

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

大阪國際大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學 應用日語系 四年級

獲獎生姓名：蔡○靜

研修國家：日本

研修學校：大阪國際大學

研修期程：一學年

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站 <http://www.cjcu.edu.tw/pims>
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

1. 緣起/準備

留學動機：

從我出生到大學三年級都是住在台南，也只有大學一年級的一年是住在學校的住宿，學校也是在台南離家裡不遠，週末都還是會回家住，所以一直都沒有機會能學著自己獨立生活，在大三的時候從班上的同學得知有交換生留學的甄選就真的很想嘗試看看，可以說是一個衝動之下就決定去報名了，報名完之後其實蠻擔心自己有沒有辦法適應新的生活環境，況且是到了一個沒有父母和朋友能依靠的國家，當下如果臨時遇到問題或是困難也只能自己想辦法解決，我認為這是我必須要學習的，心想著去留學也只有這次機會，抱著錯過了我會感到後悔的決心，而家人在知道我想去留學之後也很支持我到日本讀書，讓我能夠體驗一次不一樣的生活。

甄選準備到申請階段：

從國際交流處的網頁上可以找到申請交換生需要繳交的資料有中文自傳、日文自傳、讀書計畫、歷年成績單、家長保證書、老師的推薦函以及外語能力證明（日檢）。甄選的審查標準是書面成績占 60 %、面試成績占 40 %，前幾屆好像還有考筆試不過到這屆就沒有了。在繳交了資料以後就可以開始準備接下來的面試，面試是以口試的方式來評分，因為是口試的方式平常很少說到日文的我感到相當緊張，不過基本上被問到的問題都是從我寫的自傳當中來問問題，問題都不算太難也很好回答，由於當時口試的對象是有一位是日籍老師，所以服裝的方面建議穿著正式一點（白襯衫為主），最後面試的結果順利通過了，也被分配到我想去的學校，非常的期待留學生活。另外，在確定通過交換生甄選後，可以申請獎學金（包含國際學術交流獎助金跟教育部學海飛颺獎助學金），只要符合在校成績跟操性成績的標準就可以申請，個人覺得可以申請的話就要努力去爭取，這筆獎學金在去日本之後也一定會有所幫助。

出國前的準備：

在通過甄選之後日本的學校會寄入學申請書，其中有一個身體健康檢查的證明大概需要一週的時間才能拿到，所以如果能儘早去做檢查比較好也不會太趕。入學申請所需的資料跟證明都繳交之後，接著就等學校寄在留資格認定證明書來了，至於日本住宿的地方，學校會提供幾個住宿的選擇，學校附近剛好有一棟 share house 是專門給留學生住的，一棟總共有 14 間房間，我覺得房數不多不少算是剛剛好，那時候資料上面寫到如果申請的人數太多會以抽選的方式，我對於 share house 蠻有興趣的，一方面是可以交到許多朋友，另一方面是距離學校跟搭電車的地方都很近，位置相當的好，也有附一台腳踏車，就選擇了 share house，結果很順利的有被抽中。最後日本的學校還會寄一封接機的日期和時間，在確定之後就要趕快訂機票，那時候是找旅行社代辦機票的，因為來回機票價格很划算就直接訂了，也可以自己上網訂機票，既方便又省時間。

辦理簽證也需要一些資料，日本簽證的申請書、大頭照一張、護照、身份證、在留資格認定證明書和入學許可書。通常辦理簽證後隔天就可以去領取（沒辦法當天就拿到需跑兩趟），建議在收到日本學校寄過來的入學許可證明書後，緊接著就可以到交流協會台北辦事處或是高雄辦事處去辦理簽證。

簽證之辦理：

在準備行李的方面，由於航空公司規定每位旅客的行李限重是 30 公斤，基本上生活用品都是可以到當地再購買就好。抵達日本的時候是 9 月份，天氣還很炎熱，夏季的衣服可以多帶幾件沒關係，冬季的衣服可以先帶幾件就好，需要帶一套正式的西裝，入學式跟修了式會穿的到。日本的衣服跟東西都很好買，一年下來會不知不覺的買了一大堆東西，所以東西能不帶的話就不用帶，免得

