

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

原就讀學校/科系/年級：長榮大學應用日語系 3 年 A 班

獲獎生姓名：嚴○瑄

研修國家：日本

研修學校：長崎衛理會大學

獲獎年度：103

一、緣起/準備

1. 交換生甄選準備

關於這個部分是最簡單的，印象中大約10月左右國際事務處會放出交換生甄選的消息，日本地區比其他地區早甄選（後續繳交資料的期限也較早這點要注意）準備好國際事務處公告需要的資料之後繳交就可以了，之後就會有筆試跟面試需要準備。

a. 筆試方面：考閱讀以及聽力，題目有難的也有簡單的，我考試的時候剛通過N2，覺得大部分的題目都還答得出來。

b. 面試部分：面試的話是由系上的黑瀨老師來擔任面試官，面試地點在文化教室，採用一對一的面試方式，問題的話我記得幾個 1.為什麼想去日本擔任交換生 2.為什麼選擇OO(針對個人所填志願不同而改變)學校 3.去日本留學之後有想去的地方嗎，詳細我有點忘記了，但大致不會是太偏離留學的題目，建議自己先模擬過怎麼回答比較好。

2. 出國前準備

a. 申請資料：

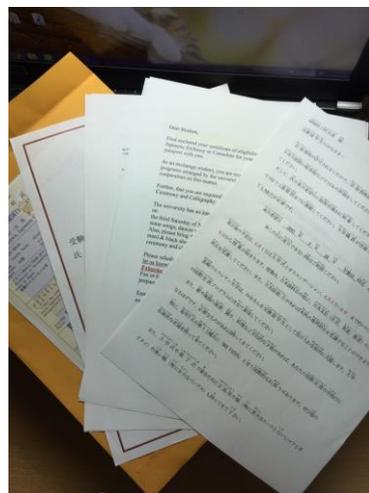
當甄選結果出來之後，就要準備一大串的資料了，首先是同意書，如果是考上春季班的同學（3月出國）考慮的時間非常短，當時我考到的就是春季班，只有大約一個禮拜的時間考慮要不要去留學這件事情，當同意書交出去之後，就會拿到學校需要你繳交的資料的單子，最麻煩的事情是體檢，體檢需要一個禮拜的時間等結果，所以盡量趕快去比較好，其他都是一些書面資料（例如：自傳或者是個人簡介之類的）都還算好準備，只是衛理會大學的資料必須以英文書寫，對於英文不好的同學可能會有點困擾。

b. 獎學金：

另外是獎學金的申請，我是覺得有申請就有機會拿到，如果有拿到的話也是一筆不小的數目可以運用，準備的資料也不複雜很好準備，建議大家可以申請。

c. 簽證：

把資料繳交出去之後會空閒非常大的一段時間（繳交資料約為12月）要等到2月左右會收到從日本學校寄來的入學通知書還有一張很重要的資格書，拿到資格書之後就可以去辦理簽證了。辦理簽證的地方我是去高雄辦的，地方離捷運站走路大約20分鐘，不算太遠，唯一比較麻煩的是



一天申請要隔一天才能領證，所以必須分兩天去辦理。

（資料照片）

d. 機票：

辦理好簽證之後就可以準備買機票了，我當初搭的是國泰航空，來回大約是1萬3台幣左右，

是一年的年票，飛福岡的機票其實都差不多（但近期開始有廉航飛福岡了也可以考慮）基本上我是覺得挑一個讓老師方便接機的時間就好了。

e · 接機：

另外關於要不要接機的考慮，接機費是 5 千塊日幣，其實我覺得蠻好的，因為坐車到達學校的車費其實差不多，而且又有行李，如果給老師接機的話老師會到國際線門口帶我們回去，第一天到那邊會很累，給老師接機是一個很好的選擇。

f · 保險：

保險的話看個人，如果覺得不需要不保也沒關係，到了日本有健康保險看醫生也不貴，但也是可以保個心安比較好，我是請認識的阿姨幫忙保險的，保一年大約花了 1 萬台幣左右，可以各家都詢問看看有沒有適合留學生的保險方式。

g · 行李：

行李方面，最需要的東西帶過去就可以，日本非常方便非常好買，日用品在那邊都可以買的到，雖然知道這樣但我當初還是但了滿滿一箱過去，所以還是根據個人所需準備就好。

二、研修學校簡介&課程&課餘活動



衛理會是一間非常小的學校，把整個校園繞一圈可能不用 10 分鐘吧，小歸小但是該有的都有，留學生國際宿舍位於學校裡面，圖書館還有學生食堂都有，學校位於半山腰上面，走路下去可能要 20 分鐘左右，但宿舍門口就有公車站，也可以坐公車，開學之後平日每天都有校車，要下山非常的方便。

