

長榮大學選送優秀學生至海外學校擔任交換生  
之成果報告書

拓殖大學學校留學心得

就讀科系/年級：應用日語學系/4年級

學生姓名：蕭○如

研修國家：日本

研修學校：拓殖大學

### 1. 緣起/準備 (可就**交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項**進行陳述)：

一開始申請交換生資格時，第一次跑了這麼多資料，很多資料以至於我有時不清楚先後順序容易搞混，但其實慢慢整理、每天慢慢的準備就可以完成了。接下來是筆試與面試，筆試當時是考N1的一些題庫，但我覺得比例並沒有很高，我認為面試才是主要的關卡，但我認為那是必須要的測驗，因為如果口說不好，請問當你個人到日本過生活的時候，你要怎麼表達呢?難道說比手畫腳?這是不可能的事!所以我認為這個面試就等於是當你到日本時你的反應，遇到難題了你會怎麼樣克服，當然如果你連一個簡單的題目都回答不出來更不用說日本人來問你了。

剛剛提到資料整理，其實更多麻煩的資料是等你被選上之後，要辦理的資料更是山一樣的多，當時的我也是第一次去留學，什麼都不知道就要踏上這旅程的我其實是很緊張的，然而我查了許多人留學的經驗，看一開始要如何辦簽證等等的資訊，還因此也買了一本留學書和打工度假的書，上面的資訊真的很充足，果然還是要看過來人的經歷才會放心，並且知道自己哪些地方還沒準備完成，簽證的方面是真的有點複雜，我建議調查完網路上資訊之後再去跑比較好，怕會跑幾趟冤枉路。

期待已久的留學終於要啟航了，想到能去到夢寐以求的日本，心情真的是既期待又興奮，當然要和該校的負責人維持信箱的聯絡，要不然到時候對方會找不到你，而你也人生地不熟。我永遠記得那刻我到達時，和接待我的日本人從成田機場的公車開始聊到回東京的路上，其實是到我到宿舍還是一直在聊，精力充沛直到我躺上床的那刻，一種美夢成真的感覺。

### 2. 研修學校簡介及課程學習 (可就該**研修學校特色、選課程序及狀況、上課情形、學習成效**進行陳述分享)：

拓殖大學，簡單的對我來而言是一所很歡迎外國學生來留學的學校，且分為兩個校區一個是靠近首都區的文京校區，另一所就是比較偏鄉下的八王子校區。在2016年4月，以交換留學生的身分分於拓殖大學八王子校區的國際學部學習。位於八王子校區裡主要有國際學部、外國語學部以及工學部，在這當中我當初選國際學部的原因是自己想要當個國際人，除了學習日本人的態度之外，對於其他國家的人的想法也想去理解，所以選擇了國際學部的課程。在學校一定會有像國際事務處這樣的地方，我們稱它為「國際課」，在那裡彷彿是我的起點，有任何的問題都會問裡面的老師，老師們也會很親切地回答，也會和我們聊聊近況。課程上除了一些學分不能抵之外，其實也是還好，去日本留學對於我來說，就是為了體驗如果自己是生於日本的話，現在的我會是在做什麼呢?對於未來迷惘的我而言，我覺得這是在我人生的道路上，必須尋求的東西。在課程上，我很喜歡那樣的環境，有許多不一樣國家的人在同一間教室裡，除了日文之外其他語言很難溝通，所以我認為如果你想表達自己的想法，得先把日文學得好一點，你才能將自己所思考的意思傳達給對方，即便對方日文可能也很差的時候，你們也可以一起共同學習，這樣真的學習會突飛猛進，且在你和對方交流的時候，說不定還能看到異文化的不同處!

