附件三

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 航運管理學系 四年級

獲獎生姓名：林 oo

研修國家：日本

研修學校：大阪國際大學

研修期程：2018 年 9 月至 2019 年 8 月

獲獎年度：107 年度

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

交換生甄選準備

學校的交換生申請分為日本地區和日本地區以外，日本地區通常為開學前後，因為我是二年級才轉進長榮大學，對於自己所修的學分數夠不夠，很擔心能否順利畢業。三年級剛開學，在上課時同學在討論四年級要去實習還是要申請看看交換學生，最後跟家人討論後於是決定申請交換學生（因為交換學生的申請時間比較早，如果沒有申請上再申請實習）。記得我是在日本地區交換之申請期限的最後一天壓線向國際交流處繳交了許多資料（包含個人資料表、中日文自傳、讀書計畫、成績單、檢定成績單、教師推薦函）。

※建議如果有想要申請交換生的學生，希望大家是大一及大二的時候就已經規劃好自己三四年級時的方向，才不會像我這樣很匆忙的準備資料，然後申請交換學生。

這次的甄選流程為繳交申請資料→審查→日文口試、中文面試→錄取名單公布→正備取意願遞補→第二次錄取名單公布（已確定不能再更動）→開始依交換學校之規定繳交相關文件（國際交流處負責的老師會寄 E-mail 跟你聯繫）。

在得知進入日文口試、中文面試的階段時非常緊張，因為很久沒有接觸日文了，大概停滯了三年左右，自己對於日文口說非常沒有自信，單字和文法架構完全沒有辦法組織起來，但沒有辦法面試是必須的，所以還是硬著頭皮上場，只記得當時候日籍老師問我有關日本航空業的問題（我的申請資料有寫說曾在航空公司暑期實習過），但我聽得懂卻無法用流暢的日文回答，感覺自己的分數應該被打很低吧。

※面試官都會按照申請資料上的內容，對你提出相關的問題，所以在準備面試時，除了一分鐘自我介紹、交換動機之外，根據自己繳交的資料內容擬定一些假設性問題和回答，這樣才不會臨時想不出來要講什麼。

後來，第一階段的錄取名單公布，發現自己有在名單內，真的很意外自己能夠申請上。公布之後，必須在規定的時間內繳交【錄取同意書】裡面有兩個選項分別為

1.我願停留原錄取學校，不往前遞補。

2.若有其他同學棄選，我願依照我所繳交之志願表順序，往前遞補。

因為不是第一志願的學校，所以我則是勾選了第 2 的選項，希望自己能夠往前遞補制第一志願，於是在第二階段的錄取名單內被遞補上大阪國際大學，交換期間為一年。

出國前準備

我是三年級上學期（106 年 9 月）申請了四年級(107 年 9 月）為期一年的交換學生，實際上半年後（107 年 1 月）才會開始相關的資料申請。在寒假時通常就會收到國際交流處的信件，有關於出國交換學生獎學金申請，如果自己都有符合申請資格就可以申請到獎學金。所以即使放假的時候也要定期查看 E-mail，最好是設通知這樣才不會錯過重要的信件。

每一年前往大阪國際大學交換的學生所需要繳交的資料，都會不太一樣，像是上一屆好像是線上申請資料而已，我這次連紙本資料都需要，所以必須依照學校寄來的 E-mail 來做資料的填寫以及發送，不過剛開始都會先由國際交流處負責的老師做接洽，學生只要在規定的期限內完成資料即可。

※切記必須要準時繳交資料，E-mail 內會附上好多個壓縮檔，請一個一個解壓縮然後一個一個打開來看，大多數都會是日文為首英文為輔（一份資料會有兩個語言版本），全部都打開過後在整理會比較好，也較不會錯過重要資訊。

簽證之辦理

收到在留資格認定證明書後，就可以去申請簽證。我是在日本台灣交流協會高雄事務所辦理。前往申請簽證時必須先注意辦理時間，因為中午 12:30-:13:30 為休息時間，千萬不要白跑一趟，相關資料也要準備齊全，但簽證並無法當下馬上拿到，要隔天之後(辦理的人會告訴你什麼時候可以在過去領取)。

