

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/應日系/4年級

獲獎生姓名：姜○涵

研修國家：日本

研修學校：拓殖大學

獲獎年度：102（由國際事務室填寫）

## 1. 緣起/準備

交換學生的申請書，包含了中日文的自傳和讀書計畫其中還有日檢N2 以上的成績證明。申請後的兩個禮拜左右，會在同一天舉行筆試和面試的能力測驗。筆試內容為N2 的聽力和N1 的閱讀，面試是以志願學校的相關問題做為內容。合格與否則是在兩個禮拜後學校以簡訊通知。

出國前準備包含訂妥來回機票、購買一年的海外醫療保險、拓殖大學需要的健康檢查報告書及簽證的辦理。辦理簽證之前必須拿到拓殖大學的「在留資格認定說明書」才能到交流協會高雄事務所申請辦理。

出國日期是由拓殖大學指定，而機票訂妥後再回覆抵達時間後，對方學校以電子郵件告知接機者的姓名。

## 2. 研修學校簡介

拓殖大學本身有兩個校區，一個是位於市中心的文京校區，從今年 2015 的 4 月開始，以商學院和政經學院為主；另一個則是位於和台灣高雄市為姐妹城市八王子市的八王子校區，而八王子校區則包含了外國語學院、國際學院和工學院。外國語學院涵蓋了各式各樣的語言，像是歐洲語系的西班牙文、德文等；東南亞語系的泰文、印尼文、馬來西亞文等，甚至還有阿拉伯文，在這多元的語系之下，同樣也聚集了各國的留學生，得以接觸及體會到不同國家的文化，拓展學生的國際觀。

## 3. 國外研修之課程學習

長榮大學規定每學期需要修滿 6 個學分，未滿者會被強制遣送回國。以往長榮大學前往拓殖大學交換的學生，都是以文京校區的留學生別科為主。而這次是第一次到八王子校區做交換，差別在於除了日文的課程之外可以選修自己有興趣的課程。選課是以紙本填寫，開學後兩個禮拜內繳交至國際課，若是想不算學分單純以旁聽為主的話，可以用紅筆填寫。上下學期選課前，會先有日文能力分班考試。日文課是和留學生一起上課，上學期的內容以閱讀與寫作、會話、報告撰寫和日本文化為主；下學期則是以做問卷、台上報告為主要內容。上課人數大概都在 15 人左右，算是小班制，老師可以隨時掌握到學生的學習狀況。

## 4. 國外研修之生活學習

開學前一個禮拜，和當初來接機的學生一起去八王子市的區公所申請市民健保及居

住證明、銀行開戶和辦理手機。開學後的第一個禮拜，宿舍舉辦了迎新晚會來歡迎新入住的留學生們。偶爾，和社團認識的朋友一起去吃學校附近的大阪燒、燒烤或是去 KTV 唱歌；之後還一大夥人去了迪士尼海洋遊樂園。期間內，因為選修了二年級的研究班。利用假日的時間參加了去日本大學見習的活動，參觀了單軌鐵路的維修及運行等等相關的設施介紹。也和中文系的朋友去參加了留學生保齡球比賽，雖然前三名都被其他學校給贏走了但因為算是交流性質的比賽，結果是通通有獎。

6 月中旬，和朋友去參加了在代代木公園所舉辦的「東南亞美食展」，品嚐到印尼的飯類料理，那種辛辣的口感在口中久久散之不去。

利用暑假去了兩天一夜的千葉縣，來了一趟神社之旅、兩天一夜的栃木縣的日光參觀了東照宮和東京五日遊；其中，最重要的行程是，參加了拓殖大學 9 天的北海道短期研修，內容包含在北海道的拓殖大學上課、農家的一日體驗活動、旭川、美瑛、富良野地區的觀光、農產品加工的體驗活動和急流泛舟等等的活動。接近暑假的尾聲，跟媽媽去了趟五天四夜的輕井澤，為暑假畫下一個句點。

下學期學校最大的活動是三天的學園祭——紅陵祭。凡是社團或是研究會都會擺出屬於自己特色的攤位；我去幫忙了台灣留學生的攤位，我們以台灣的早餐多種口味的「蛋餅」及「手工蔥抓餅」為主，飲料則是賣日本人最愛的「珍珠奶茶」，大受好評。第二天，因為受朋友的邀約，參加了民族服裝時裝走秀，在走秀的一個月前就開始不斷地練習，得以讓走秀圓滿落幕。學園祭過後，報名了拓殖大學為了留學生所舉辦的兩天一夜靜岡縣之旅，體驗了現採現吃蜜柑、親手做小田原燈籠等等的活動。

