

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

拓殖大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/應用日文所/碩一

獲獎生姓名：劉○得

研修國家：日本

研修學校：拓殖大學

獲獎年度：103 (由國際交流組填寫)

一、行前準備與抵達事宜

在申請上交換學生之後，會拿到各種證明文件，可以前往高雄交流協會辦事處辦理出國簽證，上網看需要填妥的文件之後，備齊拿至辦事處，由於處理手續的關係，隔天才會拿到留學簽證，所以必須前往兩次高雄辦事處。

拓殖大學給的出境文件等等已經為交換學生勾選一些所需項目、和剔除一些不需要填寫的項目，相當貼心，出國前也詢問過曾經以研究生身分去交換學生的學姐，應該做什麼準備，以及一年中氣溫變化所以穿衣服跟台灣有什麼不同，因為日本氣溫較低，所以買了一雙雪靴帶過去，三月底的東京也相當寒冷，有一雙雪靴相當溫暖，在後半學期老師帶同學們一起去群馬縣滑雪，和一月底東京的一場大雪讓路面變得非常滑和潮濕的時候，都幫了很大的忙。在詢問機票價錢和公斤數的部分，在日本留學的朋友給予建議，如果乘坐日航的話，可以帶兩個 23 公斤的行李箱，隨身行李可以帶 10 公斤，如果買別的航空公司的票，或許也會因為超重而付相當的金額，因此選擇了可以攜帶最多行李的日航，向旅行社購買的是年票，如果回來的日期想要改，也可以提前向旅行社反應。

學校告知如果 3/26 抵達成田機場的話，就會有來接機的人，在去之前，在隨身的小筆記本上記下各種資訊，像是學校地址、電話、國際處的電話、宿舍地址以及宿舍電話等，從網站上或者向長榮的老師拜託，跟拓殖大學聯繫取得，在出了機場之後一時之間找不到接機的人，在附近找了一會之後，只好在機場購買電話卡，打公共電話詢問國際處來接機的人的特徵等等，才終於和接機的人會合，和其他同天抵達的留學生們一起被帶領到拓殖大學文京區的留學生宿舍。

二、學校特色

拓殖大學創立於 1900 年，以培育全球化人才為目標，在 13 萬畢業生中，許多人在海外工作，有留學意願的學生 80% 都實現了出國留學的願望，來自海外的留學生則高達 1000 名。除了大學和研究所之外，也設立了日本語教育的別科，第二外語教育也開設了十四國語言的課程。

校區有兩個，在文京的城市型校區，位在東京市中心，交通非常方便，有商學部、政經學部、日本語教育別科、語文教育研究所，商學部和政經學部會對研討活動進一步研究，語文教育研究所則能在第二年時，在日本語教育別科親自實習言語教學。在八王子的八王子國際校區，同時也是郊外型校區，比文京校區大，擁有非常好的自然環境，有外國語學部、國際學部和工學部，國際學部是名副其實的國際型學部，留學生來自許多國家和地區，在校園和學習中都可以展開國際交流，工學部會和企業融為一體，加強產學合作。



三、課程學習



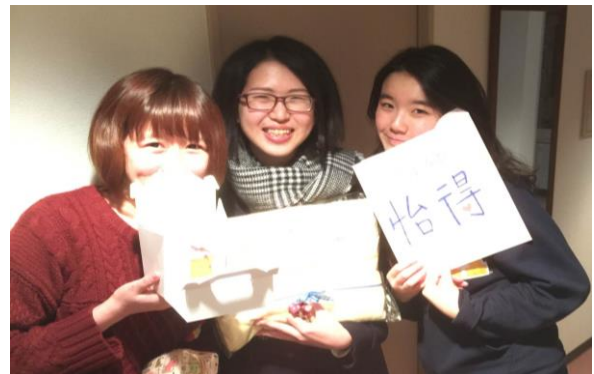
參加完 4/4 在八王子校區的開學典禮之後，4/7 和所有研究所一年級新生在文京校區的言語教育科參加開學和學分說明會，我可以選擇所有日本語教育科的課程，但能不能抵免台灣的學分，需要回國審核，這裡兩年內必須修習 30 學分，不包含論文學分在內，在各個領域中選擇課程，如果願意的話，在共通領域課程中也可以去修英文教育科的學分，日本語教育科中分成以下領域，言語學・日本語學、日本語教育、日本文化・比較文化論、特別演習(論文指導)。

