

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 4 年 A 班

獲獎生姓名：李嘉恩

研修國家：日本

研修學校：長崎衛理會大學

獲獎年度：100 學年度

## 一、緣起&準備

### 1. 甄選準備

- a. 報名:如果有興趣到外國當交換學生的同學,請多多上國際事務室的網站,上面會有報名的詳情。
- b. 資料準備:如果是報名要到日本交換留學的,除了報名表之外,還需要兩位老師的推薦書、成績單等等資料。
- c. 考試:  
分成三個階段,一個是筆試、口試和面試。筆試又分成聽力和閱讀測驗兩大題,其中個人認為聽力最難,而閱讀測驗則在 N2 的範圍裡。第二階段的口試則是由應日系上一位老師來測驗應試學生的日語口語能力。問的問題不會太難,都在日常生活範圍裡,只要放輕鬆不要緊張,把自己所知道的慢慢的說給老師聽就好了。面試則是由十數位長榮大學的老師所組成的委員會來評選。盡量打扮得體,言談中表現出積極的態度,有條有理的表達即可。

### 2. 出國前準備

#### a. 獎學金申請:

個人認為這個部分很重要,請積極去申請,雖然數目不大,但不無小補。申請日文組的人大概有三種獎學金可以申請。第一個是日本交流協會的獎學金,難度較高,但是如果申請到的話,半年內每個月都有 8 萬日圓的獎學金,請以這個獎學金為目標努力。第二個是教育部的學海飛颺,獎學金的數目不定,要看當屆申請人數。第三個是本校長榮大學的補助金,似乎只要去當交換學生都可以順利申請的到。算是交通費的補助。

#### b. 保險:

學校方面似乎沒有提到這方面,但是我也覺得很重要。雖然說去日本當地也會保健康保險,但是在國內也可以選擇買一個海外險。市面上應該有許多適合一年交換留學生的方案,詳情請上網搜尋。

#### c. 行李準備:

日本是一個很方便、很發達的國家,基本上什麼都可以買得到。個人是去衛理會大學留學,該校有提供宿舍,甚至連棉被、枕頭都不用準備。建議帶一件厚重外套,抵達當地的時候雖然是三月底,但是日本晚上還是十分寒冷的。

個人覺得會覺得比較需要帶的是食物或調味料,帶一罐沙茶醬或炸醬,絕對是日本留學一年內味蕾的最佳夥伴。還有像是綠豆、紅蔥頭等日本是買不太到的,而到當地也必須自己料理,帶了會比較好。

除了個人需要以外,還有學校的活動會需要我們介紹自己國家的文化,「傳統服裝」和「傳統飲食」最好帶著。台灣似乎也沒有特殊的傳統服裝,原住民同學可以帶族裡的服裝,再沒有的話記得帶一套正式西裝,女生的話帶套裝。飲食的話可以帶愛玉子,可以自己學著洗愛玉,然後端給外國人吃。我們曾經試過,效果非常的好,他們都對愛玉這種飲品和作法感到非常新奇和驚訝。

#### d. 辦理簽證和護照:

如果還沒有護照的人,請到外交部辦理護照。高雄有外交部領事辦事局的辦事處。申辦詳情請上外交部網站。

辦理留學簽證的時候,必須有日本學校送來的人學許可書。但是通常送過來的時間都會拖延到。所以請跟收件老師保持聯繫,一拿到入學許可書的話就趕快一併帶著相關證件到日本交流協會的高雄辦事處辦理。護照和簽證的辦理都非常麻煩,不過還是請仔細、

有耐心的，並迅速的把它辦好，才不會有後顧之憂。

e. 接機事宜:

我們長崎衛理會大學會有學校職員來接機，不過當場要繳交交通費。

二、 長崎衛理會大學簡介&學業篇

1. 學校特色:

我們長崎衛理會大學是一間小型大學，學生人數只有五百多人，一個學部三個學科。校園十分小巧，佔地可能只有我們長榮的五分之一也說不定。由於位於小山坡上，所以環境、空氣和風景非常好。學生宿舍位於校園裡面，如果生活或學業方面有問題，要找老師或職員的話非常方便。

由於學校位於小山腰上，要到市區走路要 30 分鐘左右，算是有點不方便。學校有提供校車，會在固定的時間發車，圖書館或行政大樓裡面都會貼時刻表，可以拍起來放在手機裡面會比較方便。職員室裡面有一個叫做學生課的部門，如果生活上面有問題可以請教他們。



2. 選課:

剛開學的那一個禮拜，會有學校的職員老師帶大家去電腦教室選課，選課的程序他們都會教。我們長榮過去的交流留學生會被編入外國語學科的一年級生裡面。第一個禮拜在課程說明會之後，會有一個日語能力分班考試，不論是零基礎的或是考過一級的都要考。

基本上不難，全部都是選擇題，考了很多日文助詞的用法。考試結束後老師會依成績分班，有五個班。如果對自己的分班有問題的可以再去跟老師老論一下，盡量去與自己程度相等的班級就好。此外，如果有考過一級的同學，可以不用再上日語課程了，跟老師討論之後，建議可以選擇跟日本大學生一起上課，課程安排的自由度會很高。當然也是可以再回去選修語言班課程。

3. 上課情形:

修習日語語言課程的人，盡量不要曠課，由於都是小班制，所以很容易被注意到。有人會問會不會因為是全日語授課而聽不懂，個人覺得應該還好，這裡的老師人都很好，而且教授外國學生的經驗很豐富，有問題問他們，都可以得到很好的回答。

