

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

拓殖大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/應用日語系/O 年級

獲獎生姓名：許 OO

研修國家：日本

研修學校：拓殖大學

研修期程：2018 年 4 月~2019 年 2 月

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

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少 5000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

1.緣起/準備（可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

在一年級的時候就已經計畫要到日本交換留學，在昇上二年級之後就馬上準備留學考試。考試競爭激烈，很幸運的我得到了留學的機會。出國前的準備非常繁瑣，但多虧了國際處及日方的幫忙，我才得以一項一項的完成。又因我是一個人來交換，所以家裡也十分擔心，不過在經過溝通之後家人也了解了我的決心。拓殖這邊接機的日子是 4 月 4 日，時逢清明，所以我就獨自提前入境日本，在 4 月 4 日進到學校。

2.研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）

拓殖大學是一所歷史悠久的學校，創校已經 120 年，最初是為了培養開拓殖民地台灣的人才而成立的。共有兩個校區，一個在文京區一個在八王子市，我來到的正是八王子校區。八王子校區有工學部、外國語學部及國際學部。拓殖大學的留學生也非常多，來自世界各地的留學生，如中國、韓國、美國、台灣、新加坡、馬來西亞等等的國家，國際交流活動非常興盛。另外，更是個體育強校，校園內隨時都有校隊在練習，體育場也非常完善，各式球類練習場、射箭場、甚至還有馬場。日本的大學規模超乎我的想像。

3.國外研修之課程學習(可就該校**選課程序及狀況、上課情形、學習成效**進行陳述分享)

在申請拓殖大學的時候，必須提交 J-CAT 成績，以此作為必修日文科目分班基準，我被分配到的是 1 組。選課是用紙本選課，密密麻麻的選課列表看得我有點眼花，不過寫得相當詳細。約莫有三分之一的課程是和留學生們一起上課，剩下的課程則是和拓殖這邊的大學生一起上課。一開始的確跟不太上日本老師講話的速度，而且跟 CD 不一樣，並不是每個日本人都字正腔圓，但漸漸地我也聽得懂所有老師的上課內容，這是我來日本最大的收穫。另外，拓殖大學不管選修課程的人數有多少，都會正常開課，即使選修這堂課的學生只有 1 人，也會照常上課。我來日本有一個最重要的目的，就是找到自己將來的目標，以前雖然一直以精進日文這個方向前進，但具體的目標還不清楚，這次來就是要找到「自己將來想要成為什麼」的答案。在接受日本語教師養成講座的課程之後，我才發現我以前都沒有發現的事，同樣的意思有兩三種講法，而各蘊含了些微的差異，這些都是老師不特別講學生不會發現，或是沒有身在日本就不會察覺的事情，我想要將這些日文和中文的差異告訴更多人，讓更多人了解這個有深意的語言，我終於找到了自己的目標。

除了教師養成的課程外，其他課程也相當有趣。在台灣上課的時候只是一直坐在台下聽講，但在日本學生有了更多上台發表的機會，有好幾門課都需要自己製作簡報上台發表，有些更要蒐集問卷彙整後進行報告，這種雙向的學習方法我認為相當有效，我也比較喜歡這種上課方式。

4.國外研修之生活學習(可就**參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗**進行分享)

學校有辦理和附近高中的交流活動，留學生們和高中生聚在一起討論各自不同的文化，而且最後還到高中參觀了一圈，校園的配置和氛圍和台灣的果然大不相同。另外，有一門課的老師安排了到八王子的中學參訪，和中學生介紹自己的語言、文化，中午還吃了日本中學的便當，第一次進到中學的體驗非常新奇，過程中跟中學生們介紹了台灣的特色也教了一些簡單的中文，希望這次交流有帶給他們一些新的啟發。

夏天時附近的社區也會舉辦夏日祭典，當地的居民也為我們換上浴衣，我們一行人便穿著浴衣和他們一起跳日本傳統祭典舞蹈，居民們知道我們是外國人卻仍努力的用英文和我們溝通，讓我感受到滿滿的人情味。而冬天便是新年的搗麻糬，我也試著槌了兩下，但是那槌子相當重我也搗不太到麻糬，果然還是爺爺奶奶們比較專業。

學校附近的高尾山一帶是著名的賞楓景點，在秋天時我也爬了一次高尾山，雖然高尾山不高但對沒什麼體力的我來說也是一大挑戰，但是登山路線完備，路上也有休息的地方，好不容易終於爬上了山頂，山頂上風景秀麗楓葉飛舞，而且還看的到富士山，下次如果有機會一定再去一次。