上課期間學生都很勇於提問，並當場和老師討論問題，也會教室裡全部的學生一起討論一個問題，或者分組上台發表、報告，在論文指導課是依照指導老師的不同，分開上課，負責帶我的石川老師人相當好，在他的論文指導課學到了很多事情，也參加了碩二在學期中的中間發表會，見習到了日本研究所開發表會的過程。



四、生活學習

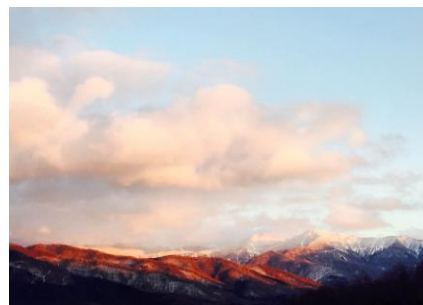
首先在宿舍中就會接觸到各個國家來的留學生，包括中國、泰國、印尼、越南、馬來西亞、台灣、韓國……。浴室、餐廳、廚房是共用的，所以見面交流的機會相當多，除了中國人可以用中文來交流之外，與其他國家的共通語言就是日文，其實也是一個練習說日文的機會，他們有的人是專程來拓殖大學的別科讀日文，也有的人是已經在拓殖就讀大學或者研究所，聽見不同國家說日文的口音和習慣，向他們學習他們自己國家的語言，在生活中交流各國文化的不同，都非常有趣。在廚房中的宿舍生活也相當有趣，可以看見每個國家做料理的習慣都不同，剛開始時，各個國家的朋友們帶來的都是本國的食材和調味料，一字排開在調理台上，非常壯觀和新奇，大家分享自己國家的料理也是樂趣之一，第二個月，每個人開始知道周圍有什麼超市，學會在日本的超市買回自己熟悉、或者不熟悉的食材、調味罐、料理包等等，開始做出以前在電視上或書上看過的日式料理、用玉子燒、小熱狗、海苔飯做出料理書上那樣的日式便當，帶到學校去吃，再過了幾個月，大家學會去找日本的中國物產店、泰國物產店、印尼物產店等等，再度做出自己熟悉的味道，或者之前想做卻做不出的家鄉味，東南亞國家的朋友們幾乎都會料理內臟等食材，並且善於使用調味料，泰國的朋友們會想要天天都吃米飯，並且作出很辣的料理，印尼、越南的朋友們也差不多，但大多味道都相當重，很適合配飯吃，韓國的朋友則會做辣炒年糕，並在各個超市買回不同的泡菜罐頭。



以及不知從何時開始，在有人生日時，便會大家一起買蛋糕去那個人的房間給她驚喜，這一年來舉行過了十次以上之多，每次的驚喜內容都不同，像是在廚房給人驚喜，去敲房門給一個大驚喜，事先跑進對方房間布置成派對的樣子，準備好拉炮，一起大喊生日快樂的回

憶有好多好多，我的生日是在三月，在生日前我就已經要離開日本了，但卻在回去前的某一天，我像平常一樣要搭電梯回到我的房間，電梯門一開，卻有很大的驚喜等著我，原來是我的歡送會，真的非常感謝這群來自世界各國的朋友們，他們都非常可愛，這一年來與他們有許許多多的回憶，是我珍貴的寶物。

