

# 東京海洋大學 特別研究生交換計畫心得

食品科學系 碩士班

李恩琦 2022.09.30

我是李恩琦。東海大學化學系畢業後在國立臺灣海洋大學食品科學研究所就讀。並於 2021 年 10 月到 2022 年 9 月前往日本東京海洋大學食品生產學科大學院交換。目前任職於日本住友化學集團。想以幾個部分，說明我這次交換的心得。

## 一.前情提要:

因為疫情的緣故，原先預定要在 2021 年赴日的我延期到 2022 年 3 月才到日本進行學習。在長達半年的漫長等待後，日本突然開放也因此最後，我成功地在 3 月底入境日本。最主要決定來日本的原因在於，大學期間我曾到越南胡志明市實習並與日本專家一起做實驗，當時被日本人做實驗的細節設計與安排的細膩震撼到，因此希望有朝一日可以前往日本做科學研究並希望有機會可以在海外就業，所以報名了日本東京海洋大學的交換留學。

## 二.學術上的台日差異

由於作為特殊研究生來到日本，因此除了一般旁聽的課程以外，大部分都在實驗室做研究。在做實驗方面，我認為台日其實存在著許多的差異。如果先前提及的，日本人在對於實驗都是非常細膩。這部份想以三個實例來做說明。

首先，因為我們是作為微生物實驗室的關係，除了細菌外也研究病毒，如果一個不小心把微生物帶回家可就不好了。秉持這個信念，在日本的實驗室生活明確的被分成三個區塊，飲食用的茶室，閱讀、整理報告或休息的研究生辦公室及做實驗的實驗室。這三個區塊完全都是獨立空間且實驗與非實驗區分得非常清楚，例如我們被要求當要進入實驗室的時候一定要穿上實驗袍並且更換成實驗室專用的鞋子，實驗室內更備有實驗服專用的洗衣機。因為清楚的將實驗與非實驗區域區分開，在實驗進行的時候除了比較能夠進入狀況外，更是可以降低把微生物帶回家的風險。我認為管控實驗室人員進出狀況及設立明確的實驗區與非實驗區的分界是很值得向日本學習的。另外，進行微生物實驗時，我們最擔心的事情的確也是交叉感染，在日本的實驗室也特別把配藥品與培養微生物的操作台分開，不同的微生物也有不同的操作台，透過這樣的方法也能降低風險。最後，我個人覺得剛開始較不習慣的部分其實是，如果有和同學合作實驗的時候，我們也被要求要清楚地將對方的口令複誦這件事。一來是讓彼

此清楚目前的狀況，另一方面也是多一隻眼睛幫忙確認是否有搞錯。這部分也是我覺得非常有趣的環節。

### 三.課餘的人際關係

這邊我想先分成兩個部分說明，因為我自己是用不同的態度去跟在地人與異鄉人相處。

#### 1. 日本朋友圈：

很多人都常常說日本人相對冷漠，不容易交到朋友，特別是東京。

依我個人的經驗來說，其實我覺得這件事情半對半錯，因為我們來這裡的時間不長，如果我們突然跟一個陌生人認識也不可能很快成為好朋友。然而，作為學生最大的好處是因為，我們透過學校可以認識許多同學進而交流。交換初期看到日本同學們都有自己的小群體，一開始我也常常思考究竟要如何融入大家。然而因為課堂的關係，我跟系上同學漸漸變熟也不知不覺漸漸融入大家。因此，平常除了上課或實驗以外的時間，午休期間件件變成彼此的便當分享會甚至是點心派對，課餘期間更少不了出遊或到彼此家作客、一起煮飯等等活動。大家也會安排一些日本傳統的活動(茶道、花道等)的體驗。因為日本因為夏天很短，所以廣為人知的夏日祭典與煙花大會還有海邊放煙火、一起到山上的溪谷玩水、烤肉等等都是他們積極帶我去體驗的。剛好，我的生日也在夏日，大家更是為我舉辦令我難以忘懷的生日派對。透過一起出遊，感情變得非常融洽。更因此，不知不覺間學到許多書本上從未看到的日語還有日本人的思維。雖然許多時候在生活上還是充滿無法妥善表達的情況，但他們總是會耐心傾聽並教導我許多正確的表達方式。雖然只有半年但並不是每個人都能夠擁有這樣的半年。唯有和日本的同學真正相處，透過真心交流的方式走進他們的生活、了解他們的思維，這才是交換留學最大的意義。