在這個部分我並沒有感覺到有什麼困難，因為資料準備齊全之後就能夠順利領到簽證，等拿到簽證的時候，心中更有一股實際感，因為真的要到日本交換了。

行李的準備

關於衣服方面，開學式時所需，所以帶了一套正式的服裝。那因為是九月中抵達日本，想說再過不久也要進入秋天和冬天的季節，所以除了夏季的衣褲之外也有準備幾件冬天的衣褲。其它需要的用品到日本再購買，像是洗髮乳、沐浴乳、洗面乳就都是到日本才採購，可以省下一點行李的重量，畢竟在日本購買這些生活用品都是很方便的。

現金、筆記型電腦、隱形眼鏡、眼鏡、手機、充電器、行動電源…等等個人生活必需品，我個人是偏向能帶就帶，能少花錢就少花錢，所以行李方面完整的 30 公斤裝好裝滿。

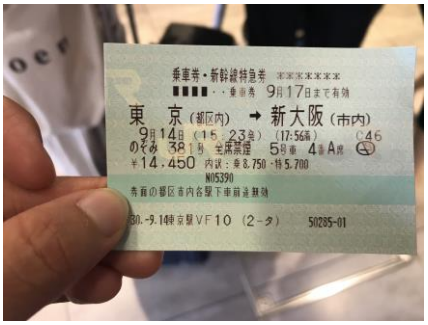
※網卡，因為剛到日本沒有網路其實很不方便，要查資料、聯絡、電車時間，所以建議可以先在台灣購買網卡，抵達日本後就不用擔心沒有網路的問題。那我個人是先購買了六日型的網卡，抵達日本後完全不用擔心連絡不到家人和老師，大概都安頓好之後，就在六天內去辦理日本當地的電話卡。

關於接機

有一封信【日本到着時の出迎えについて】內容約是「大阪国際大学留学生別科では、次のとおり皆さんが日本に到着した時の出迎えサービスを行ないます。」那必須填寫自己的航班資訊以及有四個時段的接機時間，自己選擇符合自己的接機時間。那也是在規定時間內回信給學校，當天到機場後到集合場所集合即可。

但我那時候情況比較特殊，由於 107 年 9 月 4 日強颱「燕子」登陸日本造成大阪關西國際機場遭海水癱瘓以及一艘油輪把機場的跨海聯絡橋撞斷，於是關西國際機場關閉好一陣子。當時預計搭乘的航班也取消，由於何時航班能正常運作也不確定，和爸媽商量過後，就把航班改飛至東京的成田機場，然後再從東京前往大阪。一個人第一次搭飛機到東京成田機場，待在東京的朋友特地來機場接機，然後我們一起搭巴士前往東京車站(約一個小時的車程)，買了新幹線的票(東京 15:23–新大阪 17:56)，到了新大阪車站時有寄宿家庭的媽媽來接我，但其實當時候是透過 Homestay in Japan 的菅尾さん來當中間的聯繫人，所以並不知道媽媽的樣貌，稍微等了一回，不過還是順利見到面，然後前往寄宿家庭。

剛抵達成田機場時，看到這個就感受到滿滿的日本味



搭乘新幹線前往大阪，那從這張車票就能知道日本的交通費不便宜

2.研修學校簡介

大阪國際大學，隸屬於學校法人大阪國際學園，其前身為創立於 1929 年的帝國高等女子學校。位於大阪府守口市。迄今 80 多年以來，本校以“全人教育”為建學精神的基礎上，尋求適應社會需求的發展。此外，為推進教育的國際化，並與海外 25 個國家和地區的 105 所學校締結了國際交流協定，進行接收留學生、交換留學、長期・短期派遣留學等活動，開設各種多彩的教學項目以竭力追求大學教育之極境。《留學生別科》本課程是為進一步充實國際交流項目而開設。授課內容除日語教育之外，還編制了關於日本文化・社會等能夠更廣泛地學習「日語」和「日本」的教學課程。

3.國外研修之課程學習

選課程序及狀況

【オリエンテーション】會分成好幾天，那內容包含分班考試、選課、校園導覽、健康檢查、防災訓練、生活訓練。會在「履修オリエンテーション」時，知道分班結果(分成中級、上級 2、上級 1、超上級)後會再進行選課。在這裡的選課方式不是線上選課，就只是普通的紙本勾選想要的課程。

交換一年的學生有規定的修課條件，日本語科目群 20 單位以上和日本理解科目群 4 單位以上，總共要 32 單位以上。

日本語科目群主要就是日本語的課程，包含了閱讀、聽力、寫作、文法、字彙以及會話。日本理解科目群則是傳統文化研究(和服、插花、傳統樂器、空手道、書法…等等)還有英文課程、實踐日本語等等不同性質的選修課，可以依照自己的喜好選課，但是插花的那堂課會需要另外付材料費。

