

國際武道大學－交換學生心得報告

1. 填表日期： 2014/8/20
2. 系級： 100 級體育推廣學系
3. 學號： 1005002
4. 姓名： 劉晏辰
5. Email： rexliu4@gmail.com
6. 交換學校及系所（全名）： 國際武道大學體育學部
7. 交換學期：自 102 學年第 1 學期起至 102 學年第 2 學期止



一、 在台準備

對日校方面。在結束了高張力的面試之後，後續的必要的動作仍然不能懈怠。首先，出國前的各種瑣碎手續必須一一辦理；由於交換的學校是日本的學校，傳統來說日方的行事風格都相當的保守，因此有大量的表格必須填寫。舉例來說：家庭的成員、自己的學習經歷(國小到大學的學校即開始到畢業的詳細時間)、財務狀況證明、有無犯罪紀錄等，以上表格填寫，雖然瑣碎惱人，但在學校行政人員的幫忙下，終究順利的進行完成。

從椅子上離開意味著要動起來，不再只是坐在書桌上打字、填表格而已。出國之前要完成的手續還相當的多；機票的訂購由於同行的學姐有認識的旅行社，因此可以訂購到比行情更低的價位，而且訂購的種類是「年票」並非單程票，因此省下了訂回程的時間。拿到了飛往日本的機票後，接著要完成的是取得國際學生證及赴日留學生的證明手續等……。前者辦理的有無並不會直接的影響出入境的問題，但是如持有國際學生證的話，在訂購機票方面及參觀展覽都有機會享受到更廉價的價位。赴日留學證明若不辦理則踏不出寶島大門；由於交換學生的時間長達一年之久，所以要辦理的是【在留資格】的相關手續，而為了完成這道手續，在這之前要往返郵局許多次，為了就是完成財務證明這一塊。辦理的地點則是日本在台交流協會。

基本上現在要光著身子飛去日本，在某種程度上是可以成立的，除了未著衣物會被機場的警務人員攔下之外。以日文程度來說，當時的 level 大概只能跟蠟筆小新溝通甚至是小葵，因此利用暑期這段期間去補習班來個魔鬼特訓，希望能讓提升自身的日本語溝通能力。此外，更深度的去了解日本事情，例如：流行文化、日本史、日電影欣賞等……，當然這塊平時就相當的喜愛，所以做起來不會綁手綁腳反倒是相當的習慣。

行李的準備是相當有難度的一個關卡，如何將生活必需用品塞在一個箱子，看似簡單卻不易，要考慮的因素不少，如下；(一)氣候：九月的氣候已是秋季，緯度較高的日本要如何準備衣物一事、(二)重量：由於所持的是學生簽證，所以能攜帶的行李 kg 數只有 25kg，如何將大量的生活用品塞在有限的空間一事、(三)必需用品：私人的必需用品及輔助日文學習的書籍等……，因個人差異有所不同、(四)行李箱：選擇適合大小，託運方便的行李箱，為了防範抵達日本後被日人說：「ださい」，所以也得考量到行李箱的外觀。種種因素加種起來，只能用日說：「本当に大変だった」。

以上的準備算是看得到的準備，但在同時心理上的準備也在暗中悄悄地進行，而且依據所剩的時間長短而有所變化，可以稱得上準備關卡的大魔王。一切就緒後。「走我們到日本去」：亢奮的吶喊。

二、 初踏東瀛

在雙腳還未踏上東瀛人的領土之前，腦中充滿了期待及預想，伴隨湛藍的天空及漂浮的白雲，對於未來的預想、憧憬，就隨著一班飛往日本的班機，逆風飛翔。

抵達日本的機場是位於千葉的國際機場，機場的規模、外觀跟桃園機場比起來，就是有那麼一點點的差異，這是剛踏到日本領土的第一個想法。接下來的遭遇才讓我有「哇!這是日本ね」的想法，隨著離入境口越近，旅客的密集度就越來越高，因為要排隊檢查的關係，身旁的旅客不在是說著熟悉的中國語，而是傳來大和民族的語言，但當時我也只能識別出幾句常聽到的一些單字，例如:阿 no、我打溪等……。而當下的我才真正地意識到我是留學生，我在日本。