到最後要回國時，行李太多塞不下行李箱反而要用寄的，還得多花一筆運費。有戴隱形眼鏡的人建議從台灣帶去，在日本買隱形眼鏡、保養液跟生理食鹽水的價格通常都不便宜，可以帶的話就帶著。還有像是印章（印泥）跟證件照都需要帶著，在抵達日後會到郵局或銀行開戶或是申辦手機的網路都會用的到。日本的插座跟台灣的插座是一樣的，所以這點是可以不用煩惱的。

在日本如果不小心感冒又不想跑診所看醫生時，最好從台灣帶藥去，以備不時之需，我是出國前先到診所請醫生幫我開一週的感冒藥，總共可以吃7天，日本的藥妝店也有賣很多種類的藥品，吃了也是都蠻有效的，所以藥品需不需要帶也是看自己了。

筆電自己有的話帶過去用比較好，老師偶爾會要大家做報告，像是今年很不巧剛好遇到新型流感疫情的關係，學校課程的方面就改成上線上課的方式，用 google meeting 視訊來教學，而且筆電的螢幕比手機大很多，會比較好上課，只是會相當耗電需要邊上線上課邊充電就是了。

保險的部份在台灣有先保一年的旅平險跟海外醫療險（可辦可不辦看自己），因為日本的學校會再幫留學生辦學生生活綜合保險，包含了生病治療的費用、個人賠償責任的費用等等。另外，最好可以帶一張信用卡跟提款卡，身上剛好沒有現金時可以使用，日本很多巴士跟飯店可以先預訂，這時候用信用卡刷卡會很方便，再加上有些信用卡在國外刷卡還會回饋一些金額，如果出門不想帶那麼多錢可以帶一張信用卡就夠了，店家幾乎都是可以刷卡的，只有少數比較舊一點的店家只能用現金付款。

接機：

當天抵達關西機場後，學校派了幾位日本的學生來幫忙接機，接著就會帶每個人回新的住處。因為我是住 share house 的關係，在抵達車站後房仲親自開車來接我和其他一起住 share house 的留學生們，算是蠻貼心的。

然後在入境日本時，護照上會加蓋上陸許可印章，就可基於上陸許可，在機場領取在留卡，這張在留卡相當重要，出門最好隨身攜帶，有點像是身分證，會蠻常用的到的。另外，有打工計劃的人，在入境時需填「資格外活動許可申請書」，因為只要是留學生想在日本打工的話，必須先取得「資格外活動許可證明書」，才可擁有每週打工最高 28 小時的工讀時數。

長期在留者在出入境機場拿到在留卡時，在確定好居住地之日起 14 天（兩週）內，要攜帶在留卡及護照到居住地的市役所申報居住地（建議先記好住的完整地址和郵遞區號），同時也可以辦一張住民票，住民票是在申辦網路時會需要用的資料。國民健康保險的部分，聽說在日本看醫生，如果沒有健康保險而接受診療，會需要支付高額的醫療費。這一年下來我是沒有到診所或醫院看過醫生，所以醫療費的金額是多少不太清楚。只要是長期在留者，如果沒有加入其他健康保險，就必須加入國民健康保險，一樣在市役所就能申請了。

申請手機門號跟網路的話，基本上都要綁一到二年的契約，可以先到電信行詢問店員申辦手機門號加網路方案的價格大概是多少，可以當場就辦門號也可以自己上網站去辦，如果是自己上網辦在申請完之後 SIM 卡跟開通網路使用的說明書等等會寄到住處，當時我是辦了一年的合約結果在還沒滿一年內就回國了，所以在回國前就先在網站上解約了，值得慶幸的是沒有額外再跟我收解約的手續費，至於 SIM 卡需不需要寄回去公司，網路上有人寫說正常來講是要寄回去的，不過如果沒有寄回去好像也不會怎麼樣。