如果是去修大學部的課的話，就會比較有挑戰性。不過我認為難得到日本，有機會還是多上

大學部的課，體驗日本大學生的生活，順便多多認識日本人會比較好。如果是拿到一級的程度去上課的話，應該不會都聽不懂的，雖然不可能老師說的每個字都聽得懂，但是只要掌握上課整體內容即可，剩下來的細節就是個人的修行了。



#### 4. 學習成效:

經過了一年的學習，不單單只是來自課堂上的學習，更多的是來自日常生活中的體驗，讓我覺得受益良多。課堂上所學的當然會有幫助，不過卻與日常生活上的運用較少關聯。除非只跟中國人相處，否則一年下來一定會有大的進步，不管是聽力，或是會話能力。但是閱讀和作文能力就需要自己在課堂上多多加強了。

### 三、 學校課外活動

#### 1. 社團:

我在後半年才開始加入社團，我加入的是桌球社。要加入社團的話，要先跟辦公室裏面的職員老師講，老師同意後就可以去參加了。參加社團除了可以活動身心，也可以藉此多和其他人交流。



#### 2. 課餘活動:

我們學校會辦不少課外活動，但是主要是以去國小當國際交流志工為主。主要是和國小的小朋友接觸，進行文化交流。大部分都是一個小時到兩個小時之內就結束了。內容每次都不同，

有的是一起摺紙、寫書法、玩日本紙牌等等團康活動，有時候會需要向小朋友介紹一下我們自己國家，所以事先準備一下會比較好。其餘，還參加了兩次日本小學校的運動會，是一整天的活動，我們也會被邀請參加一些運動項目。

除此之外，還有像是去長崎市內一日觀光、到學校附近的山裡體驗流水素麵、打西瓜，體驗當地傳統信仰習俗等等活動。活動說多不多，說少也不少。盡可能把握每次參加的機會，畢竟日本交通費很貴，以上學校主辦的活動都會由學校負擔，不參加也是損失。



### 3. 與其他外國留學生的交流:

當一開始到日本的時候，絕對是留學生之間的感情比較好，畢竟留學生之間都是相同立場。其實我覺得這其實是整個日本留學經驗當中的一個精華部分。我們長崎衛理會大學除了台灣人，還有來自韓國、泰國、菲律賓、巴西、加拿大等的交換留學生，除此之外還有大批的中國私費留學生。

和不同國家的人在一起，會有許多不同的體驗。雖然我們沒有親自到那個國家，但是可以藉著他們，一窺該國家的樣貌。個人覺得認識各個國家的人是非常有趣的一件事，可以看到不同國家的人會有跟自己不同的文化，當然隨之就會有不同的價值觀、生活習慣、待人處事的態度，這會讓自己的思考範圍更加寬廣。其中，摩擦或者是不愉快一定都會遇到的，當然，這也是成長的一環。



### 4. 與當地民眾的交流:

我個人覺得日本很多的阿姨叔叔人都很好。我就受過一位叔叔和一位阿姨的照顧。會認識那位叔叔是因為有韓國學長的介紹。這個叔叔人非常喜歡和外國人交流，所以會有許多各國的留學生到他家作客。曾經多次到他家作客，我對他們一家的照顧實在是感激無盡。另外一個阿姨是在打工的時候認識的，她和她先生都是周杰倫的粉絲，所以對台灣人格外親切。在這當中可以互相交流、互相學習，實在是非常難得的事情。



#### 四、 日常生活篇

##### 1. 生活環境:

我們學校是在半山腰上，所以要去補充糧食或採買算是有點不方便。上課期間會有校車，但是一旦到了假日、暑假、寒假等等，校車都不會開。所以就要辛苦一點下山去買。但是我覺得日本的環境真的很好，這段路程其實也可以當成散步和看風景，如果和朋友同行，也可以聊聊天，十分愜意。

##### 2. 住宿:

宿舍方面，有男女之分。男生宿舍只有五個房間，只夠十個人住而已，而且大多為各國留學生。男生宿舍的規矩比較鬆，沒有門禁。五個兩個人一間的房間，雖然不大但也夠用。從外面進來男生宿舍裡面非常容易，所以不時會有日本學生過來坐坐，可以趁機認識。不過相對的就比較需要提防外來人士。

女生宿舍就管得很嚴，門禁是 10 點，就算有打工也最晚只能延到 12 點。有一男一女的兩位舍監，每天晚上十點要點名。還有不像男生宿舍 24 小時都有熱水可以洗，女生宿舍一到 10 點就沒有熱水了。以上是我所了解的部分。

##### 3. 交通:

從學校走三十分鐘左右，就可以到達諫早車站，這段路程也就是校車的路線。從諫早車站坐 30 分鐘的區間車就可以到達長崎市區，來回九百日圓。長崎市區很熱鬧，什麼都有。然後，

也可以從諫早坐島原鐵路到島原半島。長崎縣公車也是可以利用，公車站就在車站對面而已。

#### 4. 飲食：

我覺得吃飯方面是在這裡生活的一個磨練。上課期間的中午時段，學校的食堂會開放，可供應學生午餐，價位較外面便宜，但是美味程度因人而異。距學校 30 分鐘腳程的車站附近就有較多的飲食店。有壽司店、家庭餐廳、燒肉店、定食店、拉麵店、居酒屋等等，但是吃一個月大概就會膩了。而且一來價位頗高、要去吃其他店交通費又高所以還是建議多多下廚。如果要自己下廚就必須有食材。

食材的話，在車站附近有西友百貨和 MARUTAKA 這兩家可以選擇。西友百貨是一家綜合型商場，日常生活用品全部都可以在這裡買到，很像台灣的家樂福。它的地下一樓是新鮮超市，而且是 24 小時營業，是我們最常去的地方。

