

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

大阪國際大學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學

應用日語學系四年級

獲獎生姓名：謝○○

研修國家：日本

研修學校：大阪國際大學

研修期程：一學期

獲獎年度：108 (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

→ 緣起

從大二起我就有持續在關注國際處一些可以赴海外交流的活動，那時看到班上的同學報名且甄選上了中國地區的交換資格，那時想著就算報名日本地區沒有甄選上的話，那也可以嘗試看看其他地區。之後我在大二的暑假認識了一個學姊，她曾去香港交換半學期，聽她說了一些交換時的分享，讓我更心動赴海外留學，緊接著學期開始赴日的校內甄選也開始了，但由於覺得自己的日文程度不好，因害怕而退縮，處在猶豫著要不要報名時，遇到了隔壁班也想著要報名的同學，在她的勸說下我們就一起報名了日本地區甄選。

→ 甄選準備

我印象非常深刻，那時是中秋連假，我大趕工準備中日文自傳、讀書計畫等等所需資料，把腦力用盡直到截止日期那一天我才把資料交出去，接著就是等待面試的時間跟面試前的準備。我那時面試官有四位，一位日籍教師、兩位台籍教師、一位外系教師，是採中日文面試，面試時間大約 5 到 15 分鐘，但大多是以日文為主，也會針對自傳或讀書計畫去問問題，或者例如說：「為什麼想要報名交換留學？」「為什麼選擇 XX 大學為第一志願？」「會不會下廚？會做哪些料理？」等等的從學習到生活自主的問題可能都會有。其實面試真的都會很緊張，就盡可能的表現自然一點，然後讓面試官感受到你是真的有心想去、想抓住這次機會，我想老師們應該都會看得見你的努力。

→ 出國前準備

獎學金

錄取了之後可以申請教育部的學海飛颺獎學金或者是校內辦理的獎學金，要繳交的資料跟當初報名甄選時的資料差不多，但也是要再多花一些時間準備，應該原則上有通過的話會在出發之前撥款。

日本校方

而這期間日方學校會要求繳交志望動機、經費支付書、健康檢查單等等約莫十樣文件資料，應該是要進行審核跟發入學許可證有關，所以需要了解在留學期間有哪些規劃，由誰來支付費用而有沒有相對的經濟能力，身體狀況是否健康能夠前往諸如此類的，由於我是第一次寫所以我有參考日本學校的簡介，經費的部分則是上網找範例看人家怎麼寫的，然後寫完之後請老師幫忙修改。此外，出國留學的健康檢查需要到大醫院去，也不是每家醫院都有這項服務，這就需要去詢問各家醫院了。準備的資料都沒有問題之後，再上網填寫基本資料這部份就完成了，書面資料會由學校寄至日方學校。陸陸續續也會收到日方學校以 email 方式聯絡一些必要事項，像是通知已經合格入取，以及入學的手續必須得申請在留資格認定證明書，會給一組 URL 的網址，進入填寫資料，填完送出之後會收到 email 代表有成功。而由於這所學校是沒有提供宿舍的，所以學校這方面是有提供一些不動產資訊與旅館住宿的部份，可供選擇的大概有寄宿家庭、Share House、公寓，決定好了之後要回覆他們想住哪種類型，寄宿家庭跟 Share House 應該是有跟學校做配合，不過因為寄宿家庭的費用實在太高了，一個月不含稅就要約台幣 27000 元租金，但有附早晚兩餐，一餐不含稅約台幣 900 元，會附家具與 WiFi，而 Share House 是需要抽籤的，房租約台幣 11000~13000 元不等，共益費〈水電瓦斯網路費、CATV〉約台幣 3300 元，除了共用設備以外會附書桌椅、冰箱、衣櫥等，每人也

會配一台腳踏車；公寓的話要看房型，租金約落在台幣 7000~16000 元，初期費用不一定。以上不管是哪一種各有各的優缺點，就看個人選擇，我也僅以所看到的資料做描述，實際情況並不清楚。

我方校方

學校這邊會要求繳交交換生行政契約書、保證人/保證商號資料表和出國前程序單，比較需要注意的是，要購買海外醫療保險，以及要附上電子機票影本，這邊順帶提一下，由於得知在留資格認定證明書確定申請下來的時候，距離出發日大約只剩下兩個月，所以其實機票的價錢偏貴，也不是太好買，加上出發日期先前也確定好了，所以我是選擇買一般航空的年票，來回機票都先買好，之後回程日期在變更。另外，如果有申請通過教育部的學海飛颺獎學金或校內獎學金還需要繳交領據。

