113學年度第二學期

參加日本九州大學交換計畫心得

獲補助年度：113學年度

薦送學校、系所、年級：國立臺灣海洋大學 食品科學系 5年級

中文姓名：郭宇潔

研修國家：日本

研修學校(中文及英文)：九州大學 Kyushu University

國外研修成績：GPA 3.0

一.緣起

從小的時候聽到大學生可以去國外擔任交換學生，認識不同國家的人，體驗異國風情，就心生羨慕。所以去日本交換一直是我的夢想，當知道海大有這樣的機會，我一定要抓住這樣的機會。所以我大一就開始接觸日文，為了能有用日文溝通的能力!!就這樣，在大四下學期我如願以償的進到九州大學，開啟屬於我的交換生活。

二.研修學校簡介

九州大學（Kyushu University）是位於九州福岡縣福岡市的國立研究型綜合大學，為日本七所舊制帝國大學之一(包含：東京大學、京都大學、大阪大學、東北大學、北海道大學、名古屋大學、九州大學)，這七所大學有每年也會辦理運動項目比賽盛事(七大戰)，今年，2025年，由北海道大學主辦，因為參加排球社，所以我剛好有幸參與。

九州大學有6個校區，分別為伊都校區、醫院校區、筑紫校區、大橋校區、別府校區、箱崎校區。主校區為伊都校區，佔地面積廣大，分為 EAST ZONE、WEST ZONE、CENTER ZONE。農學部位於 WEST ZONE 5號館、而日文課的上課地點位於 CENTER ZONE 5號館。

三.國外研修之課程學習(課內)

今年度九大開學的時間為 2025/04/09，我是學部交換學生，可以選擇農學部一到四年級的課(包括日文和英文授課)，四年級的課大多數是專題研究，所以我主要挑選的是一到三年級的課。農學部給我們的選課規則有說一學期需要7門課(不是學分喔，是7門課)。我選擇了**3門日文授課、2門英文授課、2門日文課**(綜合及會話，日文課一堂課一周會上兩次)。

‼ 注意：日本的學期分為四個(春學期、夏學期、秋學期、冬學期)，春夏加起來為稱為前期，秋冬加起來為後期。

‼ 注意：九大農學部的選課，是透過填 excel 表單上傳到校方給的連結中。

- 日文授課分別是：營養化學、環境生物學、森林水文。

(1) 營養化學：當初選這門課的原因是因為有接觸過，因為考慮有其他日文授課，所以選這門相對熟悉的課程。課程內容和我學習過的營養學內容很相似(醣類、脂質、維生素)，所以知識的銜接上交容易。但是內容會多了一些日本國人的飲食實例(例如每日食用鹽的分量)，引入這些實例也讓學科更生活化。

(2) 環境生物學： 教授這門科目的老師專長為菇類的萃取物應用，課程上會強調透過自然的東西來製造更高經濟價值的產品，這與現在全球強調的環境永續不謀而合。課程中還有介紹植物對於自我保護機制下所產生的化學物質、河豚的神經毒的來源、等等讓我認識大自然，並讚嘆它的奇妙與精密。讓我在未來研究所想研究的方向又多了一些想法。

(3) 森林水文：森林這部分是我在原來的學校很少接觸的，我想透過這次交換的機會多學習原來科系接觸不到的科目，計算雨量、測量雨量、雨水分配等等。森林與我們生存的地球密不可分，這堂課除了介紹雨量還有說到砍罰森林對水土的影響，這也不禁讓我反思，世界的現代會是否需要人類付出代價。

- 英文授課：Forest Products Science(I、II)、Systematics, Diversity and Evolution (I、II)

(1) Forest Products Science(I、II)：這堂課講述森林應用的方面，也是我在海大沒有接觸過的科目，樹木有非常多的功用及利用價值，與日常生活密不可分。

(2) 2. Systematics, Diversity and Evolution (I、II)：在大學生物課對於系統學的琢磨並不是很多，大約1~2堂課的時間。當時對於系統學有一些興趣所以在九大選修了這門課，老師在課程中說明系統學的由來及演變到現代科學家如何利用科技一步步發現物種之間的關聯性試

圖解開這複雜的生命網絡。上課內容時不時穿插近期的實例讓知識更具像化。

- 日語課(綜合、會話)

(1) 綜合課：

在第一堂上課老師會請大家去買課本，在學校的福利社就可以購買的到。很推薦大家上，因為班上有許多來自不同國家的同學，在上課交流的時候很有趣，大家造的句子都很有個人風格。老師也很會教學。

(2) 會話課：

這堂課主要是透過角色扮演，和附近的同學進行會話的練習，在課堂上可以盡量地說是很好的練習。

國外研修之生活學習(課外)

在交換的期間我的生活作息，不外乎就是學校上課、食堂吃飯、偶爾自炊、體育館練球、語言交換、宿舍睡覺、外出旅遊。所以就依照這幾個做分享：

- **食堂、自炊**

九州大學校本部，伊都校區，因為校區占地很廣，所以食堂也不少，我最常吃的是位於農學部一樓的食堂和位於中央區域的main 食堂，菜色會稍微變動，價格大約都落在300~500日幣左右，對於外食來說，這個價錢真的是佛心來著!

