

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 應日系 4B

獲獎生姓名：黃oo

研修國家：日本

研修學校：大阪國際大學

研修期程：2018.09.15-2019.08.10

獲獎年度：107 學年度

## 一、 出國前

### ● 交換生甄選準備

一開始其實很猶豫要不要報名參加甄選，因為要準備很多資料，出發前後也有很多事情要準備，覺得很麻煩。但為了不讓自己後悔，邊猶豫邊準備甄選面試。學日文那麼久，第一次用日文打自傳，也麻煩老師很多次幫忙修改。面試時真的很緊張，第一關要用日文面試，第二關用中文面試。會有壓力是因為名額少，自己不一定會被選上，以及大學甄選面試時也是用日文面試，但高中讀的職科並不是日文，所以當時的日文程度可以說連中級都不到，考試時當然是亂寫一通，面試時雖然聽得懂面試官的問題，但是不會回答。由於那一次的失敗經驗，交換生甄選面試時非常緊張。不過還是順利上了第一志願的大阪國際大學。上了雖然很開心，但是要到日本一年，其實猶豫了一陣子。但不想要將來後悔，還是決定到日本。

### ● 出國前準備

出國前從辦理簽證，到等日本學校通知其實花了蠻長的時間。日本學校會問你要自己租屋、寄宿家庭或是選擇 share house。當初要到日本前，和朋友以及暑假一起到日本滋賀縣實習變熟的同學們約吃飯，因為在大學最後一年卻要和去實習剛變熟的朋友分隔兩地覺得很不捨。但當初因為颱風的關係，關西機場淹水，出發日也延誤了幾天。

## 二、 留學中

### ● 國外研修之課程學習

#### ➤ 選課程序

開始上課前會有入學式，以及說明選修課程大概的上課內容，有想修的課在單子上打勾，不像在國內時在網路上選課。必修科目和其他交換學校相較起來很多，對外國學生的出席率等等也很嚴格管制。如果真的缺席太多次會被請回國。

#### ➤ 上課情形

上課前會有分班考試，總共有四個班。每個班級的上課氣氛等等不同。大部分的同學應該都是相處得很好也會約出去玩或吃飯等等。不過在我的班上這種情形很少。上學期還有兩位韓國同學，下學期變成 14 人當中，3 位台灣人，剩下的 11 人都是中國人。相處上不像其他班常常約出去玩或一起吃飯。每位老師的上課方式都不太相同，不過大部份都是會在課堂上點每位學生問問題、念文章等等的。

### ● 國外研修之生活學習

#### ➤ 課餘活動

參與學校舉辦之志工、觀光等等。在關西國際機場的 JR 電車售票機前當志工，指導遊客該搭哪個車次、如何買票等等。中午會給每個人一張 2000 日幣的卡片，可以到超商買東西吃，沒花完的留著之後自己用。雖然只參加一次，不過透過這次寶貴的經驗，讓我知道自己的英文能力退步，雖然學過韓文，但是還沒到能對話的程度；還參加了鳥取縣的二天一夜旅遊。第一次到鳥取縣，發現是個風景很棒，空氣比大阪還清新的地方。這兩天是第一次和那麼多外國學生一起出遊，平常都只和固定幾位朋友一起出門，這次能和那麼多同學一起覺得很開心。兩天幾乎一直都在吃東西，還吃到日本人煮的滷肉飯，當時到日本三個月左右已經開始想念台灣的美食，當時正好能吃到滷肉飯真的覺得很感動，還盛了第二碗。課程結束後，參加了岐阜縣的巴士一日遊活動。到了千代保稻神社參拜，之後在那邊的商店街吃午餐、甜點。之後前往充滿藝術氣息的養老天命反轉地，很適合拍照的地方。當時參觀結束，準備返回的路上，突然頭很暈、想吐、眼前看不清楚， 只要一走路就會開始暈。當時身旁的兩位台灣朋友還幫我撐傘、搧風，一陸鼓勵我陪我慢慢走回去。當時如果沒有他們，我很有可能暈倒在地了。之後在旁邊的室內休息區躺著，下一個行程去看瀑布很可惜沒參與到。之後大家還都很關心我真的覺得很感謝每一位幫我的人。第一時間還地冰水給我喝，拿很多瓶冰飲料幫我降溫。可能態就沒出門，沒曬太陽，結果突然變很熱勁中暑了。去年暑假兩個月在日本滋賀縣實習幾乎每天都在曬太陽都沒事，這次只是走路參觀景點就中暑了。