### 3. 國外研修之生活學習 (可就**參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗**進行分享)：

我除了上課學習之外，可能比較注重於課餘時間吧!我參加無伴奏合唱的社團簡稱「三日月阿卡貝拉」，每個禮拜一及三的晚上時間(約兩小時)幾乎都是社團時間，雖然沒有強制規定要表演，

但就是想站在舞台上表演才會想進社團的吧。在社團內，認識了許多日本朋友，也一同在拓殖大學一年二次盛大的學園祭裡都有表演過，然後在夏季高尾社區裡辦的夏季慶典上，我也邀請我社團上的團員一起去參加，大家也很樂意的參與了，雖然只是個小小的夏日慶典，但增進了高尾社區裡的居民的交流，這也是我喜歡高尾的原因之一，且總是從國際課那知道了很多種有關社區的活動，居民們也很熱情的歡迎我們參加，還有一個印象深刻的是新年的時候在日本都會有在家門口擺飾門松的習俗，在高尾區那時有個社區的人都能參加的活動稱「烤年糕」，那天約氣溫 3、4 度的狀況下，區民們很團結的分配工作，有的打年糕、有的準備豬肉味增湯、甜米酒這些都是在日本過年一定會品嚐到的，且在這次的活動應該算居民限定，不僅不用花錢還可以吃到飽為止。在那個活動場內的中央放有許多門松，個個居民都把自家門松一一拿來，在統一把它們燒掉，這也是一個日本的習俗，有著消滅厄運的涵義在。

我們還常常參加國際課的一些活動，像是去日本的國小交流或者是幾個禮拜會和日本國中生交流的活動，那些非常的有意義，因為我喜歡日本的契機是在我國中時，我朋友介紹我一個她喜歡的日本團體，從那時開始我對日本的好奇心就源源不絕，從那時就喜歡上了日本，直到現在，其實我認為初衷很重要，所以不管與年齡相差多大的孩子交流，可能會對未來的他有所影響也不一定呢！

#### 4. 國外研修之日常生活(請務必就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述)：

在上半年我比較注重於朋友之間的交流，也想盡快的融入環境，所以還沒去尋找打工，因為住的是留學生宿舍，不僅在上課時能認識其他留學生，在宿舍內更能和其他留學生共處，一起討論異國文化，宿舍內的設施也很豐富有音樂室、和室、電腦室、交誼廳等，我們經常利用宿舍內共用的廚房一起煮料理互相分享，偶爾也會有派對交流，有時還能吃到許多異國的料理呢！

在下半年，有些也是留學生的同學們已經回自己的國家，所以那時我找了打工和自己夢寐以求嘗試當練習生的課程，在找到打工前遇到很多次挫折，在日本和台灣不一樣，就算只是想找個打工，也是非常困難的，更不用說是留學生了，除非當地真的非常需要外國人，像是東京市區內就會有很多觀光客，這時就會滿需要外國人來溝通的，我是選擇比較靠近市區內的地方打工，因為我在那附近的學校當練習生，所以想說靠近那的話，如果偶爾下班後還能去學校練習之類的。

高尾位於東京的郊區，旁邊有座高尾山算是東京內最高的山，然後高尾車站在離宿舍有 20 分鐘的路程，到了車站有兩種線，一個是京王線，一個是 JR 線，當然對窮學生的我們，京王線是最好的選擇，兩種都可以到達市區的新宿，但一個班次少便宜約日幣 360，另一個則班次多但貴約日幣 550(都指單程)，時間其實都差不多快一個小時，所以我打工那時常常是坐京王線到新宿然後再轉 JR 山手線到原宿去打工，其實在這一小時左右的車程裡我常常是看看外頭的風景，從高尾到新宿的火車上，真的能看到一個從鄉下的地方到都市繁華的景色，令我每每驚訝，更何況是季節轉變的時候更是能看到更美麗的景色，真的會讓人永遠想住在高尾。飲食其實在日本物價算是貴的，當然能自己煮飯菜是最省的，麻煩的是超市也是在離車站比較近的地方，所以你還是得動身前往，但也因此我覺得我在日本就很習慣走很多路和台灣不同，真的覺得不如多走路，對身心也有益健康，對空氣也不會造成很大的汙染，在日本和台灣不同，比較盛行騎腳踏車，在台灣的停機車的停車場居多，在日本你會看到的是停腳踏車的停車場，一般都會在超市外擺放，當然 30 分鐘內也是不收錢的，我想這就是為什麼日本空氣比台灣空氣還乾淨的原因吧！還有吸菸得到有吸菸區的地方及不