而 MARUTAKA 是專門的新鮮超市，他們在賣的肉品都挺便宜，可以多去那邊補給一下。至於廚藝的部分，就要靠個人的修行了。男生宿舍裡面會有一個小廚房，兩個瓦斯爐，三個電子鍋，一個微波爐，兩個大冰箱。都是公用的，至於要如何使用則需要互相協調。同樣是住宿舍的同學，相信也會有廚藝不差的人，當他們在做菜的時候，可以在旁邊觀摩，順便討教一下。如果有持續在做菜的話，相信一年下來廚藝絕對會大大進步。



#### 五、 留學費用篇

相信每個有興趣報名交換學生的同學都會對一年在日本的花費很好奇。沒有記錯的話，當初在報名的文件上，就需要一份台幣 35 萬左右的財力證明書。而在日本一年的花費剛好大概也就在這個數字附近。我沒有特意去算每個月的花費，所以也無法詳細去說明一個月會花多少這樣。但是日本的物價是這樣的，每一餐都是在 600~800 日圓這個範圍裡面。

而坐公車或火車，就算只坐一站都要 150 日圓。而計程車則是從 500 日圓開始跳錶。主要還是飲食上面會有大量的花費，所以如果準備好要去日本留學，要有常常自炊的心理準備。

而抵達日本兩個月以後，就可以去申請打工證明書了。要去位於長崎市的人國管理局長崎辦事處辦理。當然學校也會統一辦理，但是要收手續費。

日本是高消費高所得的地方。諫早地區的平均時薪在 650~700 日圓左右。如果在不影響課業和健康的前提下，是非常建議去找一份打工的。



## 六、感想與建議

### 1. 給猶豫要不要當交換學生的人

我在這裡想要分享一下，我在交換留學這一年中所得到的東西。希望在猶豫要不要出國的人，看了以下分享之後，可以有更深入的了解。

#### a. 語言能力的提升:

我想，大部分決定出國的人，其理由之一都是為了提升自己的語言能力吧。語言確實是需要環境的，如果在國內學外語，只能在課堂上接觸到外語。在日本的一年裡，會發現任何事都是用外語完成的。

像是去銀行開戶、到電器行辦手機、到診所看醫生，全程都必須用日語進行。與台灣和中國人以外的朋友，都是用日文才能聊天。到這樣的地步，外語已經不是外語了，而是生活的一部份了。日本就是一本敞開式的日語教科書，只要活著，只要你有走出戶外與人接觸，你就是在學習。

當然，雖然一樣都是在日本留學，每個人的程度和進步速度都不一樣。我覺得這取決於個人的態度，積極的態度會讓人進步神速。多方的參加活動、認識朋友等等的，其實方式很多，但為的就是有更多開口的機會。





## b. 價值觀的改變

接觸到外國人，與他們聊天、一起生活，都是非常新鮮的事。在這之中，一定會接收到文化衝突。我指的衝突不一定是負面的衝突，而是與原本觀念、價值觀上的相異。除了聽到外國人他們口裡所說的、你也會看到他們所做的，當然最直接的，就是你會看到他們的生活態度，他們的性格、個性。舉例來說，西方國家的熱情、樂觀、開放，你可以在巴西人身上看到。亞洲人的禮儀、單純、溫柔，你可以在泰國人身上看到。

與各國留學生相處，對於各個國家、以前在台灣的時候被植入的刻板印象，真的，一一被打破了。你會發現原來世界這麼大，原來台灣只是一塊小小的島嶼而已，以前我們的想法居然如此狹隘；而，你也會發覺原來世界這麼小，你可以與隔半個地球的人生活起居，你可以與說著不同語言的人分享心情。最讓我印象深刻的，就是看到一個巴西朋友和一個菲律賓朋友發現彼此都是動漫愛好者之後，很興奮的互相用英文討論火影忍者的劇情的那一幕了。

## c. 人際關係的拓展:

交朋友是一件很有趣的事情，特別是交國外朋友，格外新鮮。當你發現你可以與和你講不同母語的人成為朋友，更是一件有趣的事。人與人的來往中，最重要的就是那顆「心」。你會發現，就算兩個人之間來自不同國家、受過不同教育、操著不同的語言、有著不一樣的年齡，就算有再多的不同，當他為你做一件很窩心的事情的時候，你會發現那是一種跨越國界、超越語言的力量，那就是人與人之間的羈絆。有人喜歡給某個國家的人貼標籤，哪個國家的人怎樣、這個國家的人怎樣，但其實到最後才會知道，人類沒有分國籍的，只有分這個人到底好不好相處。

日本是個很重視禮貌的國家，當進入這個國家之後，再怎麼沒禮貌的人都會懂得習慣說謝謝、對不起。與宿舍的人打招呼，跟學校老師、熟悉的朋友，打招呼問安都會是一個很理所當然的動作。交友方面，我覺得還是要主動和積極。以我個人的經驗，如果要認識日本人的話，還是必須要主動的。以我本身當例子，留學生除外，其餘的日本朋友幾乎都是自己主動去搭話才認識的。也就是說，如果不主動的話，在日本是很難交到日本朋友的。



日本人很有禮貌，但相對的也給人很大的距離感，所以就算是我們有主動接近，但還是要格外用心。日本人的心防不好突破。我想，這時候我們台灣人就要展現出自己的熱情了。我們不必擔心自己的語言能力，不用怕日文不好什麼的。或許語言是一個屏障，但是我認為可以跨越這個屏障的，就是一顆真誠的心了。有一顆熱誠的心、和積極的態度，相信一個人再怎麼冷血都是會被打動的。

