

國立體育大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 hayasi@mail.ntsud.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有 2 張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國際交流中心 <http://iec.ntsud.edu.tw/front/bin/home.phtml>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：2011 年 9 月 10 號 (YYYYMMDD)
2. 系級：休閒產業經營學系
3. 學號：974023
4. 姓名：林冠宇
5. Email：bryant4035@hotmail.com
6. 交換學校及系所 (全名)：國立法人鹿屋體育大學
7. 交換學期：自 九十九 學年第一 學期起 至 九十九 學年第二 學期止

交換學生報告

一、準備篇

各項準備

學校幫忙處理好留學資格書，要自己到日台交流協會去辦理留學簽證，機票方面一般來說，一個月以前定會比較保險；目前台灣與宮崎有直飛航班，一個星期固定周四和周日兩個航班。抵達宮崎機場留學生課的老師會來接機，並會再抵達鹿屋前三天去辦理多項手續，包括到市役所辦理外國人登錄、加入日本國民保險、銀行開戶。這些都是必要的手續，因此學校會親自負責帶留學生前往。

日語能力

得知學校有交換留學的機會，我從大學二年級開始學習日文，每週一次去補習班上日語課。平時也養成看日文雜誌、日劇、日文新聞等習慣。並藉由參加學校各種國際交流活動，得到與日本外賓接觸的機會。儘管以拙劣的日語與外賓們交談經常覺得心有餘而力不足，卻也開拓了自己的視野。幾次接待外賓的經驗讓我更加確定大學畢業前一定要把握機會出國。

甄選準備

得知交換學生甄選將舉辦的當天，我便開始著手準備資料，除了學校要求的研究計畫之外，另外以英日文各撰寫了一份自傳、社團活動經歷，並將所有資料裝訂成冊繳交。甄選面試前，自行演練了一套長約兩分鐘的日文自我介紹。面試歷時約十分鐘，雖然相當緊張但還是順利完成，並在當天就得知獲選訊息。

二、學業篇

981 學期(平成 22 學年度後期)

日本寫作 (国語文章表現法)
留學生英語 (留學生のための英語)
日本文化 (現代日本事情)
運動營運論 (スポーツ運営論)
籃球 (バスケットボール)
網球 (テニス)
射箭 (弓道)

982 學期(平成 23 學年度前期)

海洋運動 (海洋スポーツ)
英文會話 (英語コミュニケーション)
日本語演習 (日本語演習)
異文化理解 (異文化理解)
運動經營管理學概論 (スポーツ経営管理学概論)
劍道 (剣道)
橄欖球 (ラグビー)

不可諱言，課業是交換留學生過程中相當大的挑戰。鹿屋體育大學的老師們都相當親切，但他們並不會因此降低流學生課業表現的標準。所有日本學生需要繳交的作業和報告，留學生也都必須繳交，而且規定和格式幾乎不會有任何差異；各項考試當然也是如此。留學生和日本學生們，都在一樣的條件、環境下學習。如果成績不佳，學分被當掉也是很常見的結果。因此，跟不上進度時流學生只有努力鞭策自我，盡可能達到要求。

剛到日本時，所有授課內容我大概只能夠聽懂百分之三十左右。甚至聽不懂老師是再宣佈注意事項還是在講課。當時挫折感非常大，進教室時心理總充滿恐慌。兩個月之後，才逐漸適應日本的授課；完全聽懂上課內容，則是赴日半年後的事。考慮到自身能力，並沒有選修太多專門科目，而是以語言、術科、國際文化相關課程為主，在參酌選擇兩堂左右和自己專攻相關的科目。另外，讓我印象深刻的是上台發表的部份。一年當中我上台做過四次 PPT 發表，981 學期運動營運論一次、982 學期異文化理解兩次加上一份英文專題發表。雖然寫報告還算應付得來，但我日語口說能力遠不如同為交換學生的韓國同學們流暢，上台發表對我是個挑戰。發表前我都會反覆練稿，並請日本同學幫我糾正發音，幾次的發表下來讓我更敢去說、去表達。聽力和口語也大幅地進步。