跟同一個班上的研究生們也變成了好朋友，一起去過很多地方玩，像研究所的老師在冬天的時候，也帶隊去群馬縣滑雪，班上的同學屬中國人居多，也有少數台灣人，大部分人在中國就已經看過雪，習慣那樣的天氣，剛到群馬的時候，因為是第一次看到雪，所以很興奮，真的就像很多電視劇上演的一樣，下雪的時候會直撲臉面而來，細小的雪花會飄進頭髮或眼睫毛上，眼所能及銀白的雪景，踏步就會陷進雪堆的鬆軟，堆滿白雪的屋頂，蒼白的枯枝和深黑的樹林，黃昏的時候，遠方有個山脈一片赤紅，其他的山頭雖然覆蓋著白雪，有些部分卻因為反射天空的關係呈現藍天的顏色，和剛下山的夕陽包圍在一起，真的非常美麗。第一次經歷下雪，也知曉了很多下雪的不方便，如果雪結冰的話，走起來會非常滑，開車也必須要裝雪鍊，天氣寒冷的關係，手機拿出來會很快就關機，一旦少了帽子或手套，就會冷到頭痛，手不到五分鐘就會凍僵沒有感覺等等，是一次難得的體驗。



在暑假期間，我的指導老師也帶學生去了一趟沖繩，不只和同學，也和博士班的學姐一起去，一共去了四天三夜，去了世界上最大的水族館，沖繩美麗海水族館、古宇利島、琉球村、今歸仁城跡、首里城等等，沖繩是個有點像台灣的地方，氣候也和台灣相像，可以吃到在東京吃不到的荔枝，海邊則是非常乾淨和美麗，不知道是不是因為氣候溫暖的關係，沖繩人也感覺相對熱情，附帶一提，沖繩的料理也相當好吃。



在學期的最後一天，班上的同學們也為我辦了歡送會，最後一起開心地吃了飯，度過了開心的時間，在學校的這段期間，真的非常感謝他們，也非常高興可以認識他們。



右上：歡送會前在研究生休息室
左上：歡送會上
右下：在沖繩的合照
左下：去群馬滑雪的合照

由於我是個基督徒，在去東京前就已經和當地的教會連絡過，並在那裏過了一年的教會生活，這段時間在教會內認識了很多日本、中國、台灣、各國的朋友，一起去很多地方參加活動等等，在海外的教會來日本教會拜訪時，有時也會幫忙擔任翻譯，受到他們很多的照顧，在關於日本文化方面不懂的地方，也常常請教他們，像是請教了浴衣的穿法，以及在穿完浴衣後，日本是如何清洗、熨燙、摺疊的，在即將離開日本之前，也是相當依依不捨，非常懷念和感謝他們，雖然已經寫了很多次，但真的認識了許多需要感謝的朋友們，由衷地感到這一年實在是非常豐富和寶貴。



左上：上野動物園
右上：最後一天去參加聚會的合照
左下：夏天穿著浴衣和照顧良多的日本夫妻合照
右下：在富士山合照



五、日常生活暨費用篇

交通篇

由於宿舍離學校只需要走大約十分鐘的路程，可以省下不少的交通費，有的同學住在離學校一個小時遠的地方，一次來回就要大約快 1800 日幣，有的同學住在兩站或五站遠的地方，買月票的話一個月也需要 5000-10000 日幣，其實也相當可觀。

學校附近就有兩家超市，Maruetsu 以及 Santoku，回學校時也可順道採買，宿舍附近不到五分鐘的距離也有一家超市 ieon，若是往不忍通走遠一點大約三十分鐘的距離，有一家大型超市 Life，包括文具、日常用品等都有販賣。便利商店也相當多，宿舍出去馬上就是一家 lawson，再往茗荷谷車站走，還有一家 natural lawson，更靠近車站的部分有一間全家，7-11 的話則需要往反方向不忍通走大約十分鐘的距離。想要買東西幾乎靠自己的雙腳就可以，不太需要花到交通費去購買一些日常用品。