舉一個最好的例子，剛到日本留學的時候我馬上就和一個單純的泰國男生變成好朋友了。有趣的是，當時剛到日本的他根本不會講日文，而他的英文也不好，理論上我跟他無法溝通的。所以，我們有時候用 **google** 翻譯、有時候用比手畫腳、有時候用一杯啤酒，就可以了解彼此的心意了。

#### d. 別人沒有的國外留學體驗:

現在是地球村的世界，每個人出國的機會比以往多了很多。但是每個人出國的理由都不同，有人為了出差、有人為了旅遊、有人為了打工度假、有人為了留學。為了不同目的而看到的風景，就算是在同一個國家，也是不一樣的。

而留學又分讀學歷和體驗國外生活的交換學生。為了學歷而留學的人會比較辛苦，他們必須要有一定的付出才会有好的結果，壓力會不小。而交換學生要煩惱的頂多就是要如何減少生活上的開銷而已。

站在不同的角度上，感受到的生活是不一樣的。同樣都是出國體驗國外生活，我認為最沒有壓力的就是交換學生了。不僅不用負擔日本大學龐大的學費，也可以有打工的機會，也沒有拿畢業證書的壓力，只要把該上的課上完就大功告成了。其餘的大把時間，足夠讓你做很多事情。



#### 2. 給下定決心要去交換留學的人

既然已經決定，而且已經確定可以遠赴國外當交換學生的話，在這裡有幾個過來人的建議。一年的時間說長不長，說短也不短，要怎麼好好利用這一年的時間，的確是一門學問。而且每個人都有不同的生活習慣和態度，但是以下的四點，是希望所有到日本交換留學的人都可

以好好做到的事。

a. 讀書:

我們交換學生的身分畢竟還是學生，把課業搞好還是我們最重要的本分。在課業上用心，也讓日本老師看到台灣學生的用心。

b. 交友:

交朋友也是很重要的，我上面也都有提到。朋友可以豐富我們的生活，特別要補充的是，交朋友不要限於個人成見，可以多多交不同國家的朋友，讓自己的視野更加開闊。

c. 打工:

如果到了日本，卻只天天窩在家裡打遊戲或者只把自己埋在圖書館讀書，我覺得也是不夠均衡的。打工是一個非常好的管道，讓自己更加認識日本這個社會。在學校只會接觸到同輩的人，但如果去打工，可以遇到許多不同年齡層的人。如果做的是服務業，也會看到形形色色的客人，喜歡接觸人群的人請好好把握打工的機會。

d. 遊玩:

難得來日本，玩耍也是很重要的一件事。我個人就覺得自己玩得不夠，沒有好好把握空閒的時間多去走走，實在有點可惜。就算不能到遠地去玩，至少要好好探索一下附近有沒有什麼有趣的景點，多多去探索、發現。



## 七、 補充內容

### 1. 我所修習的課業:

在這裡介紹一我這一年裡面，上過比較特別、也比較推薦的課。

#### a. CALL ENGLISH

這堂課老師會教我們用一個多益的學習系統。如果修了這門課，老師會給我們一組帳密，就可以登錄這個系統。裡面有很多多益的練習題可以做，老師也會規定進度。基本上上課時間老師都不會教課，就讓我們用這個系統做練習。

老師也不會太嚴，可以免費做到很多多益練習題的部分是讓我覺得最誘人的地方。這堂課老師用的教科書是一本叫做「新 TOEIC 完全攻略」的書，裡面介紹了準備多益考試的訣竅，個人覺得是非常值得一看的參考書。

b. 日本語上級文字語彙

這堂課是語言班的課，我覺得儘管已經通過日檢一級，但是要學的還是很多。這堂課裡，老師會給我們寫 3~4 張試題卷，裡面有很多艱深的字詞，我也是常常被改的滿江紅。藉由這堂課，慢慢的累積自己的單字量，我想是非常好的。幫我們上這堂課的木塚老師人非常溫柔，也很認真教學。

c. 茶道、花道、書道

這三門有關日本文化的課程，是身為交換學生一定要上的課。我前期是先上茶道課，後期上了花道和書道。

先來說說茶道。坦白說我覺得茶道是最辛苦的，因為上茶道課的時候要「正座」。幾乎所有的留學生都受不了長時間的跪坐。而茶道本身就是一個很繁複、仔細的過程。泡茶的過程一定要遵守老師教的程序，一開始可能會有點笨手笨腳的，但是一順手了，會發覺其實沒有那麼難。

整個茶道的過程，一直到後半段我才漸漸了解到茶道的意義，也就是細心的為客人泡上一杯好茶，雖然過程非常繁雜，但是那就是一顆愛心的表現。到後來會發覺，在平靜、悠閒的午後，靜靜的跪坐在和室裡，細心的泡上一杯茶，是一件很有意境、很享受的事。而且老師還會準備小點心，相信女生都會很開心的。

而花道就是插花。日本的插花跟台灣的插花有很大的差異。老師是一個非常溫柔、可愛的奶奶，每次看到她就會心情不錯。我雖然不賞花，但是隨著手上的花插好，心情也會跟著變好。因為我們都不是專業的，所以我們插完之後，老師都會幫我們修改一下，變的很漂亮。老師的話語真的很勵志，他常說人生就像是花道一樣，需要修剪、修飾，經過痛苦後才能顯出它的美。他的話語跟花一樣美，常常可以觸及到人的內心。我想我到以後都還會記得這位老師，而且對他心存感激。



