

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

長崎衛理會大學留學心得

就讀科系/年級：長榮大學應用日語系 4 年 A 班

學生姓名：黃○ 秦

研修國家：日本

研修學校：長崎衛理會大學

獲獎年度：103 (由國際交流組填寫)

緣起:

我想去日本當交換學生，起因是因為可以跟日本人交流，希望能增進日語能力，並且可以了解日本人的生活習性、可以參訪日本各地、與日本人交流，在這當中可以知道各種知識，增加自己的見識，也可以讓自己在陌生的環境中生活，鍛鍊自己的心性，又可以加強會話能力。

1.準備

a.選課:

如果是四年級就必須技術性延畢，衛理會大學沒有口譯課但有作文課，所以建議要技術性延畢的話選擇作文課，回來可以抵免學分，就不用在延半年了。

b.機票:

最好一定確去哪間學校後馬上就訂機票，越早訂機票會越便宜，可以定往返票、學生票，如過是去衛理會大學的話，那時衛理會大學寄來的單子上，建議我們最好是 3/24 去日本福岡機場。

c.健康檢查:

衛理會大學寄來的健康檢查單上面的字都是英文，我第一次去台南新樓醫院，結果他們不做英文健康檢查單，後來是去成大醫院，他們有做英文的健康檢查單。

d.銀行或郵局:

去日本前最好去申請銀行或是郵局的 VISA 卡，這樣在國外也能從提款機提日幣。

e.保險:

去日本後一定會把你加入日本健保，記得一定要繳健保，忘了繳費它還會罰錢，並且回國前沒繳清費用，會一直留下紀錄，如果覺得只有日本健保還不夠的話，在台灣還可以保其他的保險。

f.行李準備：

我是去衛理會大學，那邊有提供免費的宿舍、床墊、棉被、枕頭，只需準備盥洗用品、吹風機、厚外套(建議:羽絨衣)。

2.學校簡介

長崎衛理會大學是間小型大學，位在山上，平時上課日會有校車接送，從大學到 JR 諫早站大約走 15 分鐘，學校裡有很多交換生跟留學生，可以跟外國人交流，還有上課是實行小班教育，並且學校會舉辦很多活動，每個活動都很精彩，一定要去參加看看。

3.國外研修之課程學習

a.選課程序:

留學生中心的職員會帶大家到電腦教室，並講解流程和實際進行操作。

b.學習成效:

長崎衛理會大學沒有考期中考，只有考期末考，所以平時就要讀書，不然期末考就完蛋了。

上課情形:

- a.日本老師幾乎都很準時來上課，不喜歡學生遲到。
- b.上課時老師全部都講日文還會配合動作，如果還是不懂的話，它就會換另一種方法說。
- c.老師會跟學生互動，問學生問題，如果沒人回答它就會自己點人回答。

4.國外研修之生活學習:

a.社團:

長崎衛理會大學的社團我知道的有乒乓球社、排球社、羽毛球社等等，還有叫「ぶつく俱樂部」的社團，你可以去請問學校職員，它們比較了解，還有加入社團比較可以認識日本人。

b.當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗:

i. 衛理會大學舉辦的活動

ii. 去見習參觀平和公園跟長崎原爆資料館。



➤ 夏日煙火大會

➤ 划龍舟大會

我去參加划龍舟大會，而且我也有下去划船，在岸上看的時後覺得很簡單，實際去划的時候覺得手很痠，並且划槳的時候一直撞到前面的人跟後面的人的槳，大會結束後附近的居民還請我們吃飯，雖然完得很開心，但隔天手跟背又酸又痛，過了好幾天都還在痛。



➤ 去飯野小學當志工。



➤ 跟扶輪社的交流會

有去島原城跟雲仙地獄跟地震博物館，路上看到有很多企業再遊行，最後還請我們去吃到飽餐廳。





➤ 萬聖節派對



万圣节 🍊
哪里可以福一下



➤ 去寺廟體驗

今天去明教寺體驗日本文化，有3個老奶奶跟我們分到一組，她們說話真得好可愛，還吃了好吃的便當和一堆小點心。最後是和服體驗，不是浴衣而是公主穿的和服喔！她們還幫忙穿和服，真的非常的謝謝你們，今天過得很開心



➤ 去小學搗年糕。



iii. 參加 CSL 的活動

(CSL 的活動會有很多讓你挑，有些 CSL 是要花錢的，有些事不用錢的，上面會有寫。)
(一開學時會有人來宣導，如果要參加要親自去報名，不是用網路選課喔)