→ 辦理簽證

經過漫長的等待收到在留資格認定證明書後，需要去台北或高雄的日本台灣交流協會申請，所需的文件可以參考協會的網站，基本上申請的隔天就可以領回了，但不能使用郵寄寄送，只能親自或請人代領，而目前的費用是台幣 850 元。

→ 入國篇

接機

在出發的幾個月前，日本學校會告知接機的日期還有時間，可以自行決定是否有需要，或是額外在自行前往，我是覺得人生地不熟有人接機會比較放心也比較安心且發生意外的風險性較低，如果發生什麼事還有人可以幫忙，這是我的個人建議。當天有兩到三位日本學生來接應，帶我們去買車票，我們在自己從關西機場搭巴士到守口市車站，票價約台幣 600 元，車程約一個半小時，到了之後就會有老師帶領了。

在留卡

當入境通關的時候，原本釘在護照上的在留資格認定證明書會被撕下來收回去，會詢問說有沒有要打工，有的話就會在在留卡的背面蓋上許可章，而拿到的這張在留卡必須在 14 天內至市役所辦理居住地登記，而我那時有詢問學校的老師我該去哪裡辦理，老師跟我說要去門真市的市役所，於是我就騎腳踏車去，結果因為我居住的地址是寢屋川市不是門真市，所以辦不了，後來透過其他留學生才知道在萱島車站的旁邊類似區役所的地方就可以辦了，不用跑到寢屋川市，而也會一同辦理國民健康保險，保單會每個月寄來，一個月的保費約台幣 600 元，我之後還有申請住民票，基本上有需要在申請就好了，這邊建議有人一起前往協同辦理會進行的比較順利，一般來說等待的時間會很久。

→ 申請篇

手機門號

我是原先在台灣買好日本的網卡，買了一卡 30 天上網吃到飽，大約台幣 850 元，之後到了日本在網路申請 LINE MOBILE，需要用到住民票、在留卡與信用卡等，網路申請會比較方便快速，不用特地跑到實體店面還得來回跑，而且上網使用 Facebook、LINE、Instagram 都

吃到飽，外加不佔流量空間，雖然似乎評價不太好，有人說上網的速度很慢，但我使用起來是覺得還好，沒有什麼太大的影響，如果加入官方的 LINE 還可以隨時查看流量還剩多少，假設說這個月沒使用完的流量還可以累積到下個月，但下下個月就不行了，而我選擇的是手機門號與 5GB 的流量，申請完成的過幾天就會收到寄來的 SIM 卡，在照著說明書的步驟進行卡片就會開通了，一個月的費用大約是台幣 200 元，會自動從信用卡扣款，再其他更多的優缺點與申辦教學網路上都可以找得到，這邊我會建議申辦手機門號，對於辦銀行帳戶、郵差送件的聯絡等，我想是必需的。

郵局/銀行帳戶

原本我是不打算辦郵局帳戶的，因為沒有海外匯款的需要，我是直接用台灣的銀行卡片去日本超商的 ATM 跨國提款，領一次的手續費約台幣 70~200 元，這就要看各家銀行的規定了，據我所知似乎用郵局的 VISA 卡提領比較便宜，一次可以提領的額度可能也要看各家銀行或者使用的 ATM，大約是 40000~100000 日幣不等，不過能在國外提領的前提之下是要先到台灣的銀行開通國外提款功能，以及戶頭裡必須要有錢，行員會要求設定海外提款的密碼，有些銀行是四位數，有些則是六位數，這不一定。而後來會辦郵局帳戶是因為跟學校這邊有需要，整個申辦的過程不會很複雜，比去市役所簡單多了，需要印章、在留卡、手機門號等東西，然後填寫申請表，內容大多是一些基本資料，在設定四位數的密碼，最後可以選擇自己喜歡的郵局簿封面樣式，申請完就可以拿到簿子了，靜等幾天就會收到寄來的提款卡。