自炊的部分，超市大多集中在周船寺站和九大學研都市站周邊，周船寺：max value、業務超市、等等。九大學研都市：AEON 超市、Sunny超市。因為都蠻遠的，所以也建議大家可以買台腳踏車代步，若預算夠可以買電動腳踏車。或是搭乘公車，可以下載myroute app，裡面有許多划算的交通票券。

另外我所住宿的是伊都協奏館，每周六15:00會有販賣車開到宿舍一樓，當周沒有去超市採購的話，也可以選擇在那時候購買。

有關九大週邊的商家，擷取自 dcard 有人分享的地圖：
https://maps.app.goo.gl/cyCzTwrGAKPZE7VZ6?g_st=il

裡面是有關九大的食衣住行，歡迎大家參考!

食堂豬排定食

自煮早餐

- **社團**

當初其實是沒有打算參加社團，因著朋友想參加排球社團，所以我也想說要試試看!排球社的練習時間為周二、周四、周六三天，週間的練習時間為18:20~21:00，而週末則為9:00~13:00。我算是排球初心者所以一開始練習比較跟不上，但是漸漸可以加入練習。參加運動性質社團，除了可以保持運動習慣，還可以和日本人交流，在社團裡也收穫了友情。也讓我意識到我的日語能力必須多加油，希望能跟上日本人的聊天速度。加入社團算是一個我不會後悔的決定!!

排球社大合照

排球社同屆合照

- **宿舍**

  我住的宿舍是伊都協奏館，是宿舍中最新的一棟，相較於domitory1、2、3比較新但離校區比較遠，單人房裡面有浴室、廚房、臥室，對於一個人住來說非常足夠。

  伊都協奏館網站：https://dormitory.student.kyushu-u.ac.jp/kyosokan.html

廚房

寢居

書桌

櫃子

- **旅遊**

  九州能旅遊的地方很多，在交換期間也常利用周末去看看那些地方。

在交換期間我去了北九州、大分、長崎、宮崎，也去了大阪、東京，還去了一趟韓國。每個地區都有自己的特色，我喜歡北九州的復古、大分的雲霧、長崎的歷史、宮崎的神祕。所以不要錯過交換期間，去一趟屬於自己的冒險旅程吧!

- **語言交換**

- 在學期之初九大有 Tandem Learning Program(タンデム学習プログラム)，語言交換的計畫，因為九大留學生很多，這個計畫是將想學習外語的人配對起來，兩人一組。所以透過這個計劃我認識一個日本女生，我們相約每周見面一次，保持聯絡，他還帶我去他的隱藏景點看風景，我教他做蛋餅，他教我做章魚燒，一起聊天很快樂!!對這個有興趣的人在開學後一周後可以多多注意信箱是否有來信。

四.研修之具體效益(請條列式列舉)

- 獨立生活、金錢的適當利用

這次是我獨自一人搭飛機前往日本，人生地不熟的地方，第一天辦理宿舍入住、辦理銀行、辦理電話等等都是需要自己看好資訊前往。我發現這些事情並沒有想像中的困難，好像也蠻容易適應新環境的，第一個晚上就睡得不錯。在離開的時候有許多手續需要跑， 我也成長成已經可以獨力完成這些手續。另外，因為剛來日本之初，我是帶一筆錢過來，所以適當的分配金錢就是我要學習的課題，還好最後是沒有在留學期間就用完。

- 語言能力提升

在台灣比較少講日文的機會，雖然來日本前有上日文補習班練習口說，但到日本之後還是發現語言是一直一直改變的，也向語言交換的同學學習了一些流行用語和日本方言，很有趣。另外上課的時候也被老師用日文強制輸入，學期末就很習慣老師的語速了。

- 更認識自己

了解自己是人生中的重要課題，在這邊我也有許多個人的時間，可以沉澱下來，發展自己的興趣等等。也有許多想法上、價值觀上的改變，發現自己的視野更開闊了。

五. 感想與建議

這段交換留學的時光真的過得飛快，好像才剛到日本而已，我又開始收拾起行囊準備往下個更好的我前進了。因為這半年是我比較沒有壓力的時間，所以我想接觸一些在台灣不曾接觸過的事情。我很高興我加入了社團，除了運動，還多了和日本人交流的機會。所以我也會建議即將要來九大交換的同學，可以勇於嘗試不同的事物，跨出舒適圈，會有意想不到的收穫喔!!

其他建議與經驗可以至我的部落格觀看：https://vocus.cc/salon/yuu_nihon

六. 照片分享(至少4張)

日文會話課同學與老師

日文綜合課的同學與老師

日本學伴與我

排球七大戰比賽