

## 1. 緣起/準備

### ●交換生甄選準備

高中時期因為喜歡上日本偶像及動漫進而對日文產生興趣，並開始學習日文。也希望有朝一日能去日本留學並親身體驗當地文化習俗，因此，在升上大學三年級時便決定考取學校的交換留學生名額，希望能藉由到日本留學以提升自己的日文能力及開拓國際觀。

由於學校的交換留學生考試是於10月舉行，我利用暑假兩個月的時間加強自己的日文能力以及面試的準備，並同時準備包括自傳、讀書計畫等書面審查資料。在為期兩個多月的準備之後，很幸運地考取心目中的第一志願「長崎衛斯理公會大學」，得知自己已順利考上之後，便聯絡了先前也曾去同一間學校留學的學姊，開始著手出國前的準備事宜。

### ●出國前準備

在收到交換留學生考試之後，國際事務處的老師便會給你一些需要作業的文件資料(包括個人資料填寫、健康診斷證明、存款證明等)，建議越早準備越好，盡量別耽誤到對方學校的作業程序。

另外，在收拾行李方面，由於3月去的時候，日本雖然已經是春天了，但早晚日夜溫差還是很大，到了晚上氣溫甚至還會降到5度以下，所以長袖衣物等較保暖的衣物建議帶一些放進隨身行李中(另外也建議隨身帶一件厚外套)，另外由於抵達交換學校之後隔天學校會帶群體留學生們一同至附近的購物中心採買生活品，所以除非是必須生活用品(例如：在日本買不到或太貴亦或是個人偏好等)，其餘建議

可到日本之後再買，如此一來就能減少隨身行李的數量和重量。

另外短袖衣物和教科書或其餘較不急需使用到的生活用品建議可於出發至日本前一、兩周事先打包，用「海運」的方式寄去，較省錢，而在時間方面，如果提前個一兩周寄去，在抵達日本後兩個禮拜左右就會收到了，至於收件處的地址方面，由於留學生們都是統一住在學校宿舍，所以向交換學校的聯絡負責人詢問即可。

至於機票方面，大概在1月左右，對方交換學校就會寄一些文件資料，其中包括入學證明、在留資格證明書及入學說明會等資料，而在入學說明的資料上會有預計接機的日期與時間，這時候就可以馬上去預訂機票(所預訂的機票盡可能地配合對方學校所規定的時間及日期)，此外，我當時是預定來回機票，因為回國的日子(2月)正值日本放寒假的時候，所以可斟酌看看是否要連同回程機票一同購買。

### ●簽證之辦理、接機

交換學校寄來的資料當中有一份「在留資格證明書」，這時就必須要拿著這份在留資格證明書及護照(沒有持有護照者，建議提早去辦，因為會要花上好幾個工作天)及身分證和印章等個人證件去台日交流協會辦理留學簽證(建議備妥辦理資料才不會白跑一趟，至於辦理簽證所需的證件資料及手續，可至台日交流協會官網查詢喔)。而辦理完留學簽證的護照建議可去複印保存，而正本非常重要，建議出國後儘可能放在安全隱密的地方，別四處帶著走，以免遺失。

順利到達日本之後，在辦理入境的窗口時，只要把貼有留學簽證的護照頁給入境人員檢視過後，他便會給你一張「在留卡」(這張在留卡的重要性等同於護照，是在日本的身分證，務必隨身攜帶，以便證明身份!)，另外在飛機上時，空姐會發

給每一位乘客海關申告書，只要填寫資本資料及隨身攜帶物品並告知海關人員是以留學生身份入境日本即可。

在接機方面，出了入境大廳後，便可以看到前來接機的學校老師拿著印有「長崎衛斯理公會大學」的牌子來接機，所以不怕人太多會找不到。

## 2. 研修學校簡介

長崎衛斯理公會大學位於長崎縣諫早市，是一所小型的社區型大學。由於學校坐落於有些鄉下的城鎮之中，所以在交通方面會有些不便，平常需靠校車或公車接送上下山，但也因為如此，周遭環境都相當優美寧靜，在4月櫻花盛開時學校也會變得相當漂亮，而寧靜的校園在學習方面也有相當大的幫助。而在10到15分鐘的下山路程之後，山底下有相當多購物中心、餐廳、診所、手機電信等相當俱全，而諫早車站也在附近，假日時便可以做車到長崎市區觀光遊玩。