個人最有興趣的就是書道了，也就是寫書法。老師會給我們帖子臨摹，也就是他自己寫的字。個人覺得他是個很有趣的老師，非常健談、風趣，上他的課心情都不會太差。而上課內容就像是國內我們上書法課一樣，比較不一樣的是要學著寫日文假名。日文假名看似簡單，但其實是最難的。怎麼把假名寫得漂亮，真的是需要好好練習的。用具的部分，職員室那邊會提供，宣紙的方面老師也會帶，所以不用擔心。



d. 中日翻譯

再來是中日翻譯，這節課我前後期都有修，上了整整一年。上這節課的老師是中國老師，他教學的態度很認真，所以我也很喜歡這堂課。因為是中國老師，所以講義裡面的字都是簡體字，老師要我們翻譯的中文例句也是有很多都是中國北方式的俚語或用法，如果有任何意思不懂的可以向中國朋友請教。上課內容和台灣沒有什麼兩樣，做完題目後老師會請同學上台寫，寫完之後老師會一起檢討。中翻日、日翻中都有。

e. 日本研究

日本研究顧名思義就是在探討日本的一門課。雖然主要是開給外國留學生上的課，但是我們那時還是有日本學生來上，其實我也覺得這樣比較好，藉由老師的引導，日本學生與留學生之間會激盪出一些火花，十分有趣。

每堂課都是由不一樣的老師來上，每個老師都以他們專業的角度來審視、介紹日本。有的老師介紹長崎的中國文化，有的老師介紹日本教育，有的老師介紹日本藝術等等，還蠻有趣的。

f. コミュニティビジネス

這門課如果要用中文來表示，應該可以算是「社區經營」吧。幫我們上課的加藤老師，雖然還是外聘老師，但是非常熱心的參與地區振興的活動。他非常提倡用美食來推廣當地的觀光，總之是個很熱心的老師。

上課的時候他會針對一些觀光手段或社區再造等議題做介紹，他都會舉我們長崎附近的

地區為例子。老師的講話速度頗快，雖然他是東京人，但還是有蠻多會聽不懂的地方，留學生可能會有點吃力。期末他會請大家寫作文，針對當地觀光推展的辦法等等，寫出自己的意見與感想，但是不會太難。

## 2. 我所參與的活動

在日本這一年裡，參加過大大小小的活動，如今想起來個個都是寶貴的回憶。在這裡介紹一下我覺得值得分享的一些活動的內容。

### a. 全國當地小吃大賽

這是一個全國性的活動，日本全國每個縣市都會派出一個攤位做代表，而且能夠代表該縣市的，都不是那些鼎鼎有名的美食，而是在當地有名，但是還不太為人知的食物，也就是所謂的小吃。畢竟是全國性活動，辦得非常盛大，聽說兩天下來的參觀人數總共有 60 萬人次。

我們是去那邊當義工的，我和三位留學生以及兩位日本學生還有加藤老師也有一起參與。這個活動每年的舉辦地點都不一樣，這次是在北九州市，距離我們諫早總共有 2 個多小時的車程。我們是去幫忙小濱ちゃんぽんの攤位，而ちゃんぽん也就是中文裡的什錦麵的意思。我和學姊之前就有在別的類似的活動幫忙過他們這個攤位，所以也對裡面的人不陌生。

一開始廚房裡面的人似乎都還夠，所以我們跑到會場周圍進行宣傳的活動。帶著旗子、發發傳單、喊喊口號。後來接近中午，我們被叫進攤位裡面，因為這次是全國規模，所以陣仗搞得很大，工作也相對地比較忙。廚師們以非常迅速的速度把什錦麵煮好，我們的工作就是把他們裝進碗裡，然後拿到前台。不算太難的工作。

後來我和一個韓國朋友趁著休息空檔，跑到附近逛逛，順便觀光。除了參觀會場的盛況，我們還跑到附近的小倉城繞繞，風景十分秀麗。說實在的我也喜歡小倉這個城市。義工的工作結束後，我們一行人都要回諫早了，可是我後來決定再留在這裡一晚，看有沒有什麼好玩的。

我後來就到了松本清張紀念館，裡面收藏、紀錄了很多有關松本清張的文物。讓我這個推理小說迷非常興奮。到了傍晚，本來是想自己找地方投宿的，但是原本就還要幫忙第二天的韓國學長擔心我，就把我介紹給另一個攤位的叔叔阿姨們，讓我跟學長一起住在他投宿的地方。結果也陰錯陽差地，我第二天也跟著幫忙他們的攤位了。他們這個攤位是大村的黑咖喱，大村也是我們諫早的隔壁市而已，所以會有很親切的感覺。

第二天一早，我們到了第二會場，展開一天的工作。我們主要是做宣傳的工作，不過一天下來，營業額似乎沒有想像中好。而我也趁著空檔繞過整個第二會場。不過讓我現在有點後悔的就是當初不捨得花錢，去吃那些從遙遠的地方來的小吃，這樣的機會下次應該是不會有了。

藉由這兩天的幫忙，我覺得日本人真的很用心，藉由美食來推廣當地知名度，而且大部分來參展的人都是義工，只拿著些微的住宿費就過來北九州推展自己的家鄉，這樣的心志真的讓我十分佩服。



#### b. 諫早點燈大會

這個算是學校召集的一個志工活動。諫早市市役所前面的廣場，每年都會舉辦點燈活動，他們會在廣場上放用蠟燭點起的燈，拼成一幅畫，通常都會是諫早市非常有名的眼鏡橋。一到晚上從高樓上看下去，就會非常的美。而在園遊會的部分，我們留學生也分配到一個攤位，分成四組，中國人作餃子、韓國人做韓國蔥油餅、泰國人做他們的泰國料理、我和學姊則是幫忙菲律賓人做他們的傳統料理。