衛理會的外國學生非常的多，因為學校規模並不大，基本上日本學生可能跟外國學生各佔一半，也因為外國學生多的關係，關於日語的課程就非常的完善，單字、文法、閱讀、聽力、寫作等等的課程都規劃的很好，老師們的教學也非常的棒，另外交換留學生還必須得上三門日本文化體驗課程，有插花、書道、以及茶道。



(花道課照片)

一開始進去會考一個基本能力測試，調查學生考過的日本語能力測驗的級數，然後大約一個禮拜後會有分班的名單出來，大多數日語系的人會分配在上級班，上的是 N2~N1 之間的課程，對於 7 月以及 12 月的能力測驗考試有非常大的幫助。每天逼著自己在聽在寫是有差別的，畢竟生活中處處都得用到，雖然我在日本考第一次 N1 的時候沒有及格，但第二次再努力過一次之後就及格了，但雖然及格了還是覺得自己的能力不足，而且口語部分也還得努力加強，衛理會裡面的老師都非常的溫柔，只要有問題都可以問他們，解釋也非常的詳細能夠理解。

在衛理會我蠻推薦上的課之一是體育課，老師人非常的好，上課也很輕鬆不會有考試的壓力，只需要交上課的心得報告就好，老師的上課方式是分組對抗，可以跟日本的學生分配在一組，就可以多多交流溝通，而且體育課是他們的大一課程，來上的大一學生比較活潑，也比較熱情一點，都會主動詢問我們懂不懂規則或是教我們玩（有很多課程內容是台灣沒有的），上了一學期覺得非常的值得，也藉由體育課認識了許多日本學生。

另外還有一堂課是心理學的課，是學校的金原老師上的，人真的非常非常溫柔，而且他非常的喜歡台灣，上的課程內容並不難，都有詳細的解釋還有例句，對心理學有興趣的話非常推薦選老師的課。

課外活動的話，因為是交換留學生的關係，所以留學生中心會準備很多活動讓我們參加，光是我參加過的活動就有很多種類，有露營、體育季、文化季、帶我們去各地觀光、萬聖節活動、聖誕節活動等等，有很多都非常有趣，而且大家對於外國留學生也都很熱情。



(體育課照片)



(活動照片)

三、國外研修之日常生活

住宿方面，在衛理會的時候，是住在國際學生宿舍，交換留學生基本上都是住在裡面，宿舍由寮母輪流值班管理，有問題都可以問他們，房間有單人房與雙人房之分，去年交換的同學是住雙人房，今年我去的時候非常幸運被分配到了單人房，空間非常的大，一個人住綽綽有餘，一層樓有一個共用廚房，裡面有廚具跟冰箱，冰箱是寮母分配，大約六個人使用一個，基本上是大家分配好空間把自己的東西放在屬於自己的位置，才不容易搞混或拿錯。衛浴跟廁所也是共用的，一層樓有一間大廁所，裡面約有7間廁所能使用，衛浴則是在一樓，大約有10間，有時候大家剛好同時洗澡的話就需要排隊。因為大多數都是公共空間的關係，每個禮拜六都需要寮母分配掃地工作，必須在早上八點半起床掃地，算是比較痛苦的一點。



(宿舍照片)