#### 2. 外國朋友圈：

作為外國學生因為參加日語課程，理所當然會遇到非常多來自不同國家的學生。在我的交換留學期間，我的交友圈因分成日語圈、華語圈及英語圈。但不論彼此說什麼語言，對我而言最重要的概念可能是，同樣作為留學生我們能互助甚至變成一個互助團體是最好不過的事情。

交換留學期間很幸運遇到一位跟我日語程度差不多的韓國同學，由於韓文的文法與日語一模一樣，然而韓國沒有漢字文化，因此我們便用各自母語的強項積極的語言交換，更常常發揮互相合作的精神一起讀商業日文更常常走訪日本的博物館、美術館與咖啡廳。在每一次相處中如果遇到不懂的字詞時就一起查字典一起學習。還記得剛來的時候，身旁有很多認識的人建議我少跟中國同學相處，因為在相處過程中會不知不覺說起中文。然而在日語課中我也常常需要擔任老師跟中國留學生之間的翻譯，因此我就順其自然我們也最後也變成很

大的互助圈。但由於大家都很希望能夠有更多的日語練習機會，因此後來在周末期間我們幾個華語圈的留學生也為自己辦起了日語沙龍。每周末安排先以日語分享一周近況，然後自己找一小段日語詩文或報導朗讀並互相提問、參觀不同主題的博物館，或公園野餐等...並規定活動期間只能說日語。即便有時大家還是會不小心說了中文，為了解決這樣的情況我也邀請韓國朋友加入，原先華語圈朋友的聚會更因為韓國的同學之緣故，很自然地都只說起了日文。這對我們來說都是很珍貴的體驗。

其實外國留學生要熟習外國留學生是容易的，特別是要和日本學生變得很親近並不容易，我的留學生朋友都告訴我他們並沒有特別多的日本朋友，所以他們很難有練習的對象與機會。在偶然的機會下我也向我的日本朋友們提及，出乎意料的是我的日本朋友居然主動提議，要不我們接下來一起出遊的計畫，你就一起邀請留學生朋友們。因此大家最後變成了每個月固定出遊的國際群體。作為非日語母語者的我們不再害怕說錯日語會失禮，因為日本同學總是不吝嗇告訴我們如何以他們的思維說出最得體的日文。正巧幾位英文非常好的同學也提議和日本朋友們一起練習或教導他們英文。這樣的結果是我不曾想像，因為我們的群體最後變成中文、日文與英文活用的團體。

身為一個離開原有的生活圈、交友圈的留學生，，友情也不是自然不再是理所當然的。生活在異地能擁有一個與自己頻率相同的朋友甚至是國籍與語言不同團體是可遇不可求的。雖然文化差異是無法改變的，但是為自己創造機會與人產生連結才能夠創造出屬於自己最有意義的留學故事。

#### 四.交換留學的具體收穫:

1. **提升對於異己的柔軟性:**透過與不同文化及國家的同學相處，從中體驗、學習如何與自己不同的人相處或安排活動。未來在職場上遇到形形色色的人，這些經驗是可以活用的。
2. **提升語言能力與表達方式:**來日之前在日常生活所需要的日語大致還是可以，但是深入某些話題就相對吃力。但在日本的期間透過各方面的經驗吸收到不同面向的字彙，讓溝通變得更具體、順利。同時更學習到以日本人的思維說出最自然、最精確的日文。
3. **自我實現:**日本找工作是非常繁雜的，一連串的選考及三次獲更多次的面試。在日本的半年間，我也積極參加就職活動。課餘時間除了遊玩以外，更花相當多心力在學習寫作與面試，最後成功也在交換結束前錄取日本住友化學集團。這對我而言是一件非常有成就感的事情

#### 五.總結:

在日本作為交換留學生的半年中，最大的收穫除了拓展國際視野以外，對我

來說很重要的就是證明自己的勇氣與創造差異。一個人在外總是會每一天睡醒打開眼睛，眼前的一切都稀鬆平常，面對不熟悉的環境的一切不安與挑戰的勇氣。有了跨出去的勇氣後，因為看事情的角度不同才能顛覆生命中每一個被視為理所當然的瞬間，而那些瞬間在未來也許就是讓自己脫穎而出的亮點。