## 3. 國外研修之課程學習

在正式上課之前，大家都要接受日文能力考試，並依考試的結果分成初級、中級、中上級及上級，學校也會事先幫大家安排好日本語課程的時間表，而被分到上級的同学除了必修的日語課程外，也可以選擇一般學部的課程(就是日本學生所上課)，

而當時我是被分進上級班，所以除了必修的課程之外，我也修了一般學部的課程，包括日本語教育論、教育學論、基礎社會學等等，另外我也參加了日本學生及留學生的交流課程，每個禮拜透過不同的上課主題，促進日本學生及留學生們的互動，也因為這堂課讓我結交到許多日本朋友，所以推薦學弟妹們除了必修的日文課程外，還可以多選一些一般學部的課程，以增加及拓展日文能力與人際關係。

長崎衛斯理公會大學雖然規模並不大，但也因為如此，學校資源才顯得更加豐富，與師長之間的關係也更加緊密，不論是在課業學習上還是生活上的問題都可以找老師們討論，而老師們也會盡所能的幫助學生解決問題。

另外，在後期的課程中，我也加入了ゼミ(也就是所謂的研究會)，在每一個禮拜研究會的課程中，每個人會輪流向大家介紹上禮拜讀過的研究論文或書籍、或者由老師指定每個人所要閱讀的小說並繳交一份心得報告等，藉由小班制的研究會裡，更加促使留學生們與日本學生們之間學術上的交流，雖然對於日文學習者的我來說，一開始與日本學生交流或是課業上的心得報告等都是股莫名地壓力，但我認為這也是一種磨練自己、使自己成長的珍貴機會。



#### 4. 國外研修之生活學習

在一年的留學生活中，除了認識到日本朋友外，也結交到許多來自各個不同國家的朋友，包括中國、韓國、泰國、菲律賓等，雖然彼此語言成長環境都不一樣，但也因如此才能擦出許多精彩的火花，只要有空大家都會聚在一塊，各自端出家鄉

的手好菜，藉由料理進行文化交流，雖然大家都是利用日文來溝通，但畢竟目前大家都還在學習階段，有時仍會有些溝通不良的問題產生，但我覺得這些都是人際關係上學習的機會，也因為認識這些異國的朋友，讓我的留學生活也顯得更加精采、更加充實。

另外，學校也幫我們安排了大大小小、各式各樣與當地民眾的交流活動，其中讓我印象最深刻的是國小運動會的交流體驗，由於是第一次深入日本的學校生活，所以讓我感到新奇不已，我們留學生們也參與其中的趣味競賽「紅白大對抗」，雖然我們紅隊最後還是慘敗但真的非常有趣，而到中午吃飯時間，我們也和一組大家庭共進午餐，並且也從中認識到日本所謂的便當文化，而在我得知眼前這些豐富的便當菜色都是日本媽媽早上4點多起來獨自一人準備之時，我也不禁敬佩了起來。

除了小學運動會之外，還有日本和服體驗、去雲仙小學參訪並一起製作手工麻糬體驗還有身著日本將軍鎧甲行軍的祭典體驗等等。

其中還有一項令我印象深刻的交流活動就是和日本家庭們介紹自己國家的特色，並且教小朋友們一些簡單的中文及台語自我介紹，透過這個活動讓大家更加認識台灣，興起想去台灣玩的念頭，也讓我感到很開心。



## 5. 國外研修生活之日常生活

由於學校位於半山腰間，所以一般只要是要下山採買生活用品還是吃飯、打工、搭車等都需要搭乘學校巴士或是公車下山，而學校巴士通常星期一到五都會有，而往返時間表也會張貼在宿舍一樓玄關處，至於寒暑假，由於運行時間不一致所以須事前再向留學生中心確認較保險，而在公車方面，從學校到諫早車站前的公車總站單程為 140 圓日幣，而在公車總站附近，就有許多餐廳與生鮮超市，由於日本的外食價格比起台灣仍是相當昂貴的，所以絕大部分我們都是兩三天去一趟超市採買食材及基本生活用品，而採買的時間則可建議於下午五點後，因為多半的促銷折扣活動都於下午五點到六點左右開始。