→ 入學篇

學校簡介

以車站來說，大阪國際大學位於大和田車站與萱島車站之間，離萱島車站略為遠一點，學校的腹地不大，有著三個學院七個系以及研究所、短期大學部與留學生別科，和四所附屬學校跟專用腳踏車停車場。校內有一間超商，賣的東西跟一般的超商差不多，價錢也差不多。有兩間餐廳，一間偏向西式，賣義大利麵、披薩、簡餐類，還有供應下午茶，平均價位約台幣 150 元以上，另一間比較像學生餐廳，有兩層樓，二樓人潮會比較少一點，賣的東西有拉麵、咖哩飯等，也會有套餐可以選，價位平均落在約台幣 130 元上下。學校有提供 WiFi 可以使用，但網速很慢，基本上到了高樓層上課是連不太到的。



Menu	9月23日 水	9月24日 木	9月25日 金	9月26日 土	9月27日 日
ハンバーグ ¥450 ¥400 ¥350	ハンバーグ＆カニクリーム ポテト	鶏のマヨチキン	きのこの入り豚ひき肉ハンバー	豚汁と練乳の塩焼き	カリパチキン
ピザ ¥450 ¥400 ¥350	豚パン焼天	豆腐のチヂミ	鶏肉のタルタルチーズ焼き	エビカツ	豚肉の生姜炒め
サンドイッチ ¥450 ¥400 ¥350	炒飯	炒飯	シシリアンライス	シシリアンライス	
パスタ ¥450 ¥400 ¥350					
イボントラッパ ¥550 ¥500 ¥450					白い練乳片
お菓子 ¥450 ¥400 ¥350					

這是學生餐廳一二樓的菜單，每天都會微調一些餐點。

開學前

建議在開學 7~10 天前抵達日本，因為除了租房的問題，學校還會舉辦入學式，以及 1~3 天的課前安排，入學式當天需要穿比較正式的服裝，盡量避免牛仔褲、拖鞋之類的，而這三天會有日語能力考試，考試除了選擇題還有作文，在依照程度會分成四個班，中級、上級①、上級②、超上級，之後會讓我們選課，基本上都是必修課，只有 5~9 堂選修，而且有些選修都會開在同時段，所以其實選擇性沒有很多，如果剛好都有想選修的課就只能擇其一，也會告訴我們必須要修滿多少學分，如果想要打工的話需要符合規定等等注意事項，以及會要求我們納保保險，假設說不幸在校園內發生事故可以理賠，還有就是有想報考日本語能力試驗的話，可以團體線上報考。另外，雖然日本學校已經有要求我們在出國前做健康檢查，但還是會再安排一次，這邊女生要特別注意一下，由於會拍 X 光片，所以不能穿有鋼圈的內衣，就連運動內衣也不行，大概只能穿半截式只有布的那種小可愛，再不然就只能脫光上半身了，不過會讓我們拖鞋子進入一台車拍 X 光片，裡面是女醫師，如果不介意的話就不需要太擔心了。而我覺得這三天裡有一個活動很有趣，老師會帶其他學生們教我們留學生用報紙摺鞋子、容器，然後在穿著自己摺好的鞋子進去餐飲教室，用魚罐頭等食材做料理，在把做好的料理裝到摺好的容器裡，上面會鋪保鮮膜，給大家一起享用，最後發給每個人口糧餅乾，這活動好像是為了怕萬一發生地震、天災等情況時的準備。

開學後之課程

第一節課從九點開始，一節課的時間是一個半小時，每堂必點名，通常每個老師上的第一堂課都會要我們自我介紹，班上每個人都是留學生，來自不同的國家，而有的老師會說明如何評分、有沒有考試、發課程大綱單，有些老師則不會，那如果說上完了選修課有想退掉或因課程的難易度想調整班級，在期限內可以跟辦公室的老師說。此外，每個老師都是發講義上課，大多是從書本影印下來的，不會要求買書，而老師們很喜歡點人起來唸或回答問題，會出功課、考小考，幾乎每個禮拜都會有小考，功課平均一個禮拜會有 2~4 樣不等，再加上期中、期末考，不過選修課好像會比較寬鬆一點，像我修的兩堂文化課就沒有功課和考試，一堂是和服、花道課，會由兩位老師分週上課，教我們怎麼穿、綁腰帶和茶道、面試的禮儀等；認識花與葉，插花的方法與技巧，我覺得課程還蠻有趣的，雖然需要繳材料費約台幣 1800 元，但還是值得選修，只不過要交報告，和服課要交兩篇，而且至少要兩張以上，花道課一篇，可以寫學習到了什麼、心得感想等。另一堂文化課是屬於比較靜態的，老師會發講義介紹一些方言、俳句、日本的禁忌等文化，挺有意思的，之後會要我們根據主題寫自己國家的文化之類的，每堂課都會有，應該是以這個打成績，就沒有報告了。這兩堂課都還蠻輕鬆的，不太有壓力，老師也都很好，可惜和服課的老師上完我們這個學期就退休了，覺得很捨不得。至於必修課就像我們在學校上課那樣，感覺就只是換個地方上課而已。



