

112 年度教育部學海築夢計畫

日本研習心得分享

學生：義守大學 醫學科學與生物科技學系 大二 林桂萱

研習國家：日本

研習日期：2023.06.30～2023.08.01

研習機構／系所：帝塚山学院大学 食品栄養学科

目錄

一、	研習前準備.....	03
二、	研習機構與系所簡介.....	03
三、	研習內容與交流活動.....	03
四、	研習之收穫.....	10
五、	校外活動增廣見聞.....	10
六、	感謝與結語.....	12

一、 研習前準備

教育部學海築夢計畫通過前，每天都會空出一點時間念英文，除了練習日常生活英文會話，也特別準備了關於學術方面以及實驗室中常使用到的專業英文，而日文的部分則是學習了簡單的問候語。出國語言能力固然重要，但還有許多準備工作是很重要的，包括訂機票、訂住宿、飲食、交通、地理環境位置、氣候等都要事先查詢並了解清楚，等到了日本後才不會手忙腳亂。

二、 研習機構與系所簡介

帝塚山学院大學位於大阪府狹山市，創立於西元 1966 年，其辦學理念與教育宗旨以「培養意志之力、情感之力、知識之力、體魄之力」的「力之教育」為核心。研習的校區是泉之丘校區，位在大阪府堺市晴美台，距離我們住的飯店很近，每天只要搭乘 15 分鐘的公車就可以抵達學校。

帝塚山学院大學最具特色與著名的科系之一就是食品營養學科，設有六大門課程，學生可以根據自己的興趣與未來職涯規劃做選擇，在國考營養師證照通過率方面，高於日本的平均通過率 92%，達到全國最高通過率的學府之一。所以我感到很幸運能前往帝塚山学院大學的食品營養學科進行為期一個月的交流學習。

三、 研習內容與交流活動

➤ 研習內容

第一天，西川禎一老師特別來飯店帶我們一起坐公車，一路上看著風景不知不覺就到校了，紅磚色偌大的建築，是我對帝塚山学院大學的第一印象。我們拿到一本課程指南，裡面包括校園各種資訊與所有課程的上課時間表。接著西川老師帶我們熟悉環境，最後到了專業的 HACCP 教室，那堂課是大三、大四生的“飲食經營管理理論實習(HACCP)”，教室左半邊是廚房，右半邊是學生自習的空間，面對一群來自台灣的學生們與老師，西田有里老師和日本學生有耐心的介紹課程內容，並讓我們實際觀摩 HACCP 管制廚房內的食品製作流程。廚房裡只有 15 位學生，他們必須在三小時內做出 100 人份料理，並且這份料理是經過精心計算，各營養成分、熱量都有一定規範，對於第一次看到如此專業化廚房的我而言，向日本學生提出了許多問題，他們都非常親切地為我解答。當晚，我們被邀請留下來與他們一起吃晚餐，晚餐就是那 15 位學生們在這堂課所製作的，當他們詢問我餐點如何時，「美味しい」我只說了這句話，簡單也直接，真心地感到佩服。

第二天開始，西川老師讓我們自己規劃與選擇想要學習的課程，我這一個月分別上了“飲食經營管理理論實習(HACCP)”、“食品學實驗”、“食品加工學

實習”、“基礎營養學實驗”、“食品衛生學”、“公眾衛生學”、“微生物學”和最重要的一門課是在西川禎一老師的實驗室學習。

第一週上每一堂課時，都需要在台前自我介紹，第一次還有些緊張，到第三第四次時站在講台上已經可以保持輕鬆的心情自我介紹了。每一堂課程的老師都會問我們在台灣所學和日本學得差異有哪些，有的課程學習的內容差不多，如果有不太一樣的，老師會讓我們和日本學生們分享，例如：食品衛生學，那天的課是關於機能性食品的介紹，台灣稱作健康食品，而日本有“小黑人標章”，台灣則有“小綠人標章”。有的課也是我第一次接觸，老師則會用淺顯易懂的方式讓我們理解，甚至印製英文版講義給我們，例如：食品加工學實習，那天的課是製作麵包，從準備麵糰開始，第一次揉麵團很生疏，麵團一直無法成型，但勝川路子老師一步一步教我正確的動作，日本學生們也在一旁為我加油，最後順利將麵團製作完成，大家一起合力做出了健康好吃的麵包！雖然只有短短一個月，但每一位日本老師與學生們皆是用心待我們，所以感到特別溫暖，而我也結交了許多日本朋友。