跨年前，參加了三天兩夜的新瀉滑雪活動；在那之前的聖誕節前夕，獨自群馬縣遊了一趟兩天一夜的溫泉之旅。寒假時，和家人去玩了一趟關西，到京都體驗古街風情、參觀世界遺產；到奈良親眼見識到東大寺壯觀、到滋賀遊琵琶湖的遼闊；到大阪欣賞大阪城的雄偉。而後在回國前和朋友去名古屋、岐阜縣的白川鄉，再次走入另一個世界遺產的國度。

## 5. 國外研修之日常生活

拓殖大學八王子校區位於高尾車站的山坡上，所以四季的氣溫都比平地來的低；校內也是綠樹遍地，無時無刻處於大自然的環境之下。住宿方面有為交換學生安排於留學生宿舍，留學生宿舍位於拓殖大學的北門，共有 4 層樓，女生是西棟男生是東棟，房間

都是單人房包含衛浴和一個小廚房，每層樓都有為料理室的微波爐、烤箱和隔壁室的洗衣機。交通方面，可以徒步 15 至 20 分鐘的路程下山是高尾車站或是搭乘學校公車抵達高尾車站鄰近的公車站牌。飲食方面則是扣除寒暑假學校的學生餐廳都會營業，或是到山下的超市購買食材自己烹調，食衣住行其實都算方便。

## 6. 費用篇

10 個月算下來的花費大概是 40 萬台幣左右，平均一個月的電費是 2,520 日幣、水費是 1,500 日幣、瓦斯費是 2,000 日幣、健康保險 1,000 日幣和房租是 10,000 日幣，所以綜合起來每個月必要費用為 17,020 日幣，另外生活費約 12 萬日幣。

## 7. 此次研修經驗的具體效益

- ①學會如何做好財務規劃
- ②除了日文檢定之外，參加了日本才有的檢定考試，像是漢字檢定和語彙・讀解力檢定。
- ③交到來自不同國家的朋友，能互相交流彼此國家的文化
- ④日文的聽說能力進步，學會到如何用日文來上台發表
- ⑤體驗到和台灣不一樣的文化背景、慶典活動；像是學園祭、夏季的煙花大會、抬神轎、神社巡禮收及朱印

## 8. 感想與建議

這次去日本雖然不是第一次，但因為是自己一個人到異鄉居住長達將近一年，老實說起初心中充滿了不安與緊張的情緒，卻又同時對於能夠鍛鍊自己的自主性及獨立性感到躍躍欲試。出國前，很期待能感受到日本四季的變化，如預期的，看到春天的櫻花、夏天的綠意盎然、秋天的紅葉以及冬天的白雪。

和自己同期的交換學生，有 4 位，分別來自泰國、印尼、馬來西亞和韓國。大家雖然來自不同的國家，但彼此的共通語言卻是日文，這種感覺真的很不可思議。彼此之間像是一見如故一般，才相處不到一個禮拜，就幾乎每天到彼此房間串門子。雖然感情不錯，卻也有時會因為語言不通產生了一些誤會造成爭執，但或許彼此也都清楚能在異鄉相遇就是一種緣份，都往往馬上就會和好，不會吵到隔天。

所謂的旅行是行動力，計畫好自己想去的的地方，查好路線定好住宿，就可以向前邁出一大步。這趟留學過程中，膠囊旅館、一個房間 8 人房的上下舖、一般的飯店和民宿通通都體驗過，有好有壞但都是很棒的經驗與回憶。多人的旅行一路上吵吵鬧鬧固然熱

鬧，但當一個人的旅遊時，還是比較喜歡遠離都市走入鄉間，親近大自然和感受日本歷史和文化的洗滌。

人在陌生的環境時，而身邊又沒有人可以依靠時，唯一能靠的就是自己。必須主動向初次見面的人微笑打聲招呼，有任何疑問時，也得主動的發問而不是等待別人來詢問，主動才會有所成長，自己想嘗試想接觸的人事物，自己不主動去爭取是不無法得到什麼的。這趟留學經驗，許多人都對我說：「很值得」，值得不是在於去玩過了多少的景點、不是在於拿了多高的成績，而是對於自己想做的事是否真的付諸了行動，而我的答案是：「是」，這說長不長說短不短的 10 個月，真的讓我受益良多，同時也會成為我記憶中最難忘的回憶。

圖片



(同期交換學生——五個國家的護照)



(東南亞美食展)



(北海道短期研修)



(學園祭的民族服裝時尚走秀)



(留學生旅遊——靜岡縣兩天一日遊)



(社團新瀉三天兩夜滑雪合宿營)