結束了在旋盤上跟自己行李玩躲貓貓的遊戲後，和學姊兩人前往機場大廳尋找來往接機的人員。心想可能會在大廳耗上一段時間，結果不然，一踏上大廳的區域立馬看到一位留著絡腮鬍的先生拿著大大的看板，上面寫著國際武道大學留學生，下面則是我們的中文名字。心想實在是太貼心了，原本心裡還殘有踏上陌生國度的那分緊張感頓時消散，換而言之則是一份安定的感覺。

坐上日系豐田轎車，繫好安全帶，車子緩緩地啟動似乎就象徵著嶄新的生活就此展開。そろそろ 日本の生活今から始まります



三、 學習概況

群山在後，太平洋在東，如果人家問我國際武道大學的地理位置，我會用這樣的方式去解釋，說是敷衍人家也好我就是會這樣形容。

學校的地理位置雖然和體大差不多，都屬於較偏僻且少為人知的地點。即便如此在這跟體大比較起來校地略為窄小的情況來說，建築的設計感也好、配置也好、甚至學校食堂食物也好，都是體育大學可以效仿跟進的地方，雖然有公私立之差別、經費之限度。

學校硬體方面我就不多做解釋了，軟體方面也就是我在學校的課業生活方面，先從我們的選課開始說起。有別於日學生及別科生，交換留學生的選課方式較為傳統，無法採用網路選課，校方則會發放一本選課白皮書供交換生閱讀，經過思考詢問過後再填所謂的選課單，完成以上動作後，國際室的老師會在第一堂課的上課前帶領我們跟該課堂的老師打個照面，藉此讓該課堂老師了解有一位交換學生在此課堂修課。

第一學期的課程大致上我是以文科為主、體育為輔的概念進行選課。基於這個概念下，修的文科課大致如下：日本史、日本語、營養學、武道文化思想、武道概念等……。術科方面則是空手道、體操、籃球、網球等……。

以學科來說，剛開始根本是在地獄的狀態，錯應該是在煉獄的狀態下度過，走過這一遭理解到在煉獄中有甚麼東西。日文能力不足之壓力、某些文科老師乏善可陳的講課、日本電腦和日文輸入法的不瞭解，文字上的形容看來或許沒有甚麼了不起的，但這些壓力實際上壓在身上真的會讓人相當的緊繃。

四、 社團活動及文化交流

相反地，有壓力就必須有紓壓的管道，術科課及社團就是最好的紓壓管道。特別是下午的社團活動，好動的孩子可以藉此發揮掉過剩的精力。而我在武大選擇的社團是空手道；選擇的原因也是基於此項目是我以前的專長，因此而選定。

如果說體大的運動項目大家就會想到，棒球有陳偉殷、桌球有莊智淵、跆拳道朱木炎、射箭陳詩園、高爾夫及舉重則是曾雅妮及陳葦綾，那武大方面因為有【武道】兩字，因此招牌就絕對是我們所知的日本武術，其中以劍道、柔道為最大宗，當中老師的資歷都是在日本武道界赫赫有名。而空手道在武大來說算是小社團，成員數也差不多在 30 人以下，實力方面在日本也不算前段班，練習的強度也不算是太強。但無巧不巧在這種規模的社團下練習，不但可以排解早上的壓力並且不會消耗太多的體能，因此晚上還能保有一定的體能來進行社交活動。

居住地點是一個稱作為國際交流中心的宿舍，意思就是提供給外籍人士的住處。每一間房間都安排兩個人一個房間，我被安排到和一位韓國人一間房，成為日後感情相當要好的朋友。公用地方及設施則有洗烘衣室、廚房、小庭園及大廳；而大廳內才設有無線網路，自己的房間並沒有無線網路，這也是為了預防在住的外籍生整天關在房間，做私人的事而忽略了社交活動。談到了日常的社交活動，就有相當多的回憶從腦中浮現，這也代表留學生活中這是相當重要的一個環節。