在西川老師實驗室，我們第一堂課學習如何使用野生酵母菌做麵包，西川老師先教我們關於酵母菌的知識，接著講述製作麵包的過程可能會產生哪些風險，再帶入 HACCP 的觀念，然後實驗室的學生們示範篩菌，並將不同種的酵母菌分別加到不同麵團中，等麵包出爐後，西川老師請我們品嚐並讓我們試著說出哪一塊麵包是使用了哪一隻酵母菌。第二堂課，西川老師請我們找一份關於仙人掌桿菌食物中毒事件的英文 paper，並整理後報告。



上學途中的風景。



校門口的公車亭。



帝塚山学院大学本館。



飲食經營管理理論實習課程(HACCP)。



飲食經營管理理論實習課程的學生們製作的美味晚餐。



食品學實驗—自我介紹。



食品學實驗—分離與定量食品中的蛋白質。



食品學實驗—同組組員合照。



基礎營養學實驗—脂質的分析。



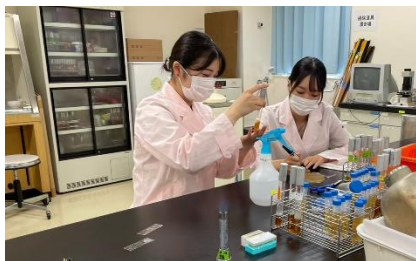
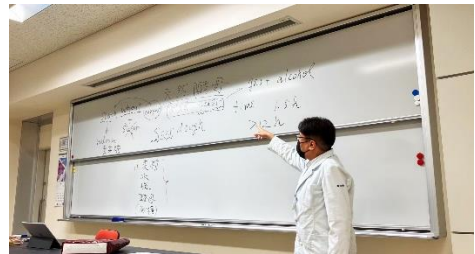
食品加工學實習—勝川老師正在教我們如何揉麵團、放進烤箱前的麵包。



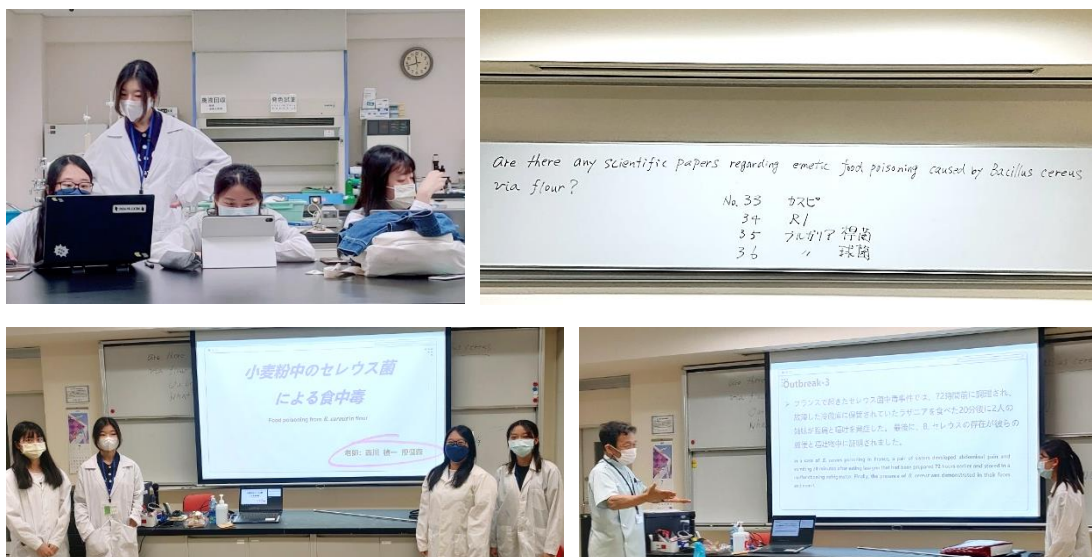
食品加工學實習—剛出爐的麵包、同組組員合照。



食品衛生學—上台分享台日健康食品的差異。



西川老師實驗室—
使用野生酵母菌製
作麵包。



西川老師實驗室一報告 Paper。



HACCP 的作業報告、廖健森老師陪我們一起聽西川老師講課。



在帝塚山学院大學的最後一天，與西川老師合影。

➤ 交流活動

我們準備了三樣台灣甜點：仙草、愛玉、地瓜球，教日本學生如何製作。當天一早我們就先到料理教室進行備料與預作，從清洗到分裝好數量，準備過程遠比想像中來的久，兩位日本老師也一起和我們準備，我們都很期待下午到來。下