希望看著這篇文章的你不是而想去交換才來看這篇心得，而是因為看完這篇心得而想去交換、留學又甚至是挑戰自己。

## 六.附錄-

### 1. 作為一個交換留學生應該有什麼學習心態(以研究生為例)

在這裡我想針對作為一個交換留學生應該有的態度做出說明。簡而言之，作為交換留學生我認為最應該抱持的態度就是**自動自發**，在**有禮貌且不會困擾道別人的前提下積極詢問**，請明白別人給予的幫助並不是理所當然。因為是交換留學生的關係，相對起一般要取得學位的學生相比，由於許多事情並不具有強制力，所以並不會有人催促你或詢問進度，相比之下的確很輕鬆。但另一方面，如果有心想要學習東西，因為大家都有自己手邊的任務且並沒有人有義務要協助，因此主動找問題、主動約老師或者實驗室的學長姐討論是非常重要的事情。當然，在找對象討論之前，請務必把自己所有能夠搜尋到的資料整理好再去找老師討論。在這裡的學長姐或老師們都是非常樂意與我們一起討論問題並教導我們，但大家也是額外撥時間出來協助，因此如何在最短的時間內有最有效率的討論方法，那一定就是事先要規畫好，安排好你想問的實驗大綱、時間規劃還有找出任何有問題的點，當然如果在討論的過程中有任何臨時想到的問題都很好，但是請不要試一張白紙的狀態去找人討論。

### 2. 日本就職活動:

日本的就職僅有部分公司是隨時可應徵，而且比起台灣相對複雜也冗長(下方以我的工作舉例)且每一個環節都是要通過了，才會進到下一個部分。因此，如果也是有意要進入日商公司的話，會建議至少提前 3~4 個月開始準備。另外，因為找工作的過程中會大量用到書信，因此商業日語是非常重要的。

依我目前的職位為例:

說明會→公司/工廠見學→職員座談會→審核備審資料及研究報告書→SPI 測驗(日語、英語、數學)→適性測驗→團體/個人面試(數次)→最終個人面試(社長及高層面試)→聘用



與日本及外國朋友至海邊玩水、放煙火



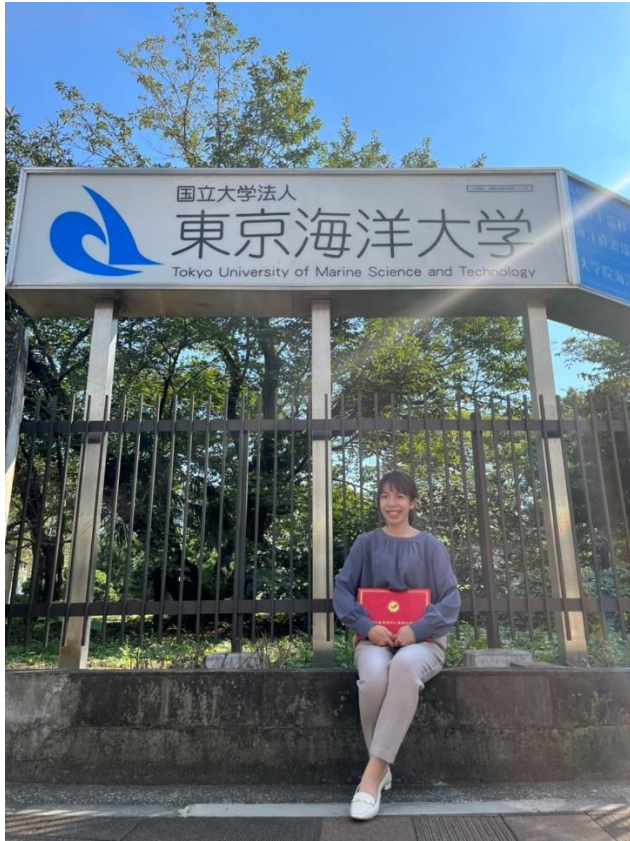
與日本及外國朋友至鎌倉觀光



與日本及外國朋友至奧多摩烤肉、玩水



與穆斯林友人至東京清真寺體驗伊斯蘭禮拜



東京海洋大學校門



與生天目知美老師合影