買菜方面，學校附近有兩間超市可以買菜（原本有三間可是有一間倒掉了），分別是エレナ跟まるたか，兩間都不遠，坐校車下去都只要走一段路就到了，エレナ每個禮拜一都會打折，所以很多人星期一的時候都會去撿便宜，而まるたか則是平日我比較常買的一間，買菜的時候也可以多看很多不同的品項，所見的一切都是日文單字，可以學習到非常多一般上課不會學到的單字，另外關於煮菜有很多很多學問，住在宿舍不會煮飯也沒關係，我去日本之前連米怎麼煮都不知道，可是去了之後意外的發現自己煮的飯蠻好吃的，也算是留學的收穫之一，而且在共用廚房，遇到會煮飯的同學就可以多問多學，可以學到不少好吃的料理方法，自己試著做看看，也可以獲得很多成就感。車站附近也有許多好吃的店，有肯德基（日本人愛吃肯德基大於麥當勞）還有甜甜圈店，跟中華料理店、簡餐店、居酒屋、燒烤吃到飽、迴轉壽司店，其中我最常去的是一間叫做山勝的日式料理店，那裡的飯很便宜，而且很好吃，我們常常特地坐車下去就是為了吃那間的飯，可以說是非常狂熱的喜歡那間店，推薦去衛理會的同學吃看看！

假日或是空閒時候，我們通常會坐JR去市區晃晃，坐去長崎市區來回940日幣，車程一次約40分鐘（快速車），到達市區之後可以改坐路面電車，通常我都是去觀光街逛逛買東西，有時候也會去車站前的商場四處晃晃，去百貨公司晃晃的好處就是，銷售員會非常熱情的跟你說話，是一個非常好的對話機會，喜歡的就可以考慮購買，但就算最後沒有買也沒關係，他們都非常有禮貌，抓緊機會說說日文，才有進步的空間。



三、費用方面

我在日本一年的現金＋刷卡的總花費約是100萬左右的日幣（約30幾萬台幣），實際數目我沒有細算，但應該不會相差太多，一個月我的伙食費大概是1萬5日幣以下，吃的很多的同學是一個月大約2萬初日幣，一年下來，宿舍的大家吃喝玩樂花費大約都是100萬左右，隨著個人花費差異而增加減少，但都相去不遠，我算是花的比較多的那種，省一點的同學可能花個70～80萬左右就夠了，因為我有出去旅行，所以花的多一些。但去日本我覺得真的不用太吝嗇，節儉是好事，可是當你出去到了外國卻整天都沒出去玩，待在宿舍裡，我覺得是一件非常浪費的事情，在日本旅行並不貴，我去了兩次京都跟大阪跟一次東京還有搭車去福岡玩，都沒有花很多錢，我的朋友甚至多去了名古屋、北海道，花費也跟我差不多，只要仔細的規劃是可以玩到非常多地方但卻不會花大錢的，這也是對於留學生非常大的考驗：怎麼樣不花很多錢卻玩很多地方，出去多看看這個世界，回來之後你會發現是非常值得的。

四、此次研修經驗的具體效益

1. 日語聽說讀寫都會有很大的進步
2. 可以認識很多不同國家的朋友，知道很多不同國家的文化
3. 可以體驗日本生活
4. 可以學習獨立
5. 可以學會許多烹飪技巧
6. 可以學會一些做人處事的道理
7. 可以看到日本很多不同於臺灣的文化

五、留學感想、建議、好處

其實我一開始很猶豫要不要去留學，覺得要自己去國外很恐怖，而且可能會花很多錢，但是去了之後我還是覺得蠻值得的，因為真的可以學到很多事情，認識很多不同的人，交到很多不同國家的事情，而且在學生生活中，可能就這麼一次留學的機會了，真的很棒。因為我並不是太嚮往日本

生活的人，覺得在台灣有很多牽絆，走不開，但真的真的非常值得。

只是如果經濟有困難，或者是不太擅長交朋友，可能就要仔細想想自己是不是真的那麼想去，畢竟出去還是需要家裡的支持，當然出去留學也不一定要花很多錢，可是，其實很多珍貴的東西或是回憶還是需要付出一點金錢才可以得到，如果真的很有困難的話還是三思後再決定比較好，朋友方面的話就只是因為，出外靠朋友，朋友真的很重要，當你沒有辦法放開自己去交朋友的時候，你會失去很多很好的機會，出去在外，只要有朋友就是擁有一切，有困難需要幫忙生病難受的時候都是朋友在幫忙，這是不可缺少的。

總之，一切的一切都是要自己考慮思考之後才能決定要不要留學，就我自己的經驗來說，為什麼去留學只是因為我爸媽希望我有機會可以離開台灣出去看看外面的世界。而就結果來說，我非常非常的滿意。因為真的得到了很多珍貴的回憶以及經驗，這些事情並不是我說說大家就可以理解的，但真的，很值得。