午鐘聲一響，學生們陸續進到教室，原本期待的心情轉為緊張，不斷重複看著手中製作愛玉的講稿。首先開場的是郁茶負責的仙草，接著是我負責的愛玉，最後是姚蓁負責的地瓜球，而芳淇學姊則是協助我們，當然還有日本老師在我們講解製作方法時在旁邊補充說明，讓日本學生們更加清楚，所以他們都有成功做出這三樣台式甜點，幾乎全部的學生都很喜歡地瓜球，但仙草與愛玉只有一小部分的人喜歡，猜測可能是這兩樣甜點的味道較為特殊，但這就是所謂的交流啊！讓他們認識台灣甜點，不管喜歡或不喜歡，重要的是交流與互動的過程，相信不僅是我們，他們也會記得曾經有四位台灣學生教他們如何製作台式甜點。



備料與預做。



仙草、愛玉、地瓜球教學。



日本學生正在煮仙草、洗愛玉、做地瓜球。



台式甜點製作完成。



大合照。

四、 研習之收穫

上了許多不同的實驗課與學術課，獲取非常多新知識，但除了在課堂中所學，這一個月我主要所收穫的是「語言能力的提升、查找資料的能力、面對問題的應變力、自信心的提升」。每天都大量使用英文溝通，在國外不管去哪裡做什麼事情都需要使用外語，所以外語提升的速度真的變快很多。在西川老師實驗室上課時，必須快速並正確找到相關資料，這訓練了我查找資料的能力。有時日本老師在提問時，如果忘記要說的詞彙是什麼，就可以馬上使用換句話說的方式，避免空氣突然安靜，這也是一種面對問題的應變力。自信心的提升，是我最有感的收穫，第一天到學校時，還會緊張和日本老師、學生說話，但漸漸發現這並不是一件困難的事，最後已經可以輕鬆和他們交談甚至打成一片，到校外買東西和其他日本人交談時也不會再感到害怕。

五、 校外活動增廣見聞

➤ 充實之假日生活與跨文化體驗

“讀萬卷書不如行萬里路”，平日在學校學習，到假日，老師帶著我們一起乘坐地鐵、JR 到處看看不一樣的風景。去了許多間神社，老師教我們如何參拜，還有體驗日本神社“洗手”的獨特文化。到大阪著名的固力果跑跑人景點、阿倍野展望台，神戶動物王國、北野異人館街，東京澀谷，抹茶來源地—京都宇治等。



神社參拜、洗手。



阿倍野展望台。



固力果跑跑人。



東京澀谷。



神戶動物王國。



北野異人館街。

➤ 米山總會、大阪市立大學、東京大學參訪

老師帶我們一起參與了今年日本的米山總會，聽老師說，米山獎學金是日本扶輪社會員獎助在日本讀書的留學生的獎學金，會場有來自世界各地優秀的留學生齊聚一堂，看到他們讓我有要更努力的想法了！回國前幾天，我們去參訪大阪市立大學與東京大學，前者是老師的母校，我們和老師一起回到他以前的實驗室，那裡有位學長剛好也是台灣人，他向我們介紹實驗室並講述了日本留學的經驗，聽完學長的分享後期望自己未來有機會也能出國留學！



米山總會大合照。



大阪市立大學參訪。



東京大學參訪。

六、 感謝與結語

這趟一個月的日本研習經歷，必會成為我大學生涯中一段既寶貴又難忘的回憶，一路上因為有許多人的幫助，度過層層關卡，順利完成了這趟旅程。我要感謝家人們的支持、朋友們的鼓勵，和帶隊老師廖健森老師，一個月以來的陪伴與照顧，每天和我們一起去學校，當我們遇到問題時，指導我們前往正確的方向，假日帶我們出去看不一樣的景色，也教導我們日本的各種禮儀，老師您辛苦了！還有這一個月的伙伴們，大家彼此互相照顧與照應，從出發前一起學習製作台灣甜點，到日本一起完成日本老師指定的作業，我們都做到了！最後要感謝教育部學海築夢計畫，幫助我實現夢想！