隨意亂丟垃圾，因為只要被檢舉就會被開罰單，相當嚴厲，比起台灣隨便在草皮上亂丟垃圾菸蒂，我覺得這樣還比較能讓大家守護環境呢！

#### 5. 費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)：

其實我在準備去之前就預算了很多，但其實會有變數，一定不會達到你算的那麼準確，但盡量能控制就請去控制，能不亂花就不要亂花。首先是我住宿舍一定得付的宿舍費，因為我是校與校的交換學生，在宿舍方面有比其他留學生來的便宜，雖然這件事是後來才知道的，但很慶幸省了一些那些預算的金錢，一個月約日幣一萬；接著是手機費，因為那時剛好出了跟學校推薦的一個方案，可以在你回國前結束契約的類型，所以那時我一口氣就把它繳完，約日幣兩萬多左右；電腦網路費的話，宿舍本身具有就不用另外辦了；交通費的話是因為後半年其實因有打工，算是整體的高，前半年每月幾乎都能壓在日幣一萬內，後半年真的是沒辦法，如果次數多的話，其實還是可以去辦定期票之類的，請記得要算一算這樣辦有沒有划得來喔！每月約一萬三左右；然後健保費是固定的金額，然後他會算分期，總額是約日幣一萬元左右；雖然水電瓦斯宿舍有設立，但根據每個人使用量的不同還是要自己繳費，電費瓦斯費每月都會收，水費兩個月一次，我幾乎都是三種在一個月內壓制在日幣一萬元內，只是當冬天來臨，電費真的會用的比較多，因為得開暖氣，要不然真的會冷死在房間裡的，開暖氣其實滿浪費電的，但沒辦法因為真的會冷到受不了，請不要冒這個險，然後感冒了得看醫生，這樣醫療費用其實有點貴的；其實每月下來最貴最貴的還是伙食費及生活雜務費，娛樂費其實我也把它放在這裡，其實上半年比較貴，因為剛開始要過生活一定要買些生活用品那些，這不用說，但這樣我平均下來還是每月要八萬左右，後來是有打工，其實在打工那能吃些不用錢的，真的就能省下很多錢，後來幾個月幾乎一個月約日幣三萬左右就足夠，所以還是得看你自己怎麼生活，如果學會了真的可以省下了很多金錢。

#### 6. 感想與建議：

我真的很慶幸我來到拓殖大學交換留學，也許我的成績並沒有像大家眼中的那麼優秀，但我嘗試了我想做的事，至少在老師眼裡我也不是個壞學生，是個肯努力付出肯向上學習的學生，其實我從高中時期就很想去留學，但因家中經濟不允許，所以想努力在學校的交換學生上，如今我努力得到這個機會，也去了我夢寐以求想留學的地方，也在那一年內結交到了許多來自不同各地，有著不同背景的人們，也讓我學習到了一些經驗與歷練，說一句前陣子在留日說明會聽到前輩所講的名言，那就是「你沒有試過你永遠不知道你會不成功！」，試過沒成功並不代表失敗，至少你能檢討你哪裡不好，所謂的「失敗為成功之母」我想就是這種意思，所以請掌握這個機會，一個能讓你成長茁壯的機會！其實我覺得我最大的收穫，就是遇見了那些能讓我成長的人，那些明明來自不同地方，但因這個機緣能讓我們認識，相互鼓勵支持，互相切磋，不管是敵人還是朋友，其實都能讓自己有個歷練，更能找尋到那個未來的自己。



2016年前期的歡迎會大合照



20160610 和其他學校的學生及石川老師的鎌倉一日遊



夏日慶典在舞台上的表演



在自己練習生的學校之表演



外國留學生保齡球大賽(拓殖組)亞軍





和管理人父母親一起共度父親母親節

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少 3000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

1.緣起/準備（可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

2. 研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）
3. 國外研修之課程學習(可就該校**選課程序及狀況、上課情形、學習成效**進行陳述分享)
4. 國外研修之生活學習(可就**參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗**進行分享)
5. 國外研修之日常生活(請務必就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述)
6. 費用篇(請就**每月生活支出或研習期間必要支出等費用**進行陳述)
7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)
8. 感想與建議

備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）