Roundtable 英文發表

三、社團篇

Seminar 活動

日本大學的教學和制度和台灣有許多不同之處，個人認為最有特色的一項是 seminar(ゼミナール)制度。學生在大二或大三時就選擇論文指導老師，老師齊下所指導大學部、研究所的所有學生組成一個 seminar。其活動不限於論文指導、課堂授課，也包涵產官學合作、生涯發展規劃等領域。有點類似休閒產業經營學系的運動管理組/運動傳播組/TP。

開學的第一周，我就經過學校老師們簡單的面試，了解我專攻的領域並安排我進到山崎利夫老師的 seminar。山崎老師是運動休閒產業領域方面的權威之一，對學生要求相當嚴格。但對留學生還算親切，大學部的 seminar 每週固定集會一次，學生輪流發表運動產業相關議題，整理重點並附上感想，另外老師也會要求大家研讀統計學並用 PPT 輪流發表各章節的重點。交換留學生的我並不需要發表論文，而是以旁聽、陳述意見為主，其中也有一次實地參予大四學長的畢業問卷調查，從中也學習到如何與他人互動開啟話題，與日本朋友深入交換意見等等。



福岡就職活動



留學生日語課

四、日常生活篇

鹿屋儘管是大隅半島最大城市，但開發遲緩、生活機能不佳是無可否認的。離市區十多分鐘車程的鹿屋體大，四周佈滿田野，方圓兩公里內僅有一家小型超市、數間家庭式餐廳與三、四家便利商店。對於留學生來說，這種環境有時的確很令人感到寂寞。但換個角度想，這種不甚繁華的環境可以為我們省下多餘的娛樂花費，專心投入學校課業與活動，未嘗不是一大好處。我在鹿屋的日常生活很單純，平時上課，在交流室上網、練日文會話、寫報告、看日本的綜藝節目，一週數次與留學生相約到籃球場或重訓室運動；每個月搭公車轉巴士到鹿兒島市區逛街，由於鹿屋到鹿兒島市單程約需兩個小時，交通費昂貴，無法經常前往，或是由日本朋友開車一起去海邊等到處旅行。偶爾也會到鹿屋市區唱卡拉 OK、吃壽司拉麵等。



宮崎留學生旅行



卡拉 OK

五、文化交流篇

Tutor 制度

Tutor，英語中有家教、助導之意。日本許多大學會為剛到日本的留學生安排一位日本學生擔任 tutor，協助學生解決生活上的種種不便。輔導時間原則上是一整年，為有薪制。一般來說 tutor 最常提供的協助是載留學生出門購物，以及課業上的輔導。對交換學生來說，tutor 有可能是相處時間最多、最能義不容辭幫忙的人，也有機會成為最好的朋友。我很幸運能在一年當中遇到兩個優秀的 tutor，他們都是同為山崎 seminar 的成員。上學期是中村哲朗，下學期則是井上晃一。兩人的個性截然不同，但都是非常細心跟優秀的人，剛開始我就跟中村就約好每週寫一篇作文並請他幫我指正文法上的錯誤及寫作技巧，有時發表的演講稿也會請他先幫我看過修改，這些在我前期學習日文時有長足的進步，三不五時我們也會一起外食、買東西，更在寒假規劃去天山滑雪旅行。到了下學期，由於中村的個人因素所以換了 tutor，井上也是個聰明且細心的人，有好幾次我們都一起吃飯唸書，我教他英文他教我日文一起互相學習，並一樣保持著寫作的習慣。兩個人都是我一年下來最感謝的人之一。不只在生活、課業上幫助我，他們的人生觀、國際視野也對我有重大的啟發。回台灣之後我仍然每週跟他們通 Email，交換近況。



我與 TUTOR 井上晃一



我與 TUTOR 中村哲朗

六、費用篇

項目	內容	費用
機票	中華航空學生來回一年票	¥30000
宿舍住宿費	兩學期	¥123000
國名保險費	共支付 11 個月份	¥50000
手機月租費	共支付 11 個月份	¥60000
手機簽約金	簽約時支付	¥12000
手機解約金	反國前支付	¥9000
飲食費用	每月約¥30000，共 11 個月	¥330000
生活雜支	日常購物，娛樂等，每個月約¥10000，共 11 個月	¥110000
長途旅行	沖繩、東京、宮崎、福岡等地	¥200000
	總計	¥924000
		(約台幣 356000)