大部份的人都會先去對外國人接受度最高的日本郵局 ゆうちょ銀行開戶，郵局會比銀行更方便開戶不會太複雜，通常銀行窗口會拿出開戶申請書讓本人填寫，記得帶著護照、印章（可以是日本人常用的圓型的只有姓氏的印章，也可以是華人地區常見的有全名的方型印章）以及 在留卡（必須是已經登記好住處的）。如果填表的當下有任何問題都可以詢問郵局人員，他們也都會很熱心的幫忙，開戶之後就可以用郵局的 ATM 匯款、存款跟提款，像是 share house 繳房租都是用郵局匯

款的方式，匯款到房租契約上寫到的銀行帳戶，匯款時會另外收 220 元日幣的手續費。至於提款卡的部分，郵局會在大約一週內寄達申請單上填寫的住處。萬一剛好不在家沒收到的話也不用擔心，郵差會留下一張「再配達受付單」，只要掃一下單子上的 QR code 去填寫希望下次送達的時間，就會在指定的時段中重新寄了。



剛抵達 share house 的房間



走廊及浴室

2. 研修學校簡介

交通：

大阪國際大學就位於距離京阪電車大和田站走路十分鐘路程的地方，而我住的 share house 就剛好在學校跟車站中間的位置，不管是到學校或是到車站都方便。學校附近也有許多超市跟便利商店，離郵局也很近。車站的周圍也有 DAISO、百元商店、卡拉 ok、連鎖藥局跟書店，雖然是在有點郊區的位置，沒有市區那麼的繁榮，但至少最基本的生活機能這一方面是不需要擔心的。還有一個優點是想到大阪市區逛逛的話，搭電車最快只要 20 分鐘，想到京都玩的話，一樣搭電車大約花 30 分鐘就能到了。

校園：

大學內的設備(包含圖書館、學生食堂、健身房等等)留學生都可以使用。另外，大學的附近是住宅區，晚上很安靜，可以專心唸書，但是學校的旁邊剛好是附設幼稚園，白天在學校上課的時候偶爾會聽到有小孩子在大哭，如果那時候剛好課堂上在考試會覺得蠻吵的。

學校裡面有便利商店、食堂、義式餐廳還有每週會固定來販賣小吃的小車，選擇性頗多，食堂賣的餐點都不算太貴，不過我幾乎都會前一天晚上先做好隔天的午餐帶到到學校吃，既省錢又可以吃到自己喜歡的，加上 share house 每個月的房租都有包含水電、瓦斯費，一年下來如果用不到幾次廚房的話真的太可惜，只是相對的就得花上一點時間煮東西。



從台灣帶了學士服到日本拍

1. 國外研修之課程學習

上課情形：

在開學前幾天，有能力分班的考試(上下學期各一次)，依照考試的成績來分班。分為超上級、上級 1、上級 2、中級班(共四班)，如果覺得被分配到的班級上課內容太簡單或是太困難都是可以跟交流中心商量調整的。因為別科是全天的課程，一週平日的五天都是有課的，晚上如果沒有打工的話可以唸書的時間很多。

剛開始上課的時候，每一位老師幾乎都會在課堂上點人唸句子跟回答問題，老師最想聽的是能大聲的發表跟踴躍的回答，對於上台發表會緊張的我也漸漸的習慣了，沒有以前那麼的緊張，反而還很喜歡上台跟底下的同學分享事物。個人的認為是難得有機會能來到了日本讀書就要勇敢的開口說話，這樣口說能力多少也會有所進步的。

如果要修傳統文化課的課程是要另外繳交費用的，課程有分茶道、花道以及和服體驗，在學期末的時候也會需要寫上課的心得報告，對傳統文化有興趣的人是蠻推薦修課的，平常也沒有機會能夠穿到和服跟浴衣，有機會當然要好好把握囉。



上課的教室，空間不大有點擠



和服課



與文化課老師們的合照以及留學生的大合照

學校活動：

學校的交流中心在一些節日會舉辦活動，萬聖節的時候有章魚燒派對是和本科的日本學生一起用章魚燒機製作章魚燒、學校放寒假期間有到附近的一所高中和高中生一起煮火鍋，不知道日本女學生們是不是因為害羞的關係都吃的很少，我也不敢吃太多，不過很好吃就是了。除了活動之外也有參加兩次小旅行，一次是剛到大阪時，學校的地域協働中心舉辦參觀大阪市區的景點，剛好對於大阪還不熟悉的我來說很適合參加，因為是第一次來大阪透過這次的旅行讓我認識到大阪是一個什麼樣的城市，另一次是參加鳥取縣兩天一夜的旅行，印象中坐巴士到鳥取縣就花了6個小時算是一個遠離都市來到了鄉下的地方，周遭都是農田沒有高樓大廈，不過從中體驗到了農村生活，也是相當有趣。