如果是出去玩的話，不得不說宿舍的地理位置真的相當方便，想去逛街的話，池袋只有一站的距離，想去後樂園的東京巨蛋，東京車站、銀座、新宿，都在同一條 metro 地下鐵丸之內線上，要轉車去到上野、涉谷、淺草、築地也相當方便，都搭乘同一種地鐵的話，來回不會超過 500 日幣，如果 metro 和 JR 交錯著搭的話，雖然有時比較快，但票價會相對高一些。若是想去遠一點的地方，箱根、河口湖、川越等等，去到池袋、新宿換搭小田急線、巴士等等也是相當方便，只是去到這些來回大約 2 小時的地區，來回的車錢可能就要 2000 日幣左右。以及東京地鐵真的相當複雜，不過標示的相當清楚，通常照著顏色跟指標走都沒錯，只是有時需要注意目的地靠近哪個出口，不然差一個出口，可是要多走許多路的。

住宿篇

作為交換學生，宿舍費會補助一半，15000 日幣，包水電，在這個地理位置可以說是非常、非常便宜的價格了，全部都是單人房，房間內有洗手間，淋浴間、廚房、餐廳是共用的，房間內的基本家具都有，洗手台是獨立在洗手間外面的，我個人比較喜歡這樣的設計，剛去就會拿到一年份的繳費單，每個月月初自己去銀行繳錢，切勿遲交。

淋浴間是宿舍內的人輪流打掃，管理員會每週公布這周打掃的名單，一年下來其實大概輪到個四、五次，在剛進去的時候，會全部的人一起在餐廳觀看打掃教學影片，若是不太清楚日本的打掃方式，可以再詢問管理員，淋浴間的使用時間是有規定的，中午期間和晚上十一點過後都是不能使用的。

宿舍有垃圾場可以倒垃圾，管理員會在固定的日子去倒不同的垃圾，所以不用像一般家庭去記周幾是倒可燃垃圾、紙類之類，日本對於分類相當嚴謹，一定要好好分類，像是寶特瓶蓋子一定要拔下來分開丟，上面的標籤一定要撕掉等等，不過也許是因為這樣，日本才這麼乾淨吧。

餐廳的冰箱是大的冰箱，每個人都有固定使用的區域，冷凍櫃比較小，是共用的，鍋碗瓢盆、調味料等也有依照房號分開的籃子，廚房用的是 IH 電子爐，需要購買特別對應電子爐的鍋子，雖然也有瓦斯爐，但數量較少，大概也是因為考量到安全問題吧，也有烤箱、微波爐、烤麵包機，但因為有管理員會每天中午清掃，晚上十一點過後也不能使用，跟淋浴間一樣並不是全天候都能使用。

每層樓都有洗衣機和烘乾機，是投幣式的，每次是 100 日幣，也有大的水槽可以手洗衣物或者床單被套，曬衣服則要去頂樓，頂樓和洗衣間過了晚上十一點都會鎖起來。

飲食篇

像前面所提，宿舍附近超市種類很多，就價位來說，ieon 是最便宜的，標示的價格都是含稅的，比較便宜也比較好計算購物的花費，maruetsu 則算中等，東西和品質都稍微好一些，life 超市也是一樣，但因為東西種類非常多，品質從低而高，價格也是從低而高都有，santoku 超市則是品質都相當好，價格也相對高的，朋友戲稱這裡為「貴婦超市」。大部分超市過了八點，食物就會開始貼上打折的標籤，過了九點有時會再貼上更便宜的標籤，但要注意有些熟食或者水果會先被收起來，或者會有每日限定特價品等等，除了 ieon 之外，每家超市都有自己的集點卡，在特定日子去點數也可以加倍，在回來的最後幾天，買東西基本上都拿點數去抵，就省下了一些錢。我自己有時會根據距離、心情、價格、必需品等等不一樣的理由，來決定今天要去哪間超市，宿舍內也會有各家超市發來的傳單，告訴你這周那些東西會特價。