上課情形

每班人人數約 10 人至 15 人左右，全部都是外國人，但大家都是用日文溝通。那上課老師們都是日籍老師，並且全部都是日文授課，除了英文授課的課之外。老師們的說話的速度比日本人正常的說話速度還要慢一些，並且使用比較簡單的單詞，然後上課是沒有使用課本的，教材幾乎都是講義，老師會發講義給大家然後進行教課。由於每堂課的老師都會發講義，一週下來就有好多份，所以建議準備資料夾來放該門課程所上的講義。那每堂課上課前老師一定會點名，每天也都要到國際交流中心刷學生證。

與班上的同學

傳統文化研究(和服)

4.國外研修之日常生活

留學生自己舉辦的活動

萬聖節派對

聖誕節派對，交換禮物

留學生鳥取之旅（2018/11/17、18）

為期兩天一夜的鳥取之旅，由日籍老師及四位日本同學帶隊，帶著我們這些留學生體驗日本的農莊生活。第一次到日本的鳥取縣鳥取市鹿野町，放眼望去一片綠意還有高山，只能說原來這就是日本的鄉下。幫當地的農民種植花、和 70 歲以上的老爺爺、老奶奶聊天、一起跳越南的民族舞蹈、烤地瓜、泡溫泉…等等，完全能夠體驗日本的文化。

大合照

大家一起在泡足湯

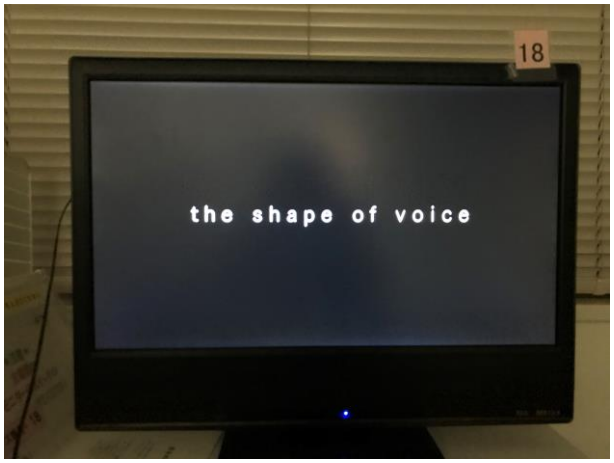
第二天的午餐，當地的佳餚

飯店提供的泡湯區

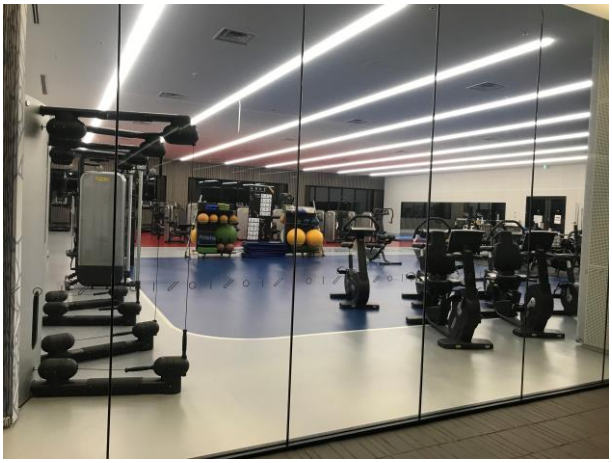
校園生活

大學祭，留學生別科演出

學校食堂二樓的餐點



圖書館內可以借電影來看



健身房

民眾之文化交流經驗

由於我是住在寄宿家庭，所以能夠體驗當地的日本家庭。日本的過年是在國曆的一月一日，而不是跟我們一樣過農曆的一月一日。綜藝節目也都會有特別節目，像是紅白歌唱大賽，以現場直播方式，家人也都會團聚，聚在一起吃年夜飯。日本人都會去當地有名的神社進行新年參拜，稱做：初詣（はつもうで），大多數都會在一月一日到三日間去進行參拜，但是這段時間內人潮會比較多，不過只要是一月內去參拜都是可以的。

