

成果報告書

日期： 2017 年 9 月 15 日

申請人學院、系所、年級	藥學院 藥學系藥學組 二年級
中文姓名	林芯誼
實習國家（含城市）	日本埼玉縣
國外實習機構	日本藥科大學

一. 緣起

從小就希望上了大學之後能有機會到國外認識他國的教育，在藥學系版上看到有機會前往一直很喜歡的日本參訪，在與父母討論後，我就二話不說地報名了。幾個禮拜後，無預警的接到了電話說要面試，我緊張到甚至想要放棄，然而在媽媽鼓勵下我還是硬著頭皮前往面試。面對著未知的恐懼加上連自己都不相信自己的心情，面試當天的早晨真的非常難受。畢竟我唯一會的第二外語並不是日文，我認為自己一點勝算也沒有，甚至很想逃跑，令人意外的是錄取名單內有我的名字！那當下真的只能用”目瞪口呆”四個字形容！但是事情並沒有想像中順遂，接下來的阻礙反而是自己的心。想到一個人到了人生地不熟的地方，又無法和當地人溝通，加上課程可能都聽不懂，就開始懷疑自己到底適不適合前往日本參訪，卻又不想讓這個機會從自己手上流失，最後時間在我的猶豫中走到了盡頭，我已經錯過了反悔的機會，只能硬著頭皮上了…但此刻的我很慶幸自己終究熬過了那些時光，突破了心魔，才擁有了這個參訪機會，才讓我的暑假沒有白白浪費。

二. 赴國外實習機構或企業之學習心得

我認為這趟研修中最有趣的就是到各個機構參訪。一開始去了埼玉縣立癌症中心，發現了很厲害的自動調劑機器，能自動調劑點滴中所需要的藥物，並自動列印處方。參觀漢方資料館時，了解了他們中藥製劑的方式—顆粒劑，大小介於藥丸與藥粉之間。接著是很喜歡的橫濱藥科大學，大門很氣派，校園也充滿現代感，更厲害的是有一間模擬藥局和無菌室，裡面甚至有一個能測得心跳、脈搏的假人病患！當天下午還參與了生平第一次的研討會，和大家一起討論有關高齡化以及老人照護的問題並發表，讓我受益良多。最喜歡的是日本紅十字血液中心的參訪。從以前就很好奇捐血後血液是如何處理的，這趟研修終於解了疑惑，尤其是分離血漿及血球的機器很讓人驚豔！

每一個參訪的機構都讓我有不同的收穫，但相同處是我看到了科技的進步和各式人性化的設計！我相信在未來也會有更多更棒的設備被開發，人類的生活將會更加便利。真的很謝謝多數參訪機構都安排有翻譯人員或是用英文替我們解說！

三. 國外實習之生活體驗

對於第一次一個人生活的我來說，出國前特別緊張，抓著媽媽問了很多洗衣煮飯的問題，深怕在日本出了什麼差錯把人家的廚房炸了、洗衣機弄壞了！到了日本藥科大學宿舍後，發現除了沒有網路外，其他設備一應俱全！有床墊、有棉被、有一個大書桌、有小電視、有小冰箱，有冷氣、有浴缸、有衣架，是一間完完整整的小套房。房間外還有烤箱、微波爐、電磁爐、各種廚具，還有大冰箱、多台洗衣機，還有一間交誼廳供大家聊天。在這樣設備齊全的宿舍裡我展開了我的新生活，我開始打理自己的一切，包括洗衣服、晾衣服、摺衣服、打掃房間，我學會了煮泡麵，而不是泡泡麵，我學會了到各家超市比價，用最便宜的價格養活自己，還得兼顧營養。以前在家裡媽媽幫我處理好的一切，在這次的研修中我都一併學會了，也才真正了解到媽媽的辛勞。在日本，每天上完課或參訪完，拖著疲憊的身軀回到宿舍，真的懶惰的完全不想做家事！但在台灣時，媽媽又何嘗不是上完班後繼續接著做家事呢？

另外，我最大的成就是學會了看日本複雜到不行的鐵路圖！並且分得清楚 JR 和私鐵的差別，可以很順利的一個人在日本搭電車，到處走走看看，再很順利地回到宿舍。也認識了更多日本地名以及車站名，以後如果到日本自由行可以節省不少尋找交通方法的時間。同時我發現日本人走路都超級無敵快的！讓我也練就了一雙快腿才免除在走路時被推來撞去。再加上日本藥科大學距離車站或超市都有一段距離，我也變得很耐走，一開始覺得很遙遠的車站，漸漸地在心目中離學校越來越近。

提到搭電車就不得不想到他們下班時間搭電車的「盛況」。親眼目睹站務人員把上班族們塞進電車內真的很壯觀(也很恐怖)。曾經進入”搖滾區”的我們，完全體驗到「不需要移動腳步就被擠入車廂」「不需要扶住握把也完全不會跌倒」的刺激！

能有幸到日本生活兩個月真的就像是當地居民一樣，體驗了很多長期居住才可能體驗到的生活經驗。很多事情是短短的自由行也體驗不到的！在生活方面我真的收穫滿滿！

四. 國外實習之具體效益

- 拓展視野
- 增廣見聞
- 學習新知識

- 對未來的想法更明確
- 拓展交友圈
- 學會一個人生活
- 熟悉日本交通

五. 感想與建議

還好當初沒有因為對未知的恐懼而放棄來到日本的機會！這趟研修真的很棒。很喜歡日本人尊重他人的態度。雖然上課的時候因為日文還不夠好經常聽不懂，所以少學了一些。但是參訪時都有翻譯，真心覺得每個參訪的地方都很棒！除了學習知識以外，更開心認識了很多很棒的人！大家都很不一樣，都各自有著不同令人佩服的地方，真的使我大開眼界。能夠有這樣的緣分認識大家，應該是我最大的收穫了！另外，也很開心終於把自己推出了舒適圈，一個人出來闖，學到了很多學校學不到的生活方面的知識。如果這個暑假沒有來研修，我不可能那麼明顯感受到自己心境上的成長。一開始覺得很冗長的兩個月，在不知不覺中一眨眼就消逝，最後幾天真的很捨得。

建議下次來的同學要聽得懂日文，在課堂方面的收穫就會比我多很多，日文課的時候也會學到更多，也更能和日本同學及老師交流。還要記得在台灣就要買好網路，因為宿舍裡面沒有網路。也建議北醫可以自己有一位帶隊老師，才可以掌握更多訊息，不然其實很多時候我們都是最後一個被通知事情的。

六. 活動照片（至少五張）







*** word 檔格式至少三頁，中文字體標楷體 12 級字；英文字體 Arial12 級字。**務必回傳電子檔**。)**