中午的時候在附近提供的廚房準備材料，開始製作，下午的時候拿到攤位，開始販賣。附近也有幾個攤位，但是規模並不大，前面的舞台還有表演可以看。那時候剛好是日本開始變冷的時候，我因為穿得不夠暖，一到晚上真的冷得要命。

不過主辦單位很貼心，還準備了柴火，晚上燒起來的時候，很溫暖。下午點完燈後，晚上我們有一個很長的空檔時間，我們利用學校給我們的園遊券買現場攤位的東西吃，也拍了很多照片。這天的晚上，真的美極了。



### c. May Festival & 大學校慶& 國家日

May Festival 是我們 4 月生，最早接觸到的大型活動，算是一個小型校慶。主辦單位是外國語學科，所以會需要我們的幫忙。除了場務之外，有些人會擺攤，有些人會上台表演。每個留學生都會穿上自己國家的傳統服飾，活動當天可以說是非常具有國際風情。然後，我們學校的大學校慶叫做「2 ドル祭」，規模會比 May Festival 大的多，活動也幾乎都是大學學生會裡面的日本學生籌畫，我們留學生可以抱著愉快的心情去參加就好。一樣會有很多攤位出來，舞台上也會有活動，最後的壓軸就是玩賓果了，不過賓果的券不要太早買，到開獎前一刻應該會大量便宜的賣，可以趁機搜刮。然後就是所謂的國家日，主辦的也是外國語學科，在一年當中會舉辦許多次，有的是 Korean Day、American Day、Thai&Filippin Day 等等，我們台灣則是和中國一起的 China & Taiwan Day。記得上次中國學生做了餃子，而我們做了台灣愛玉，評價都不錯，只是有點做的太少了，馬上被喝光。



### 3. 我的打工經驗

#### a. 居酒屋

居酒屋的打工是中國學長介紹的，大概是我去日本 1、2 個月之後一個很照顧我的學長介紹給我的。老實說我在這裡工作的很不愉快。這個工作可以說是我在日本的第一個震撼教育。老闆人非常嚴厲，性情也很暴躁，尤其喜歡釘新人(尤其是男生)，手腳也不勤快的我因此常常挨罵。

工作內容不外乎就是送菜，接受客人的點菜，客人吃完後清理場地。忙起來的時候很忙，常常要廚房和客人兩邊跑。比較需要注意的部分就是端盤子的練習，這個多練習應該就會了不難。然後就是對客人要有禮貌，保持微笑、放盤子要小心，還有日本料理很注重外觀，所以餐具的位置擺放也很重要。

幫客人點菜的時候，記得要帶紙筆，如果客人點的菜你不懂的話，請有禮貌的說因為自己是新人還不懂，再跟客人請教一次。清理場地的時候，動作要迅速。比較特別的是，因為是居酒屋，所以要學會調酒。酒單上面各式各樣的酒類，其實都是一些基本酒類調



出來的，要在居酒屋待久一點的話，調酒一定要學會。不過我個人待得不久，所以還沒學會就不做了。

由於居酒屋是日本人下班過後發洩情緒的地方，所以要有心理準備會遇到要求較多的客人，還有喝酒醉的男客人也會有，像我也有被喝酒醉的男客人咆嘯過，所以請做好心理準備再來接受挑戰。我承認我的抗壓力不好，所以一到打工前就容易緊張，壓力很大。這個工作整體說來，我覺得自己的手腳和頭腦變通還不夠好，經驗也不夠，這是真的。工作很忙，常常要跑到腳快酸死。也會遇到來自客人的壓力。當初我因為語言能力不好，所以很怕面對客人，但是其實可以用謙卑柔和的態度去面對就好，有不懂的再跟前輩討教。

其實來自客人的壓力，說真的我都可以忍受，但是讓我最不能忍受的就是來自老闆的壓力。不斷來自老闆的怒罵和咆嘯，讓我放棄在這家店工作下去的意願。這份工作我做了 2 個多月就不做了。

Ps.老闆人很吝嗇，我們連員工餐都沒有，要吃飽再去否則就是餓著肚子工作。最扯的是他連飲料都不怎麼給我們喝，吝嗇至極。還有跟我說前三次的打工算是試用期，所以只給我 650 日幣的時薪。但是到了後來做了好多次，我後來算了一下錢，才發現他一直還是都給我時薪 650 的薪水而已。有點委屈。

#### b. 長崎物語

這份工作我在暑假和寒假的時候各做過一次，分別都是一個禮拜左右的短期工讀。長崎物語是一家做和果子和洋果子的糕點公司。暑假的盂蘭盆節和新年是日本最盛大的兩個節慶，他們也會特別的忙，所以也需要工讀生的幫忙。我們主要是幫忙包裝的工作。我們要做的就是將包裝好的糕餅貼上保存期限的標籤、把做好的糕餅裝箱等等工作。

工作難度不高，裡面的叔叔阿姨人都很好，所以這份打工算是我非常愉快的回憶。我還記得去打工之前的面試，是我和兩個學姊一起去的。當天面試結束之後，幫我們面試的課長(現在已經是次長)還把他們的一些產品包好，送給我們當禮物，真的超開心。後來雖然學姊們沒有錄取，但是都很喜歡這家公司。長崎物語的糕餅真的很好吃，在這裡誠心推薦一下。



c. 西諫早病院

這個工作也是從學長那邊接下來的，但是也算是學校介紹的工作。我在這個醫院的營養部裡面，負責洗碗的工作。這個工作我做了半年，是我最過最久的工作，也是我最穩定的收入。一個禮拜三天，一次兩個小時。可以說是一個吃不飽也餓不死的工作，由於是晚上的工作，醫院方面有幫我們準備晚餐，這可以說是我每次去打工最大的期待。