那當時候我也有跟媽媽一起回娘家，跟在台灣的時候一樣，親戚們都會聚在一起，一起吃燒肉、壽喜燒，然後還會喝酒，真的是一個很特別的經驗。

5.費用篇

每月生活支出必要支出等費用

半年寄宿家庭：寄宿家庭的費用在出國前就已經付完了。費用也包含了早餐和晚餐，午餐的部分有時候自己做便當或是在學校的食堂解決。

半年自己在外面租房子：

月租房租 3 萬 5 千日圓(包含水費和家具)、網路月費 4 千日圓(攜帶式網路)

電費+瓦斯費每個月都不太一樣，但約三千左右，夏季比較常開冷氣就約四千。

因為外食比較貴我都會到超市買食材自己下廚，比較健康也比較省。

此外，日本的交通費是真的頗高的，所以除了房租和食費之外，交通費算是佔蠻多的。

6.此次研修經驗的具體效益

- 日文聽力、會話能力明顯提升
- 認識各國的朋友
- 對於日本文化更加了解，像是茶道、華道、和服
- 變得更加獨立，能自己料理一切

7.感想

首先，真心覺得一年好快就默默地過了。還記得剛抵達日本的時候，一個人走在成田機場，心情上是充滿緊張感還有不切實際感。幸好有朋友的陪伴，一起到了東京車站、買了新幹線前往大阪的車票、順便帶了午餐，最後約好了下次再見面的約定，於是踏上了腳程，開啟了我一年的大阪交換生活。

抵達新大阪車站時，「天哪!這車站也太大了吧?中央口在哪裡?」心中浮現了這段話，終於找到中央口，出站後，想說有一位女性站在那不知道在等誰，但因為我也不知道 home 媽的長相，所以也不能確定是她，過了八分鐘左右，對方走過來問我是不是 Eunice，真的是 home 媽!!於是乎，跟著 home 媽到車上。在回家的路上，home 媽試著跟我聊天，但我只能用破爛的日文單詞和一直查單字來表達自己想說的話，此時的自己就下定決心要利用這一年好好好努力學日文。

大阪國際大學留學生別科，2018 年度秋學期 9 個國家一共 59 名留學生，大家雖然來自不同國家，語言也不同，但是我們的共通語言是日文，所以完全不擔心。這邊的課表比起在長榮大學的課表還要硬，每天都有課但是很充實，日文的單詞、文法、閱讀、聽力還有會話，聽說讀寫樣樣都能精進一番。

課堂上，很佩服同學們有問題時能舉手發問，我其實不太敢上課舉手問問題，因為很怕自己問的問題是不是很蠢，然後就是其實自己的知識不是很足夠，老師講的都應該要吸收進腦袋。但好像是自己想太多了，有問題時就應該要提出問題，這樣才能解決自己的疑問，而且老師們都會很願意回答問題。課後，因為學校有提供免費的健身房，只要事前有去參加一次說明會後，會在學生證上貼一張貼紙代表能進出健身房，所以我都會利用放學後到健身房跑步。

第一次在國外自己一個人生活將近一年，雖然途中有回台灣參加畢業典禮，但其實大部分的時間都在日本。那去年九月剛來日本，因為是寄宿家庭，有媽媽、爸爸、妹妹、弟弟就像自己的家人一樣，所以其實一點也不孤單，而且現在網路很發達，利用通訊軟體就可以馬上跟離自己好幾天公里遠的人講電話、視訊。三月的時候，寄宿家庭結束了，我搬出來自己一個人住，雖然感覺少了一點什麼，可以是又多了一些什麼。日本的房子可以說是「麻雀雖小五臟俱全」因為有廚房、臥室、廁所、浴室，雖然房租可能跟台灣比起來有點貴但其實以日本的物價來說應該還算可以。

回想起這一年的生活，真的好充實。在學校跟班上的同學一起課後去打籃球、健身房、吃飯，假日偶爾參加志工活動、跟朋友出去玩。加上家人、朋友也趁著我來日本留學的時候，來日本旅遊，剛好放假的時候也能跟他們一起觀光，順便當個小導遊。老實說，好慶幸自己會講日文，才可以更了解這個國家、有機會在日本生活。

總而言之，我不後悔三年級的自己努力申請了交換學生，而放棄了實習機會。正因為我選擇了交換，才能來到日本認識好多不同國家的朋友，也許我們就只有這半年到一年的相處而已，各自結束留學後回到自己的國家，之後可能也不會再有聯絡，但是我很珍惜我跟大家的這一份回憶。而我自己在這一年也確實成長了許多，不論是語言、人際溝通、獨立自主…等等方面。