由於生活的環境是由各式各樣人種結合而成的，因此大家的生活風俗可以說是大相逕庭，例如：亞洲人相較其他人種就比較多禮且害羞、北美大

方自信、歐洲規律易近人、南美則熱情奔放，當然之中還可以細分。除了一起生活的外國人之外，還有一群日人是經常接觸到的，他們是 ICG 同好會的成員，意思是 International Communication Group，一個常跟外國人接觸的社團。借此機會他們可以跟我們練習英文，我們則以他們為日語學習的對象，成為一種互利雙贏的關係。

週末的時候則成為 Party 日，當有某某生日在當週，大家就會彼此辦生日派對，除了生日以外，還會有比賽勝利慶祝的勝利趴等……，最特別的是無事趴，因為沒有任何事而辦的 Party，有此可見外國的派對文化相較於亞洲是更盛行、更頻繁。

五、 日常生活

除了派對假日或是空閒之時最常往返東京-勝浦。當然交通的費用並不便宜，基本上食、衣、住、行、育、樂，都是台灣的三倍起跳，幸運的是這一年之中有親戚剛好也在東京打工渡假，因此在東京的行動就省了一筆住宿費，因此也造成了之於千葉地區我更熟習東京的狀況。

除了自己安排的文化交流活動之外，學校方面也在每一學期安排兩次左右的文化交流活動，另外也會和 ICG 成員一起遊玩。

飲食方面，想省錢的話在附近的大賣場選購材料後，買回去自己料理；省時的話就選擇學校旁邊的便利商店購買現成的食物。

寒假期間也曾到當地的製酒工廠打過工，藉此吸收到一些寶貴的經驗。





六、 經驗建議

硬體設備方面:先進硬體設備有無不論，體大許多的硬體設備的保養及修繕速度都來的相當糟糕及緩慢，日本方面則是硬體設備會定期的維修，並且有表格加註。因應課程內容必須有應當的硬體設備，這點雖然是最基本的概念，但在體大時期確實有遇到，不合情理之處。

課室管理方面:課室管理方面。舉例來說:在體大曾經有修過一堂籃球課，此課修課人數高達 70 人左右，但上課的場地卻是窩在狹小的室外籃球場，雨備則是在漢堡館上課，悲慘的是，有時又會碰上校隊練習，因此造成上課排隊的荒謬狀況。反觀日本方面，會考慮到場地設備多寡問題進行排課，人士溝通方面也沒有甚麼多大的問題，減少出包的狀況。

人事管理方面:很簡單。台灣的公務員就是要一人三頭六臂，天塌下來時剩一隻手指都要 HOLD 住，卻不願增加約聘人員來幫忙，甚至是規定不能增加的荒謬體制也有。以上都是造成行政人員易疲勞，績效不彰的原因。日校方面雖然詳細狀況沒有深入了解，但是從他們的加班次數就可得知，以及課室管理品質。

行銷宣傳方面:可能是私校的關係，有一定的經費來做行銷。簡單來說，在我們學校都可以看見日校的宣傳單，這是一點。另外一點因為日校有別科生的體制，並且有學歷認證，以此打出口碑，形成外籍學生自發性【口傳口，吃好道相報】的良性循環。反觀，許多人聽到曾雅妮、朱木炎等本校的名字後大家都會無法識別出是本校校友。日校的行銷方面確實有聞到商業化的味道。增加國際事務中心業務人員，以避免人手不足之情況。

促使三系選手及教練團能到交流之學校短期研修、訓練之機會，培養選手國際觀及增加外語溝通之機會。

七、 生活費用

原先設定在日總所花的經費為 30 萬新台幣左右。每月的平均支出在 13000~15000 日幣左右，又因其他娛樂性支出等……，一年下來大致上花了 25 萬台幣左右，比預估上的費用還低。而主要的花費還是在交通及食物上，如果這兩項能降低費用，基本花費就能大幅度的降低。