左邊的照片是穿完和服的成品。
右邊是上花道課時的作品。

活動

開學前會有一個大阪一日遊，要自己到京橋車站集合，也會有日本學生參加，然後會進行分組，帶我們搭地下鐵，去大阪城、心齋橋、梅田等地，一路上都可以跟日本人交流，整體來說還算不錯，費用約台幣 160 元。在十月的時候，學校會舉辦兩天學園祭，會有社團表演和園遊會，賣章魚燒、炒麵、飲料等。到了萬聖節會在學餐二樓辦章魚燒派對，各個東西會由日本學生準備，還蠻好玩的，可以體驗製作章魚燒，參加費用約台幣 65 元。之後還有一個去寢屋川市的某所高中跟高中生一起煮火鍋吃的交流活動，這些都是可以接觸日本人，跟他們認識、聊天互動的。其他還有一些日語演講比賽、京都遊等活動，不過我就沒有參加了，但我不得不說，其中有一個去鳥取縣兩天一夜的行程不太好，實際上沒有什麼內容，也沒有什麼自由活動的時間，加上那兩天都一直在下雨，而住宿的部份我們這房是五個人一間睡地墊，還聽有人說費用其實有漲價，我們這次一個人約台幣 2500 元，我想唯一比較好的應該是有兩餐吃的還算不錯，但整體上並不推薦。



這是萬聖節時參加的派對，跟組員一起做章魚燒。

這是在學園祭時買的，覺得太特別又好吃，有機會可以試試看！



志工

我沒有參加社團，而能不能參加我也不清楚，不過學校在志工活動這方面還蠻多元的，我參加了三次關於祭典類型的活動，內容很輕鬆不會很難，而且還會給謝金、補助交通費，但也因為要請領這個交通費，必須要申請銀行帳戶，因為是用匯款的，如果不申請就沒辦法獲得補助。而比較常態性的就是去關西機場當志工，服務到大阪的旅客，這會由我上面提到上比較靜態文化課的老師帶領學生去，很可惜這部份被我錯過了，我其實蠻想去體驗看看的，好後悔沒有把握住機會。除此之外，也是會有其他像是可以接觸到小孩這一類的，但我真心推薦文化祭典類，可以實際去探索其中的文化，若有機會一定要參加。



左邊這一張是招募去關西機場當志工的活動。

右邊這一張是我第一次參加的志工活動，真的非常有趣！

→ 日常生活

住宿

前面有提到學校是沒有提供宿舍的，所以在這方面困擾我很久，因為我不想要住 Share House，礙於經濟層面也不考慮寄宿家庭，那就只剩下租房子了，所以我是出國前先在 app 找民宿，住在萱島車站附近幾天，雖然先前在學校給的眾多房仲資料裡有想租的房子，但我很擔心照片跟實際上的狀況落差很大，所以不敢事先預訂，直到到大阪的隔天我才約看房簽約，其實到的當天老師有帶我去找一間不動產，房仲也帶我去看了一間 1R 的房子，不過當時好像因為老師還要去接其他留學生就先走了，後來想想單獨跟房仲去看房還蠻危險的，而且介紹完後還一直希望我馬上答應要那間房，還說我隔天要去看房子那邊治安不好，會有小偷、壞人，我猜想他是要我跟他簽約才這樣嚇我吧，雖然他看了我想租的那間房給的設備後，也提出了差不多的東西，但我還是想多一些比較，而我後來選擇後者的原因是因為解約金以及是 1K 的房型，還有接洽我的房仲是台灣人，在日本租房基本上都是兩年一約，提前解約要付兩個月的房租，但我簽的是一年約，好像是房東跟房仲配合的方案，只要住滿半年是不用付解約金的，但解約要提前兩個月說，這方案還會附一些設備，像是洗衣機、床、冰箱等約十樣，然後 WiFi 是免費的，一樓可以免費停腳踏車、倒垃圾，有信箱可以收信，缺點就是樓層間不太通風會有味道，廚房也是而且沒有抽油煙機，但旁邊有窗可以開，不過隔壁也是窗，似乎不太好，好加在還有門可以隔開房間跟廚房，煮飯時的油煙跟味道不會跑到房間，再來是床我覺得不太好睡，可能是因為床是摺疊式的關係有凹凸不平，之後我就自己買床墊，比較舒服也衛生，至於隔音效果我覺得算還行。初期費月約台幣 33000 元，一個月房租加共益費、水費約台幣 12000 元，其實在我找房子的時間，幾乎好的房子都被找光了，因為日本是三月入學，所以變得選擇性很少就看緣分了。