若是自己煮的話，當然可以省下不少伙食費，可以控制在 15000-20000 日幣不等，宿舍朋友中更有佼佼者，等到米飯、油鹽等調味料都備齊之後，一個月可以將伙食費壓在 5000-10000 日幣。

便宜的外食選項，當然是首推學校食堂，拉麵、蕎麥麵、烏龍麵一碗 200 日幣左右就可以吃飽，其次是學校外茗荷谷車站附近的麵包店，可以買回去當早餐或買回學校迅速地當個午餐，好吃平價的丼飯店，松屋、吉野家、なか卯(定食等 400-700 日幣不等)，宿舍附近均一價的生魚片丼飯店丼丸(540 日幣，但 10、20、30 等日子會特價成 500 日幣)。以及車站對面的麥當勞在外食中也是算便宜的，其他還有各種便當店、家庭餐廳等等，一餐都可以在 500-1000 日幣內解決。

六、收穫、感想與建議

在比較同學、宿舍裡讀別科的朋友、其他讀一般大學、上班族們的生活和開銷之後，真的覺得做為交換學生來國外真的是非常經濟實惠且幸運的。我後來陪著朋友去找房子，就知道在東京租屋實在相當昂貴，如果不和人分租的話，大部分房間一個月都要十萬日幣以上，更別說加上水電費、伙食費等等的開銷了。更何況，學費付的還是台灣的學費。

再說住宿這件事情，你可以實際在宿舍體會一個小小的世界村，你們的共通語言變的不只是英文，還有日文，甚至日文才變成你和這個世界接軌的橋樑，與老師、日本的朋友交談，當然是使用著日文，其他不論哪國人，他們在這個國家生活幾乎都會講日文，你們用著日文交流自己國家的事情，用著第二語言變成好朋友，真的是一件很奇妙的事情。

以及在去日本之前，我一直都很關注日本的人事物，像日劇、明星、日語歌等等，但你到了日本，除了因為了解這些事情，可以和日本人聊天之外，你會發現，就像以前在台灣有句話，你出來街上，你的行為就代表了你的學校，同樣的道理，你出來國外就代表著你自己的國家，你的中文、台語，都會變成你必須拿來跟外國人交流的話題，台灣的一切對他們來講都是新鮮的，你說得出多少台灣的事情，你就會有更多可以交流的文化，我會發現，原來自己對自己國家了解的不足，當聽到有些日本人、甚至韓國、泰國人也在看台灣連續劇時，會感到驚訝，也有些人當初關注著太陽花學運、八仙氣爆的新聞，你可以和別的國家人討論他們國家的學運歷史或者對於災難處理的措施，感覺更能看見異國朋友家鄉的生活狀況。

我的求學過程中一直都是待在台南的學校，研究所也不例外，沒有在別的縣市自己一個人生活過，覺得是時候把自己好好地丟到外面去，離開家自己一個人試著生活看看了，原本充滿了不安，但是意外地很快就習慣了這樣的生活，體會到各種經驗，感覺每天都是一場冒險，在台南老街小巷中長大的我，本來就喜歡探索新的街道以及人事物，體會到了一個人的自由，也嘗過獨立的寂寞滋味，但認識了很多人，接觸很多不同的文化以及價值觀，最重要

的是，大部分的人都有一顆積極的心，並且知道他們想要的是什麼，目標相當明確，了解生活懂得生活、成熟明理、懂得互相幫助、不拘小節的人相當多，也是因為如此，這一趟交到了不少朋友，受了許多人正面的影響，心胸的開闊不只是因為走過的路變多了，更是因為接觸了更多很棒的想法吧，在好奇心中探索，在專注之中學會不去在意許多事情，在知道了世界很大之後，就會想要吸收更多知識，靜下心來收集資料和閱讀，也會想要更往外走，帶著那份勇氣繼續接觸更多的人事物，你會發現，其實沒有什麼好懼怕的，給自己一個機會，其實很簡單。