至於留學期間所住的宿舍，除了空調須自付(一百日圓可吹三個小時)之外，就無需再另外繳宿舍費用，而宿舍房間通常是兩人一間，每一樓層都備有公用廚房與餐廳及廁所和洗衣房等，設施都相當完備。此外，位於一樓則備有電視、桌球桌等寬廣的交誼廳。

而在宿舍裡有三位負責管理宿舍事宜的三位寮母，每天晚上十點都會進行宿舍點名，如果有因為打工或者外出旅遊需外宿的情形者，則需事先填寫外宿單交由寮母通知學校。

## 6. 費用篇

九州地區的物價指數比起大阪、東京等大都市，生活開銷相對的便宜許多，再加上無須再另外繳交宿舍費用，所以在整體留學支出部分也省下了一筆錢。雖然物價指數沒有大都市來的昂貴，但比起台灣還是貴上許多，尤其是在交通費方面。

而在去日本的前三個月由於無法申請資格外簽證的關係，所以我們因為是用留學的簽證資格入境日本的，所以自然是無法從事打工等資格外的活動。而在一開學時也會要繳交一些必需的上課費用，包括茶道、書道或花道等文化課程的費用，或者是購買上課用書的書籍費。另外，除了一般的生活費外，還有每個月須繳一千多圓的健保費及手機費等，以及視每個人而定娛樂方面的開銷，林林總總加起來一個月大約二到三萬日圓上下(其中有些支出則是視個人而定)。

而三個月一到，就可以申請資格外活動證明，這時候就可以利用課餘的閒暇時間從事打工了，而關於打工的一些相關規定，學校也會在開學前舉辦說明會，針對留學生打工事宜加以說明，但是由於我們是以交換學生的資格去日本留學，所以還是得要提醒多以學業為重，打工方面利用寒、暑假閒暇時候去進行比較好。

## 7. 此次研修的具體效益

①藉由此次交換學生的體驗，除了運用到大學四年所學的日文專門外，也體驗到日本當地的生活習慣及文化風情等，除了拓展自己的視野外，也能藉由生活中所經歷的事情或者旅行中所看見的風景，學習到許多從課程或書本中所學習不到、珍貴的體驗。

②在一年的留學生活中除了結交到許多的日本朋友外，也認識了來自不同國家的朋友，包含中國、韓國、菲律賓、泰國等，藉由許多的交流活動更進一步認識到對方的國家，並且在認識對方國家的同時，也能進一步介紹自己的國家，我覺得是一件相當有趣的事情。

③離開一直以來居住的生活圈，來到一個不同的國度，我覺得是一件相當難得且珍

貴的經驗，不管是在日常生活中或者是學校生活中都必須學著獨立去面對、解決，雖然剛去的時候，還不習慣整體的生活環境，其中也遇到相當多的挫折，但「不經一事，不長一智」，這一年的留學生活中所經歷的任何事情，對我而言都是相當珍貴的人生經驗。

④透過與日本學生或其他外國人的互動交流，學習到面對不同的價值觀念時，該如何進行交流的溝通技巧，在一開始和日本學生為一組進行的分組報告中，也曾因為一些誤會而發生爭執，但我認為從發生誤會導致爭執、到藉由雙方溝通解開誤會，都是一種異國溝通技巧的經驗。

## 8. 感想與建議

透過這次交換學生的機會，能夠去日本留學一年體驗當地的文化生活以及風土民情，並且認識來自世界各個不同國家的朋友，學習到不同的語言文化，讓我覺得相當具有收穫。

離開父母、朋友及熟悉的環境，學習著一個人獨立生活、思考著如何自行解決問題，即使過程中出現許多困難，同時有受到許多的挫折，但我覺得這都是讓自己成長的一個過程。

在日本留學的期間，也體驗過日本的打工環境，畢竟是自己不熟悉的環境，所使用的日文也並非是自己的母語，也因此碰上出許多打工時所產生的難題，但還好認識了許多親切友善的日本朋友陪我一起度過難關，也讓我從中學習到許多經驗。在這一年的留學生活中，經歷過許多挫折、令人難過的事情，但相反的也有許多令人開心、難忘、珍貴的回憶。對我而言，如果能再來選擇一次，我也仍然不後悔選擇去日本交換留學一年，這一年使我成長了許多，也讓我獲得許多珍貴、無價的回

憶與經驗。

