的好選擇。而我現在也還在探索日本中，期望會看到更多美好的景物，無論是景色抑或是人。

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 透過與不同國家的人交談，了解各國國情，並反觀台灣找出值得學習的地方。
- 對於國家的認同以及歸屬感增加，由於與不同國家的人交流時，最常談論到的還是各國文化差異，這時便懷著身為台灣人的自覺，分享台灣美好的人事物。
- 學會捨棄刻板印象，並敞開心胸包容不同的價值觀與文化。
- 學會獨立，並開始思考人生更多不同的可能性。
- 透過觀摩其他國家的學習環境，反思當今台灣學習環境的優與缺。

六、感想與建議

我覺得交換這樣的經驗真的很難得，是專屬於學生時代的機會，可以認識來自各個國家的人，並建立友誼。一個人出門在外，凡事都得靠自己，養成獨立的個性，以及培養如何與人相處及主動搭話的勇氣，都是在台灣無法體會到的寶貴經驗。非常推薦有機會的話，一定要出國交換，開開眼界。