萬聖節的章魚燒派對及火鍋派對



鳥取縣兩天一夜旅行

參加志工：

地域協働中心每個月也都會有志工活動，是要自己主動去報名參加的，因為我跟朋友都蠻有興趣當志工的總共參加了三次活動，其中有一次的活動是到神社當一日的「福娘」。福娘的意思就是「能夠招來福氣、有著溫暖親切笑容的女性」，工作是負責把祈福品遞給前來祈福的人們，而這個能將好運、福氣帶給大家。藉由這個活動能夠穿到一套很正式的服裝為前來祈福的人們服務，我感到非常榮幸。



志工活動



一日福娘

5. 國外研修之日常生活

除了平日上課之外假日我很喜歡到處走走，因為我很喜歡吃抹茶所以去了京都很多次，而說到大阪必去的地方就是環球影城，朋友一直叫我買年票，在一年當中總共去了五次也算是也回本了，

我也很推薦到神社或寺廟參拜，可以讓心情平靜下來的地方。在寒假的期間跟朋友一起做了一份短期的蔬果包裝打工，工作的地方是一間大型的工廠離住的地方很遠早上六點半就得起床了，因為工作要早起也算是一個打工經驗。



與留學生在大阪參觀台南的燈籠展及在 share house 聚餐

6. 費用

我住的 share house 一個月房租是四萬六，有包瓦斯、水電費加免費的 wifi（附腳踏車），以這個價格來說的確是不便宜，當時考量到交通跟建築很新的關係就決定住看看，也不需要付初期費用跟禮金等等。另外還有每個月要繳手機的網路費價格大約都落在一千到二千左右跟健康保險費大約也是一千多，這樣算下來一個月所花的費用至少也要五萬以上還不包含吃飯跟搭車的費用。曾經有去參觀過朋友住的公寓，空間比較小建築也比較老舊，在爬樓梯時還會聞到濃濃的煙味非常的不舒服，如果讓我重新選擇住的地方我還是會選擇住 share house，條件算蠻不錯的也有自己獨立的房間、頂樓有曬衣室可以曬衣服，多人一起住的地方跟自己住公寓相對之下會比較安全一點，身體突然不舒服也可以馬上跟室友說，但說到住 share house 的缺點就是公共空間常常有人使用完之後不整理，雖然每週都有打掃過不過如果用過不馬上整理就會很髒這點是我比較沒辦法接受的。



陪伴我度過留學生涯的房間

7. 感想與建議：

在這一年當中其實有點不順，上學期參加了各種活動也交到許多朋友一切都還蠻順利的偏偏在下學期的時候遇到疫情，很多事情都被打亂沒辦法順利去完成，沒有認識到新的同學也沒辦法跟班上的同學一起上課真的挺難過的，明明是去當留學生卻只能在自己的房間上線上課能學習到的東西非常的有限，如果當時申請就知道會這個樣子的話我也選擇交換半年就好，其中有回國一次那時候學校放春假然後再回到日本隔離兩週，那兩週是學校安排公寓給我住，環境很差一直都有蟲跑出來，那兩週都沒有辦好好睡覺，不過想到是學校免費提供住處的我也不能多要求什麼，只想說趕快過完兩週會到回到原本的住處，還有出門都得戴著口罩剛好夏天很悶也很不好拍照，但是房租跟手

機的契約也都已經簽好一年，突然要更改也很麻煩，至少也完成了一年的交換，像是遇到疫情還沒有完全好之前是不推薦出國留學跟打工度假的，基本上都不能好好的照著計畫走。



學校安排的隔離房間還有因為疫情的關係學校給的米及糧食



修了式很簡單的拍了合照及要回台前與朋友們告別的合照