➤ 2015/05/23 森山調查



- 2015/06/05 試吃パッタイ、トムヤムクン



- 2015/06/19 試吃イギリス跟養生にゅう麺



- 2015/06/26 試吃森味噌、泰國調味料



- 2015/07/18 去破籠井現場調查和學習鼻團子的做法



➤ 2015/08/17 去調查南島原
去吃素麵什錦麵



去訪問浦川酒造合資公司的人

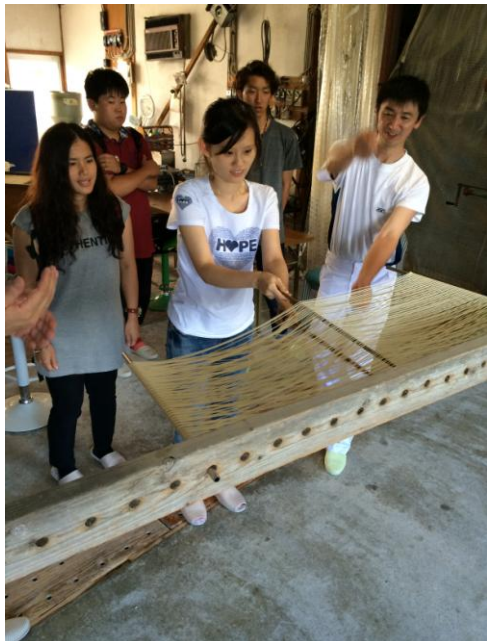


去調查附近的場所



去素麵工廠見習參觀，他們有分機器做的素面跟手工做的素面，還可以親自去做看看，最後我們幫素麵工廠的老闆想一些新產品的點子。





➤ 2015/10/16 再一次去破籠井做調查。



- 2015/10/30 素麵工廠的老闆帶來他做好的新產品跟包裝盒，然後要給我們試吃並提出建議，我們提出的建議有包裝最好有一部分是透明的，這樣才可以看到產品的樣子。



- 2015/11/24 去參加破籠井的爬山大會。
爬山真得好累，但一路上風景很美，爬完後還提供大家吃當地的特產鼻團子。





➤ 2015/12/04 去朝比食堂吃蓮藕料理。

我們去吃朝比食堂的蓮藕料理，他們的蓮藕料理真的是太美味了，非常漂亮而且還很創新，我都想不到蓮藕居然還可這樣子料理。



➤ CSL 課程總共會有四次發表
第二次



第三次



第四次



5. 國外研修之日常生活:

a. 生活環境:

宿舍有公共廚房、公共廁所、公共洗衣場、公共浴室、會客室、自習室。

公共廚房:有附瓦斯爐、冰箱、烤箱、微波爐，然後櫃子和鐵架子上有很多公用的廚具，你可以先問問別人那是不是公用的，只要是公用的都可以使用，還有宿舍沒有飲水機，所以要喝水的話要自己裝自來水去燒。

公共廁所:馬桶蓋全部都是在冬天會發熱的。

公共洗衣場:有附洗衣機、熨斗、烘乾機，洗衣機不用投錢但烘乾機要投錢。

會客室:有附電視、2台運動設施、空調(免費)，旁邊拉開會有乒乓球桌、秤重器。

自習室:有空調(免費)，書櫃上還有放書可以閱讀，還有很多的辦公桌椅。

走廊會附有一台吸塵器，平時打掃房間可以使用，宿舍每個禮拜六都要輪流打掃。

b.房間:

宿舍房間有兩人一間跟一人一間兩種，並且附有免費的網路，還附有空調(100 日元可以吹 3 個小時)。

c.手機

去日本要辦電話跟網路，Docomo 電信公司很貴，可以從網路上去 b-mobile 買 SIM 卡，這樣會比較便宜，但你要先確認台灣的手機在日本是否可以使用。

d.飲食

日本的食堂賣的東西都很貴，而在長崎的食堂大約 500~700 円左右，天天吃外面的話，經濟上會負擔不起，所以在日本生活食大部分都要自己煮飯，日本沒有所謂的菜市場，他們買菜都是去超市買的。

e.打工:

- I. 想要在日本打工的話，必須去申請資格外活動許可，在衛理會大學的話，你把申請單填好交到流學生中心，然後交手續費，它就會幫你處理全部的流程。
- II. 然後你要去銀行申請帳戶，在日本薪水都是直接匯入你的戶頭。
- III. 找工作的話可以去留學生中心問，他們有跟一些店家、廠商有連絡，可以帶妳去面試，你有甚麼問題都可以幫你跟公司聯繫；或者在留學生中心前有一個架子，上面有放 TOWN WORK，TOWN WORK 是日本打工情報免費雜誌。

6.費用篇

接機費 5000 日元。

買生活用品(衣架、洗衣粉、杯子等等)大約 6000 日元。

一個禮拜的伙食費大約 2000 日元，一個月大約花 8000 日元。

健康保險費總共要繳 18690 日元，一個月大約要繳 1560 日元。

日本語能力測驗費用 11000 日元(5500x2 次)。

教科書 4 本總共 8000 日元。

- 單字課的書 1600 日元。
- 文法課的書 1600 日元。
- 讀解課的書 1600 日元。
- 綜合課的書 3200 日元。

茶道課 7500 日元。

花道課 7000 日元。

7.此次研修經驗的具體效益

a.日語能力變好了(聽力跟會話)

b.交到很多不同國家的朋友

c.學會做當地料理(鼻團子)

8.感想與建議

我覺得衛理會大學上下山很不方便，而且周圍也沒什麼商店可以逛，要去繁華的地方還要搭 JR 去，可是日本交通費又不便宜，但是這裡的老師、職員都很親切，學校還會舉辦很多活動讓交換留學生參加，我覺得很幸運的是幸好當初有報名參加 CSL(長崎県央地域の食-歴史と未来)這個課程，CSL 課程讓我可以跟當地人交流，去觀察他們生活的地方，體驗當地的名物與美食，而且吃這些食物都不用花錢(有些組別有花到錢，因為吃的美食(鰻魚)太貴，超過預算，所以要貼一些錢，不過還是很划算)，所以我建議大家報名參加 CSL 課程。