

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 學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學 應日所二年級

獲獎生姓名：王鵲雅

研修國家：日本

研修學校：拓殖大學

獲獎年度：100 年度

1. 緣起/準備（可就**交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機**等準備事項進行陳述）

出國當交換生是我長久以來的計畫及規劃，透過當交換生可以運用自己目前為止所學習到的語言，並深入體驗到該語言的社會文化等，這對我來說不僅是運用所學，更是進一步拓展國際觀的方式。為了實現這個計畫，自己除了平時多閱讀日文相關的書籍之外，也時常透過學校圖書館閱讀日文報紙，藉此了解日本的動態關心日本的時事。

出國前，與曾經於拓殖大學交換留學過一年的學姊，請教關於學校選課、宿舍、交通及到日本所需辦理的相關文件證明等等。由於出國前的充分準備，讓我至日本留學期間，並無遭遇到任何重大的問題，每一天都很平安開心的學習並體驗在日本的留學生活。

由於在台灣受理並辦理日本留學簽證的地方，只有台北與高雄的交流協會事務所。因此在到交流協會事務所前，一定要再三確認所需證件。位於高雄交流協會事務所的大樓旁就有一間便利超商，因此若臨時發現未帶的影本，可前往影印。高雄交流協會事務所內有名相關人員，相關事項皆可詢問，且有範本可參考，無須擔心。

出國前，日方學校會事先詢問是否有需要搭乘校方所提供的接駁巴士，建議是搭乘由校方所準備的接駁巴士。一來是可以事先認識以後要一同居住在同一間宿舍的室友，且能夠讓自己更快速的了解環境或相關規則。二來是接駁巴士可以直接接送到宿舍附近，可減少自己搭車所需轉車或是需提著大件行李走路的時間。

2. 研修學校簡介及學業篇（可就該**研修學校特色、選課程序及狀況、上課情形、學習成效**等事項進行陳述）

2012年3月，以交換學生資格於拓殖大學留學生別科學習。留學生別科的課程安排的十分充實。必修課是週一至週五上午九點上課，上到下午約四點。並針對想要在日本學校進修的學生，另外安排了專業選修科目，周六也有相關的專業選修課程。每天都過著十分充實的生活。且藉由課堂上的課程相關討論，也可以聽到來自各個不同國家的同學他們家鄉的文化習慣及生活模式，除了能與自己的國家互相比較學習之外，還能學習到不同國家的語言，比如說像是早安或您好的韓文或是印尼話怎麼說等等。來自不同國家的同學，使用日文來作為彼此的溝通媒介，就對我來說，真的就像是一個小型的地球村，藉由這樣的體驗，也讓我拓展了國際觀。

在留學生別科有舉辦許多課外活動，例如別科生歡迎會、七夕派對及研修旅行等。透過別科生歡迎會，不只可以讓自己認識到自己班級以外的同學，並可透過這樣的活動，與老師們進行交流。此外，為了能讓我們體驗學習到日本的文化，校方也會依據節慶，在每周固定的集會時間，舉辦相關活動。比如說，在日本的七夕指的是國曆的七夕，那在七夕當天，他們會將寫下自己心願的吊牌掛上竹子的竹葉上，藉以祈求心想事成。研修旅行的話是夏天及秋天各一次，夏天是到日光參訪東照宮及江戶村的兩天一夜的研修旅行。透過兩天一夜的研修旅行，讓我們可以體驗到日式的會席料理以及泡溫泉的文化。秋天則是到神奈川的八景島。這些學習體驗都讓我們除了在課堂上學習之外，還多了實際體驗的參與感並有助於我們學習與記憶。

透過這樣的活動更近距離的體驗學習到日本的傳統文化。這裡每週的班會，皆有大學及研究所的志願學生參加。因此，讓我除了學校所安排的課程外，也能學到日常生活會話。

3. 國外研修之課程學習（可就**參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗**進行分享）

學校十分注重與當地居民一同參與並共同舉辦同樂的活動，在櫻花盛開的季節時，會在附近的公園與附近社區一同舉行賞櫻活動，並販售些日本人在賞櫻時常吃的食物，像是炒麵、甜酒等等。而在夏季時會一同舉辦的夏季廟會，透過擺攤賣蝦餅及炸芝麻糰子等更