#### ➤ 與其他外國學生之文化交流經驗

由於識別科(專門上日文課)，因此除了老師是日本人其他同學都是外國人。除非是參加學校舉辦的活動、關西機場志工另外若有打工、買東西等等才會和日本人有一些交流。原本想參加弓道社，但是詢問之後說是目前社團已經停止了，覺得很可惜。一開始班上除了大部分的中國學生、少數台灣學生以外，只有兩位韓國學生，其他班級有更多其他國家的同學。例如：土耳其、香港、越南、泰國等等。如果重新開始交換留學生活，我應該會想要換班級、這樣可以認識更多國家的同學，也比較會使用日文溝通。

#### ● 國外研修之日常生活

##### ➤ 交換學校之生活環境

學校看起來很高級，是個很有設計感的學校。感覺自己是在日本讀設計系相關的科系。早上到學校常常會看到很多阿姨在清掃教室、走廊、廁所等等，很感謝阿姨們讓我們有舒適的學習環境。女生廁所裡會有另外一個空間是讓女生能坐著化妝、補妝的地方，也會有全身鏡子等等。剛開始到學校真的很驚訝，廁所很乾淨、不會有臭味又很高級像是在百貨公司裡一樣。廁所裡也會裝空調，冬天時開著暖氣非常溫暖，夏天也會開著冷氣。廁所裡還放著沙發，有時候會有一群日本女學生坐在裡面聊天聊得很大聲，覺得非常的吵。一直希望台灣的公共廁所也能像日本一樣乾淨不會有臭味、提供

衛生紙。常常需要繳交報告專題等等的關係，每個學生一學期使用學生證影印可以免費印上限一萬張左右，也希望學校可以有一樣的待遇。

### ➤ 住宿

第一次一個人到日本，覺得很緊張。由於選擇自己租屋，房仲來接我到他們的房仲公司，再一起去看房子。當時覺得大家感覺都很親切，服務也像一般的日本人一樣服務很好，但到後來覺得並不是這一回事。房租一個月 45000，一開始剛到日本，不清楚他們的房租價錢多少才是合理，直到過了 2 個月左右，某位中國同學在網路上看到自己租得一樣的房子，房租價錢不同，找了學校幫忙，才揭開了房仲公司多收我們錢的事情。原本說會付的家具有些都沒有，後來他們才妥協讓我們降房租。由於他們有借我洗衣機但是沒有微波爐，所以扣 2000 日幣變成一個月 43000，原本合約簽一年，要租到 2019 年 9 月才行，否則要付違約金，他們也改口說可以不用租到 9 月，不過之前多繳的錢他們不還。簽完合約之後，有什麼問題的話處理變得很慢，態度感覺也不是很好。甚至租不到一個月，房間裡的壁紙上還出現壁癌。當時非常擔心整面壁紙都要換掉，要付很多錢，上課時也很擔心那件事。如果回到一開始我應該會選擇 share house。即使廚房廁所要公用很不便，但至少水電瓦斯都包含在房租裡，還有附腳踏車。

### ➤ 交通

由於我是住在學校和車站的中心位置，走到學校和車站都是五分鐘左右。胤也有藥局、便利商店以及超市。雖然沒有市區一樣方便，不過至少附近該有的都有。只是學校的所在地一大和田不是大站，火車都是一班區間車，特急、急行等等的快速列車需要搭到大站換車。因此若是出門要到京都等比較遠的地方，就需要經常轉車。