醫院的餐點，真的非常營養、健康，我尤其愛他們的魚料理，讓原本討厭吃魚的我，每次去打工都期待著他們今晚有沒有煮魚料理。我覺得台灣人料理魚的方面，根本比不上日本人啊。在這裡和我們一起工作的，多半是阿姨和奶奶。大致上我覺得人都不錯，比較讓我印象深刻的是兩位阿姨，他們偶爾會跟我聊天，讓我覺得很溫暖。

工作內容說真的不難，阿姨們都會指導我們要怎麼做。一開始去的時候要清理廚具，然後丟垃圾，吃完晚餐之後，清洗病人們吃完的餐具，最後就整理場地。因為他們是用大型洗碗機洗，所以輕鬆很多。

大概做第三次就上手了，不過之後還是會陸陸續續有一些要注意的小細節，這我在這裡就不贅述了。在這裡工作還要注意的就是請假的部分，請假要提前請，當天臨時不能去也要用電話通知。諸如此類的細節，都需要注意。日本人對這方面非常注重。

d. 學校英檢工作人員

這個是老師介紹的工作。日本也有他們的英檢，而諫早地區的英檢似乎都是在我們學校舉辦，有個認識的老師就問我們要不要接下這份工作，我們二話不說地答應了。我被分配到的工作不難，就是引導考生們從他們的休息室移動到考場接受口試，還有維持考場秩序。

絕大部分跟我們一起工作的都是我們學校的日本學生，所以也可以認識到他們，如果我們不懂，他們也會教我們怎麼做。日本人做事非常嚴謹，尤其是像考英檢這種大場面，所以氣氛會比較僵硬、嚴肅。一整天下來，雖然感覺沒有做什麼事情，但是真的蠻累的。薪水當天就領到了，而且還不少。個人覺得如果有這類的機會，真的要好好把握。

e. 網站翻譯

這是一份看似不難，但其實相當勞心的工作。由於一些原因，認識的老師接下了一個案子，也就是把某個地方觀光網站的內容，從日文翻譯到各國語言的工作。需要翻譯的有韓文、簡體中文、繁體中文，以及英文。

我們這幾個韓國人、中國人和台灣人留學生就成了一個翻譯小組。由於各種原因，本來只是想要翻譯中文的我，居然天降大任，成了要翻譯英文的人員之一。由於我不是日語的母語者，更不是所謂的英語人士，對我來說日翻英根本就是一大難事。

後來我決定，先把日文翻成簡單的中文，然後再把中文翻成英文，雖然多了一個步驟，但是應該會比較輕鬆一點。但是我翻出來的英文，我自己也知道是錯誤連篇，不過還好最後有朋友挺身而出。

之前幫兩位分別來自美國和加拿大的高中交換學生補習日文，所以有認識。這次剛好當作給他們一個打工的機會，請他們幫我把我的破爛英文修正成「正常」的英文，而他們也非常樂意、並極度迅速地完成請他們幫忙的工作。很感謝他們。

雖然都是用電腦進行作業，但是其實會發現非常勞心，精神會很疲乏，而且完成之後的修正作業非常繁瑣，真的不簡單。還好最後我還是如期把工作完成，透過這次的打工，更讓我認識到我英文的不足。

f. 在日本打工要注意的事情:

在日本打工，前輩都會常常提起一件事，那就是「不可以頂嘴」。在工作職場裡面，發生

了失誤，就算不是自己的錯，甚至是老闆、上司出的錯，還是要顧及大局，跟上司說對不起。我們的日文再怎樣都不會比日本人好，所以要用日文跟上司爭辯可以說是完全沒有勝算，為了將來還可以在這家店打工，盡量是能忍就忍。或許有人會覺得這樣不公平，但是這是日本，我們在別人的土地上有一份工可以做就值得感恩了。相信以後等我們有機會當別人的老板的時候，我們會有更寬闊的想法。

#### 4. 雜談

##### a. 諫早的天氣

雖然日本比台灣冷得多，但是老實說，我很喜歡諫早的天氣。由於日本乾燥，風又小，所以就算真的低於 10 度左右，其實不會像大家想像的那麼冷。台灣雖然溫度不低，但是一起風，真的就會很冷，而且風中還帶著水氣，更容易讓人生病。還有，諫早不怎麼下雨的。有趣的是，很冷的冬天時，只要下過雨，諫早就會變得比較不冷。

這次冬天，很可惜沒有遇到積雪，只有飄過三次雪，不過第一次看到雪真的非常開心。雖然日本的冬天挺冷，但是一旦習慣了，會覺得其實這天氣冷得很舒服。夏天的話其實也很熱，是可以到達 30 度的。但是水氣少，不會像台灣流汗流的身體黏答答的，這點我很喜歡。

我相信一定是因為日本鄉下的環境好，所以就算是體弱多病的我，一年裏面也只感冒過兩次而已。而鼻子過敏挺嚴重的學姐和學弟，來到日本之後，過敏的症狀都改善了許多。

##### b. 有關自炊

我相信有到過日本或是其他國家的台灣留學生，廚藝一定會進步。因為日本物價實在太貴，如果餐餐都要外食的話，絕對會破產，所以自己料理變成是一件很合理的事情了。我在來日本之前，也都不會煮菜。剛來時，有試著自己煮，不過當初真的煮出不少連自己都不嚥不下肚的東西。不過所謂熟能生巧，漸漸的會上手。

