

## 札幌市立大學交換學生心得

劉姿廷

在2022年3月底時，開始了為期半年的日本留學生活。學校與系所是位於北海道的札幌市立大學設計系，是一所被大自然所圍繞的學校。去年9月時已經上了半學期的線上課程，知道下學期可以去日本後，其實比起開心，更多的卻是不安的情緒，但還是非常慶幸能有這個機會去到日本。去日本的我就像個劉姥姥進大觀園一直大驚小怪非常興奮，也不是沒看過但只在2D畫面上看過，突然這樣6D的出現在眼前會興奮也是沒辦法的吧。

學校安排我於札幌留學生交流中心作為我住宿的地方。中心裡的大家都非常熱情，也會不時舉辦一些活動讓留學生們交流。房間當然也是一級棒，格局讚，光線讚，大小非常剛好讚，家具設備們也都乾淨讚，是會讓我很想永遠住在這的一個房間，也是會讓我想著「哇？我之前住的是什麼啊？」的地方。進門脫下鞋後抬起腳，進到高一小段的室內換穿拖鞋這個動作，以為這輩子都沒有機會做到。和室玄關好到不行。



全部的課程裡就先來講講「藝術與文化」這堂課吧，光看這個名字和課程大綱，就知道是有關藝術史的。讀的高中和大學都有藝術史這堂課，那為什麼還要選？因為實在太好奇日本的老師會怎麼教了，會一樣嗎？還是差很多？答案是，差了3318796414度。這堂課真是太有趣了我都不知道藝術史可以被上的那麼有趣。老師教了我們如何去分析過去的畫作，而不是單純的介紹這幅畫的背景，除了加深了對作品的印象外，也像在解鎖不同世界的密碼一樣非常有成就感。而且簡單的一個公式就可以用上非常多幅的作品，終於不用在看藝術品的時候假裝很認真地看但其實根本看不懂了。讓我更喜歡的是講課時的老師聽起來非常快樂，從聲音就能感受到他對藝術的熱情，不知不覺也會跟著被他的情緒所感染，上這堂課真的太快樂了！

再來喜歡的是「心的組成」這堂課。這是一個基礎心理學的課，本來就對心理學有點興趣的我看到馬上就選了。嗯，跟我想像的一樣是個非常棒的課。但讓我震驚的是老師的教學態度，每次課堂結束後都會有小測驗，最後有可以寫有什麼問題之類的。老師每堂課都會打了10頁左右或以上滿滿滿的A4紙來回

答學生的問題，哇我很想全看了但真的是看不完。同學的問題都很有趣，老師也都非常認真解答，其中讓我印象最深刻的是同學問了有關「一直負向思考怎麼辦」的問題。

老師的回覆

**人在負向思考的時候是會連不必要的東西都會一直想的狀態。與其想著那些不必要的  
不如想著「該做的事，做得到的」，畢竟能靠負面思考解決的事是沒有的吧？**

雖然不一定做的到，但最後一句真是太有說服力了。因為實在太喜歡，就把這句拿來放進當時創作的故事裡。故事裡的角色剛好遇到這種狀況，我也不知道要怎麼把他拉出來才好，畢竟我也不是什麼非常樂觀的人，故事裡的話語若沒有先說服自己，就只是沒有用的好聽話而已。非常感謝上了這堂課使我遇到那麼好的思考方式。

學校的設計系是偏空間及產品設計，我不是室內設計的學生，所以不太知道中科室設的課程規劃是如何。但札幌市立大學的課程感受得出來完全是為他們所量身打造，以為只是普通的素描繪畫課，結果卻有一半都在上基礎透視。選的藝術史和設計史這兩堂課，也都感受得出來是老師吸收後重新過濾出的內容，多半都是偏建築及產品設計，不像之前包括高中在台灣上的，都是老師從頭到尾都通通丟給我們。也有可能商設本來就是一個很廣泛的科目，所以不好比較。札幌市立大學內另一個系是護理系，有些通識課也都感覺得出來是為了他們所開的，除了心的組成外，還有上了另一堂課是基礎諮商，也是個令我大開眼界的課。由於在中科有使用學校的資源跟了心理師談話，所以上基礎諮商能有另一個視角來看待過去的談話非常特別。看著他們的課程都想著「哇好好哦他們都可以上這些課真好...哦不對我也上到了耶有夠讚啦。」

由於我不是一個非常會玩的人，等到全部課程結束後才開始了我的北海道旅遊探索之旅。這是我出生以來第一次自己規劃行程一個人出去玩，雖然去的地方沒有很多，除了札幌外只去了「小樽、函館、登別、千歲」，但已經覺得北海道是個非常棒的地方了。共去了3間水族館，分別是千歲水族館，小樽水族館、登別尼克斯海洋公園。

### 千歲水族館

以河川為主題的水族館，但滿足程度也不輸海洋水族館，是個非常好的地方。很少見到這樣的水族館非常開心。

### 小樽水族館

位於海邊的水族館。本館不大，種類不多，但是他有非常多的戶外表演可以看，超級精彩超滿足，雖然不知道那些動物對於取悅人類是什麼心情但我很快樂，謝謝那些動物帶給我快樂。

### 登別尼克斯海洋公園

看得出來是個非常走觀光路線的水族館，它也完全沒讓我失望，內部的路線編排跟光影氣氛等都美麗到不行，沒在誇張真的是怎麼拍怎麼好看。也不知道那些生物們對於被關在漂亮的地方游來游去給人類欣賞是什麼想法，但我眼睛很滿足，謝謝那些生物給我如此好的視覺饗宴。它也有很多表演，不過還是小樽水族館的第一名。

也去了一些古蹟和神社都好喜歡，日本真是個好地方，現代化的同時也好好保留了傳統，來了後又更喜歡日本了。也趁這時買了好多台灣沒代理的書本，其中幾本設計書台灣有代理，但不知道為什麼封面變得非常不好看不美觀，要跟我說這是設計書都不想相信，能買到原汁原味最對味的原文書太棒了。



看了其他也去交換學生的分享文，我做不到像他們一樣跟許許多多的人交流，但也已自己的方式好好開拓了視野及成長。說來誇張，在台灣時社交障礙到進沒去過的餐廳都有點困難，上大學4年沒交到朋友。所以得知能到日本後不安的情緒比較多，甚至想著要是當初說一直在台灣線上教學就好了...等等，如此廢物的想法。是之後想起了報名交換學生的動機後才比較能面對。就是，不想抱著後悔的心情從這所學校畢業，要讓選擇了這所學校的我有「來這裡太好了！」的想法。所以交換生就算第一次沒有上，隔一年還是來報名了。來這所學校並不是我的意願，廢物如我也不敢轉學，就這樣硬撐著過了4年，所以把這一生沒用到的積極都用在報名交換生了。最後也真的有慶幸來到中科的這種想法，謝謝學校讓我有這個機會去到我最嚮往的國家學習並居住，現在我的社交障礙指數已經被砍半了，真的非常開心！

學校裡面跟學校外面



觀光客照片  
開拓村/小樽街道