### ➤ 飲食

學校食堂的東西比外面賣的便宜，使用學生證還能有優惠。每天也都會有當天限量菜單。太晚去就會賣完。不過到後來有控制自己吃東西的卡路里等等後來都是自己帶午餐。日本跟台灣不一樣，吃外食比較貴。所以幾乎每天都是自己煮東西吃，固定每個禮拜買一次菜。剛開始很不習慣自己煮、每個禮拜去買菜。因為在台灣的時候家裡本來就不煮飯，常常是吃外食，想吃什麼就出門買。但是日本外食很貴，不可能每天都吃外食。以便利商店賣的微波食品為例子，光是一盤義大利麵大概就要日幣 500 左右，換算成台幣是 150 左右，等於是每天吃百貨公司美食街的感覺。因此只能靠自己煮。

## ● 費用篇

每個月所花的總費用都不同，如果有出門買東西、吃外食就會花比較多費用。有時候出門逛看到喜歡的東西就會忍不住想買，當天就會花費比平常花費還要多的支出；研習期間必要支出費用有，選修插花傳統文化課程須繳交日幣 5600 的材料費，插花課與和服課為隔週交替上課。在日本參加日文檢定考試 5500 日幣。以及參加學校舉辦的活動有些也需要繳費，例

如:兩天一夜鳥取縣觀光、岐阜縣巴士一日遊等等。每個月大致上花費為10-15萬日幣左右(約台幣3萬-5萬)。

### ● 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 從小到大學讀書一直都是和家人住在一起，這次是第一次獨立生活，並且是直接在国外，這一年變得比以前獨立。
- 以前在家都沒煮飯常吃外食，日本物價貴無法像在台灣一樣每天吃外食，慢慢學會自己做飯。
- 遇到困難身旁沒有家人，學會自己遇到困難解決問題。
- 有問題無法解決只能詢問日本學校的日本人職員，如果日文不會說只能想辦法表達出自己的疑問，讓對方聽懂。
- 在日本過得比在台灣還健康，每天都早睡早起，食物也都吃得很清淡。
- 體驗了日本的四季分明。
- 體悟到獨自生活的辛苦。

### ● 感想與建議

剛開始要到日本前遇到颱風，關西機場淹水延後了到日本的日期，原本是學校會有人來接我們，但是因為颱風的關係，大家到日本的時間都不一樣，有些人甚至先飛到東京再搭新幹線到大阪，光是剛到日本的交通費就先花了一大筆。不過我是等關西機場開放後才到日本，幸好沒多花那筆費用。由於選擇自己租房子，透過學校介紹的房仲租房子。一開始就要先付兩個月的房租，以及其他剛開始租房子需要繳的費用，當時身上帶了日幣二十萬左右，結果繳完費用身上馬上沒錢，瞬間覺得花費真的太貴了。後來思考了一下，租的房子是在學校附近，雖然是在大阪，不過算是大阪的郊區，租一個月四萬五覺得應該沒這麼貴，後來聽了租在同一棟的中國同學說，他買二手家具的日本人問他房租多少，說了之後那位日本人說我們租太貴了，一般都是二到三萬左右而已。後來租在其他地方的另外一位中國同學在網路上看到自己租的房子比她向房仲租的還便宜。之後學校國際交流中心開始幫我們調查，要大家交契約書給他們。原本說都會附家具，結果大部分的人都沒有，他們有借我一台洗衣機，不過住在同一棟的另外兩位同學沒有，我們也沒有微波爐。之後他們妥協降房租，不過之前多繳的費用他們不還，原本合約書上寫要租到2019年9月，他們同意我們可以只租到8月，並且不用繳違約金。家人辛苦賺的錢被他們騙走真的心裡非常不好受。租房子等等的日文專業名詞我們不是很了解，很感謝日本學校這麼用心幫我們這群外國人處理這些問題。大阪國際大學的課程真的很多，不像其他交換學校可以自己排課。星期一到星期五總是排滿課程，每堂相同的課一周至少都有二堂，由不同老師上課。每個老師使用的講義都不同，到學期末會變成一大疊，非常的重。即使是自己不喜歡的老師、不喜歡老師的上課方式也只能接受。雖然有些課程和老師上課的內容不