甚至到最後，在我留學生活的後半段，我真的覺得煮菜是一件很有趣的事情，常常讓自己享受在煮菜的樂趣當中。我記得有一次印象很深刻，我滷了五花肉，滷了快 2 個小時，十分入味。自己在吃的時候真的覺得很接近台灣便當店裡的滷東坡肉的味道了，後來給學弟嘗過，他也是非常驚奇，不斷稱讚那道菜，讓我覺得非常有成就感。



c. 台灣的好

出來到國外才會了解到台灣的好。台灣的好在於有夜市，日本的店再晚都會在 9 點之前關門。台灣的好在於水果便宜又好吃，日本的水果價位太高，種類少、又長的沒有台灣的大顆。台灣的好在於東西便宜又好吃，在日本要吃到好吃的請先準備好大把鈔票。尤其很多東西日本都沒有，像是紅蔥頭、綠豆、蓮霧...等等。出國之後你就會知道台灣是個物產豐富的地方，是寶島。

d. 日本大學的考試

日本的一般大學士沒有期中考這種東西的，只有一次的期末考，除非老師有其他安排，否則就是一次定生死。雖然其中沒有考試感覺會很輕鬆，但是一到期末你就會知道，所有的課業累積在一次，是一件多可怕的事情了。

e. 不習慣日本的地方

一開始的生活其實沒有什麼不好習慣。來到這個充滿漢字的國家，真的讓人一點都沒有來到國外的感覺。一樣都是亞洲國家，生活型態上面可以說是大同小異。但是，我還是覺得我幾乎花了半年的時間在適應日本。不知道為什麼，那就是一種感覺而已。前半年的我覺得，活在日本真的有一種透不過氣的感覺，算是一種壓抑的感覺吧，我也不知道該怎麼說明，反正就是無法像是自台灣一樣，活得很自由自在。所以我一直覺得還是活在台灣比較舒服，至少我剛到日本是這樣覺得的。直到後半年，我漸漸習慣在日本生活的感覺了，這種難以言喻的氛圍。我變得懂得讀空氣，懂得享受其中。我適應了這裡的生活，並且喜歡上了。



f. 讓更多人認識台灣

我覺得一般日本人對台灣的認知度真的很低，像是我就遇過不只一次，日本的媽媽看到我吃飯時拿筷子，還稱讚我筷子拿得很好。這讓我真的不知道怎麼接話了，好歹筷子也是從中國傳過去日本的吧。

還有遇過一個日本學生連台灣講什麼語言都不知道，還問我說台灣是不是講英文，我只好好好地跟他說台灣是說中文的。把台灣歸類在東南亞國家或者夏威夷附近的國家的人，是很常見的。諸如此類的很多，希望在國外的台灣人可以好好宣揚我們國家的文化，讓更多國家的人理解並認同我們。

g. 日本居然沒有颱風假

當我從老師的口裡知道這個訊息的時候真的十分震驚。原因在於暑假時有一次颱風來襲，可是我又要上班，我是很不想去上班的，便 po 了一篇文章在臉書上，結果我在台灣的日文老師就跟我證實日本是沒有颱風假的。

後來我想一想，也就明白了。比起台灣，我覺得九州的天候真的好多了。有時候說颱風來，但也就是下幾場雨，吹個風，颱風的蹤跡一下子就消失的無影無蹤了。在九州，我也才遇過一次有感地震而已，大概 3 到 4 級左右，跟台灣比起來真的是小巫見大巫。我覺得九州住起來真的比台灣舒服多了。

八、 總體心得

我開門見山地說，我去日本交換留學，一點後悔都沒有，一點都沒有。我倒是覺得我做了一場夢，一場十分鮮明的夢境，可是一年真的太短，逼得我不得不脫離夢境，回到現實。一個人一輩子大概只會有一次的交換留學生活，而真正能夠去體驗的人卻又是少之又少。交換留學，帶給我的東西太多，我無法一一詳述。而且這些東西都不是想要就能夠用金錢買來的，實在是何其珍貴。



我交到了朋友，一群無可取代的朋友。雖然一年之後就要分離，但是我相信如果有緣、有心的話，距離真的不是問題，一定會再見到面的。在國外住了一年之久，對當地附近的地形相信都會有一定了解，這我一想起來就覺得不可思議，台灣我都還沒摸熟，沒想到我居然可以對一個外國的某個地方了解的快比自己的家鄉清楚，真的很有趣，也很不可思議。一年的時間，雖然有點像是走馬看花，但是不失為一個良好的國際經驗。一年間我相信是足夠拿來體會一個國家的文化和民族的性格的。

而外語學習的方面我就不需要多講的，一個全外語環境絕對是語文進步的動力，除非你都把自己關在房間裡、每次都羞於用外語和人溝通、交流，那如果真是這樣我覺得也沒有遠道而來的必要了。對於金錢花費上有所顧忌的同學，交換留學絕對是最划算的一個留學方案。你可以上網去看日本大學的學費有多貴。而交換留學也絕對是最輕鬆、沒有太多壓力的留學生身份，你可以嘗試著去了解一個為了取得漂亮學歷、又要兼顧日常生活所需的留學生，他們身上所背負的壓力。

「一個難得的人生經驗，一場一旦做了就讓人不想起來的夢境，一場結束後還會讓人回味無窮的旅程。」這是我對交換留學的註解。花個一年的時間，花個你以後一定賺得回來的錢，去接受一場人生的挑戰，讓你的眼界更加寬闊、讓你的外語更加流暢，讓你突破你自己。勇敢踏出這一步的話，一年之間的收穫肯定不少。

而且我敢保證，你最後得到的，絕對會比你本來所預期的，還要來的多。

