教育部114年度學海飛颺計畫研修心得節錄分享-日本德島文理大學

國際處 / 營養系/魏妡邑







這次的海外交換計畫，不僅拓展了我的語言能力與專業知識，更讓我透過在德島的生活及在日本各地旅行，親身感受日本的文化底蘊與生活方式。從適應新的環境、自理日常生活，到規劃不定期的小旅行，每一段經歷都成為寶貴的學習過程，也讓我變得更加成熟、自信與獨立。

德島縣的生活有別於曾經旅遊過的大都市，是四國地區一座步調悠閒、環境清幽的城市。在這裡生活的日子沒有太多特別的娛樂，交通也相較不便，乍看之下，我的交換生活只是每天往返於學校與住處，日復一日地上課、下課、回家。然而，我選擇用自己的方式充實每一天。

以校園內的課外活動來說，我希望維持以往的運動習慣，因此加入了學校的羽球社團。除了固定參與團練外，也和社員們一起在大學祭擺攤販售吉拿棒，從籌備到銷售的過程中，深刻體會到團隊合作與分工的重要性，不僅與社員建立了深厚的友誼，也為留學生活增添了許多美好的回憶。此外，我也經常與系上的朋友相約使用學校健身房，在運動的同時結交來自不同國家的朋友，讓自己的日語溝通能力有了明顯的提升。

在校園外，藉由日本同學的介紹，我獲得了在德島拉麵店打工的機會。在日本打工不只是為了賺取生活費，更是一個學習語言、體驗文化及融入當地生活的機會。透過與同事及顧客的互動，我的日語溝通能力在這段期間突飛猛進，也更深入了解日本職場文化與認真負責的工作態度，這些都是課堂上難以學到的寶貴經驗。

在德島悠閒的生活步調中，我養成了每天自己下廚與採買食材的習慣，不僅培養了自理生活的能力，也更加重視健康飲食，讓我能以更好的狀態投入學習。大家都說和日本人交朋友並不容易，剛開始的我也有同樣的感受。但透過課堂分組、社團活動、打工，以及在旅行和滑雪過程中認識日本各地的朋友，我逐漸與他們拉近距離，也結交了許多知心朋友。我也向他們分享台灣的美食、文化與旅遊景點，看到他們因此對台灣產生興趣，甚至表示想親自來台灣旅行，讓我深刻體會到文化交流是雙向的，也很開心能成為推廣台灣的一份子。