符合，大家都覺得很奇妙。例如：溝通課程在上聽力、另一堂溝通的課程卻要我們寫作文等等。

還記得原本申請交換生時覺得一個人在國外生活沒什麼，一直到出發到日本當天，開始慢慢覺得緊張，家人朋友都不在身邊，身旁全都是不認識的同學。在台灣時家裡沒有煮飯的習慣，都是買外食。到了日本物價高、外食更是貴，無法像以前在台灣時想吃外食就吃。必須要每個禮拜走到附近的超市買菜，提著很重的東西走回家，一開始非常不習慣要這樣每個星期買菜。後來發現走路單程二十分鐘左右可以到一家業務超市，那邊賣的東西比一班超市還便宜，像是批發商店一樣賣比較便宜，之前大概二到三個月左右常常走路去買菜，雖然要走很遠，買的東西多要提非常重走回家，不過為了省錢總是每個禮拜這樣走路去業務超市買菜。原本有考慮過要買一台二手腳踏車，不過至少一台還是要日幣快要一萬元左右，覺得如果買了的話，之後回國賣掉也賣不了多少錢，不如把那筆錢拿來買菜。還有為了省錢，三餐開始控制自己少吃，零食則是盡量不去買，後來也想說這樣還可以順便減肥。原本是個很討厭一直吃一樣東西的我，連續三個月左右在學校的午餐都是在業務超市買沙拉用的以調味雞胸肉直接吃，配上一顆水煮蛋和一根香蕉。到後來吃膩了調味的沙拉胸肉，後半年在學校的午餐變成是一顆水煮蛋加上一根香蕉，偶爾會多個麵包或是小包餅乾。住在日本過的比在台灣還健康。像是總是很早睡、吃的東西很清淡，不像在台灣經常會想吃鹹酥雞等等很油膩的外食。在這一年水煮蛋和香蕉可以說是在日本交換留學的回憶之一。雖然學校有食堂，也有學生優惠價格，不過後來開始控制自己吃東西的熱量，就不再吃食堂了。

在這一年參加學校的很多活動，像是鳥取縣的兩天一夜旅行、關西國際機場的志工以及最後的岐阜縣巴士一日遊等等。鳥取縣兩天一夜旅行印象最深刻的是乾淨的空氣、接



近大自然還有幾乎一直在吃東西；最後一天的岐阜縣巴士一日遊原本很開心，結果天氣太熱，走到一半突然中暑，突然頭暈、視線模糊，甚至還有點想吐。當時好險身旁有朋友們在，陪我慢慢走、幫我撐傘、扇風，日本學生們還幫我買了



運動飲料冰敷，要不是大家的幫忙我可能會變得更嚴重。除了參加學校的活動，也有和一樣是台灣同學們一起出門吃飯、穿浴衣參加祭典、一起去泡溫泉等等。前半年一直在適應日本的生活，幸好讓我遇到親切有趣的同學們，讓我在日本的生活變得多彩多姿。



後半年可能已經適應日本生活，覺得



一下子就到了結業式當天。很榮幸擔任這次結業式的致詞代表，讓我在日本的交換留學生活多了一個特別的回憶。以前高中參加過學校的日本教育旅行活動也有擔任過日文致詞代表，當時台下的人比結業式當天人還



多，不過這次卻比以前還要緊張，在致詞時感覺到自己的聲音在顫抖。雖然一開始到日本時有感到慌張、孤單，不過如果回到交換留學前，我還是會申請交換留學甄選。後半年習慣了日本生活，覺得比其他人多了這個難得的寶貴經驗，好險之前的我那麼努力準備交換留學生甄選，現在才有比以前獨立以及成熟的我。