能體驗到日本在夏季舉行煙火大會時在附近攤販在擺攤的熱鬧的氣氛。

在學習之餘，也經常利用假日到處旅行。至今所到之處有京都、奈良、大阪等地區。其中最讓我印象深刻的是京都這個古都。除了其建築物，與東京的高樓大廈截然不同之外，走在古色古香的街道上，幸運的話還可以遇見在京都地區十分具有歷史文化背景的舞妓與芸子，讓人彷彿穿越時空回到了古時候的日本。再者，在京都到處皆有在販售許多和風的手帕或小飾品等，除了讓我們可以欣賞到職人的手藝之外，也可以帶點紀念品回家留念。而且京都特有的湯豆腐料理及京料理，湯豆腐料理除了湯豆腐鍋之外，還能品嚐到像是豆漿或是其他的豆腐再製品，而京料理除了食物上的精緻之外，其食物擺盤及食器上的挑選，都能讓我們更深入的了解體驗到京都的特色料理及食文化。透過旅行能夠更深入的了解日本各地以各區域獨特的食物所烹煮出來的鄉土料理等，並藉此體驗到日本各地的飲食文化。

4. 國外研修之日常生活(請務必就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述)

拓殖大學分為八王子校區及文京校區。而留學生別科位於文京校區，離東京地下鐵的丸之內線上的茗荷谷車站，約莫三分鐘的路程便可抵達。女子宿舍更是離茗荷谷車站約莫只有十分鐘的距離。從茗荷谷車站搭車要到同樣位於丸之內線上的東京車站，只要約莫十二分鐘即可抵達。從宿舍走路到百貨公司、大型電器商場、書店等等林立的池袋，約莫三十分鐘即可抵達，若是搭乘地下鐵的話，不到五分鐘即可抵達。交通方面十分的便利。再者由於女子宿舍離留學生別科走路只要約莫十分鐘內便可抵達，因此在來往宿舍與學校之間無須再花任何交通費用。宿舍附近就有三間大型超市，在購買食材方面，十分的方便，利用超市閉店前的大出清購買更是划算。

宿舍備有食堂，提供冰箱讓我們儲藏食材，還各提供每人一個籃子放置鍋碗瓢盆等等，食堂內也有讓我們烹煮食材的廚具以及微波爐、烤麵包機等等供我們使用。因此在飲食方面，能夠自己烹煮自己想吃的食物，十分的方便。

5. 費用篇(請就**每月生活支出或研習期間必要支出等費用**進行陳述)

由於是以交換生的身分到拓殖大學留學，拓殖大學提供了宿舍費用減免的優惠，讓我雖住宿在東京都心但卻不需每月負擔高額的費用。每月月初須到校方所提供的銀行支付一萬五千元日幣的住宿費用。一開始抵達日本時，學校就帶領我到區役所辦領外國人登錄證以及健康保險。加入了健康保險，若在日本國內看病的話可享有七折的優惠。每月需付約一千四百元日幣的保險費用。宿舍雖然包水包電，但是必須依照個人的需求選擇是否安裝網路，網路的費用是每月約三千元日幣。關於手機的費用，由於我會使用 skype 與家人隨時保持聯繫，因此我選擇的手機方案是網路無限使用的方案，一個月約莫六千元日幣。我習慣每天自己烹煮，一個月的食材費用約莫是一萬元日幣。一個月的必要支出約莫是四萬元日幣。

6. 感想與建議

因為有了到日本當交換生一年的經驗，讓我在這一年內有了許多的成長。不管是離開家鄉獨自一個人在異鄉生活，或者是在非使用母語的國家生活，聽著或看著周遭的人，雖然一樣是黃皮膚黑頭髮，但是其文化及民族性，都與自己的國家有所差異。從一開始的陌生到後來的熟悉，也許自己都不曾察覺，但不知不覺中，這個地方已成為自己除了家鄉之外，第二個熟悉的城市。儘管生活的時間並不算長，但是這一年內用相機記錄自己曾經走過的地方、曾經體驗過的活動，讓我再回想起來這段時光時，不自覺揚起滿足

的嘴角。真的很感謝學校提供了這樣的機會，讓我可以在此求學階段中，有了如此不同的體驗，並能結合所學，實際體會了「讀萬卷書，不如行萬里路」的這句箴言。

這些體驗都一個一個成為我的經驗，對我接下來的人生有了深遠的影響。對我來說，在日本的這段期間，是非常值得且富有意義的一年。



別科生歡迎會。我們這一班。



宿舍的新入館生歡迎會。





就讀拓殖大學的台灣留學生聚會。



拓殖大學與社區一同舉辦的祭典。