交通

大和田車站附近比較繁榮，有大創、大間的關西超市、卡啦 OK 等，搭往大阪市方向去會有一個京橋車站，可以換搭 JR 或地下鐵，而我住在萱島車站附近，是大和田車站的後一站，商家跟人潮都相對的比較稀少，但要搭電車出門，會比從大和田車站快，因為有準急可以搭，會縮短很多搭車的時間，往反方向搭則是朝京都去。我從租屋處走到車站大約只要五分鐘，

但走到學校要約二十分鐘，所以我有買了一台二手的腳踏車，也是剛好走去學校時有經過二手車行，很幸運有了代步工具，加防盜登錄約台幣 1800 元，算是很便宜了，新車一台最便宜應該也要約台幣 4000 元以上，自從有了這台車真的省了不少錢，我覺得還蠻划算的，而且那時候我還問車行的老闆一年後可不可以賣回給他，他也答應了，店面開在萱島のリアル超市的隔壁的隔壁。

飲食

我一開始都是吃外食，中午就吃學餐，但漸漸的發現這樣太花錢了，所以可以煮飯了之後，午晚餐就自己煮，隔天在帶去學校吃，食材就去超市買，或是回家路上的果菜行，雖然選擇性不多，但賣的東西基本上都比超市便宜，水的話由於我不敢用水龍頭的水，所以我都去超市買，其實坦白說日本的飲食選擇性真的非常少，吃來吃去都是那幾樣，還不如自己煮又比較健康，不過早餐為求方便，我都是吃麵包不然就是白吐司塗果醬配牛奶，也是因為沒有得選，可以說每天都是這樣過，因為吐司跟牛奶是最便宜的了。

氣候

九月初的時候天氣非常的炎熱，太陽很大而且很乾燥，但漸漸到了十月中旬天氣就會開始轉涼，之後就會越來越冷，雖然不比台灣的濕冷，白天也都有太陽但風很大，所以其實非常的冷，特別是夜晚水氣蠻重的，最冷的時候大概 0 度左右，寒冬會持續到隔年的櫻花凋謝吧。

→ 費用篇

開始生活的第一個月我覺得是最花錢的，因為要準備很多的生活用品，這時候大創就會是你的好朋友，三不五時就在逛大創，之後東西慢慢的準備齊全，我本身的花費就比較少了，以生活開銷來說，除了第一個月花約台幣 35000 元，之後的每個月我大概都控制在台幣 25000 元左右，其實最花錢的還是吃跟房租，能節省的就是在娛樂上降低開銷。

→ 研修經驗的具體效益

1. 日語聽力與閱讀能力有所進步
2. 認識不同的文化
3. 學習獨立自主

→ 感想與建議

在我留學的期間因為遇到了武漢肺炎，所以我為期一年的留學只去了半年，這讓我感到非常的難過非常的可惜，後續還要處理一堆衍生出來的問題，但我還是盡可能的把我所知道的陳述出來，讓在看此篇的你能夠更了解，而因此沒有辦法有更多的分享與留學的不完整，我想會成為我終身的遺憾。此外，如果有想要留學真的要三思，不論是選擇學校還是住宿的問題，我建議是選春季入學的學校，也就是三月份，這才是日本的學校新學期的開始，以及是有提供宿舍的，我想會比較好，那自然不是這一所學校，可能也因為這不是我的第一志願加上實際的經歷，我不那麼推薦。