其他課餘的時間都會去東京逛逛，這一年下來幾乎已經造訪了東京及東京近郊大部分的景點，每出門一次就會感受到這個時刻都在變化的大都市又有一些些的不同。川越的冰川神社及老街讓我印象深刻，在這裡可以感受到江戶時代的繁華；鎌倉的江之電沿著海岸線緩慢前行，灌籃高手的平交道穿越次元映在我眼前；日光東照宮的輝煌歷經數百年仍不減風華.....。日本各地都有自己獨有的文化，並且善用這些觀光資源並加以宣傳，才有了今日的觀光大國的稱號。其中最印象深刻的就是千年古都—京都，京都和其他城市氛圍特別不同，古典與現代

並存的街道交織出專屬於京都的趣味，在上一個街口可能還看見歷史古蹟，但下一個街口卻又出現了繁華的商店街，雖然身處二十一世紀但京都卻保存著千年前的風華。廣島是一個有相當重要歷史地位的都市，二次世界大戰的一顆原子彈讓這座城市瞬間消失殆盡，而這座城市已經從斷垣殘壁中站起來，曾經的傷痕也變成原爆的和平紀念館及和平公園，至今仍向世人訴說著戰爭的殘酷及和平的可貴。而函館更是呈現另一種風姿，相較於東京的喧鬧，函館的寧靜深深吸引我，函館山的夜景不愧是世界知名的夜景之一，真的很漂亮，即使是平日搭乘纜車上的遊客仍絡繹不絕，其中外國遊客占了大多數，這也是我佩服日本的地方之一，為什麼同樣是夜景函館的夜景就比陽明山夜景有名的多？為什麼同樣是海港都市函館卻比高雄有名的多？日本人在行銷包裝這一塊做的真的很好，我們也應該取其精華而自用。而有一次學校主辦的留學生旅行我們去了飛驒高山和合掌村，即使是在深山裡這裡仍有大量的遊客，懷舊的街道加上當地美食，讓這個山裡的小村仍保有活力。

在日本這一年我探訪了不少地方，我認為這些城市成功的因素無非是找出自身特色並加強行銷，京都自然不用說，廣島及函館更是把歷史資產做最大限度地利用，不僅具有教育意義還具有相當大的觀光潛力，而我們在發展觀光時，是不是應該也向他們學習？統合出可利用的因素，我們也能打造出不輸給京都、廣島及函館的城市。

5.國外研修之日常生活(請務必就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述)

學校位於半山腰走起來有些吃力，但爬了一個月的山之後體能也變好了，所以也不覺得特別辛苦。宿舍在學校和車站中間，從宿舍到教室步行約十分鐘，而宿舍到車站步行約十五分鐘左右。在山上空氣特別新鮮，我本來在台灣鼻子會過敏，到日本之後鼻子都好了。住宿的話是住在留學生宿舍，公共空間設備很齊全，有電腦室、視聽室和調理室，電腦室和視聽室自然不用說，但是我對調理室的設備齊全感到非常驚訝，那規格就跟一個餐廳廚房差不多吧。而房間設備也很齊全，陽台、廚房和衛浴通通有，而且也是單人房，每層樓的公共空間也有微波爐和洗衣機等等非常方便，價格更是相當實惠。再來是交通方面，日本的交通費非常貴，鐵路一站的基本費大約是 150 日圓(約台幣 42 圓)，出一趟門往往最貴的是交通費，但是一樣的距離也會因鐵路公司的不同而有相當大的差異，所以在出門前都要先做好功課才不會荷包失血。最後是飲食方面，在日本外食和自炊的差異相當大，一餐外食可能要 800 至 1500 日圓不等，但若是自己下廚可能可以省一半甚至更多，所以基本上都會自己煮。離宿舍最近的超市走路約二十分鐘，蔬菜和水果和台灣比雖然貴了幾倍，但是其他的東西卻意外的便宜，而且超市有時候也會做促銷，精打細算的話可以省很多錢。不同超市同一個東西可能可以差到幾十圓，先熟悉好每個超市是留學生的必修功課。最不方便的是沒有早餐店，早餐只能吃麵包或是麥片是讓我感到最痛苦的地方。大部分的外食都沒有蔬菜也讓我很不習慣，這也是文化衝擊的一種吧。

6.費用篇(請就**每月生活支出或研習期間必要支出等費用**進行陳述)

每個月的宿舍費是一萬日幣，電費大約一個月兩千日圓、瓦斯大約兩個月兩千日圓、水費則是大約兩個月五千日圓。我的電費算是用的相當省的，我有聽過冬天開暖氣導致一個月電費七千日圓的例子，這時候電毯就非常好用了，用電毯的話可以省下大量電費。餐費的話價差就比較大了，如果全部外食數字會非常可觀，如果全部自己下廚會非常省，我的比率大約是一半一半約兩到三萬日幣。手機的話我是選擇一次繳清的方案，一個月 5G 的流量，但用完只是被降速而已還是有網路，一次繳清十個月約兩萬五千日圓。在台灣習慣網路吃到飽，在日本流量受到限制有點不習慣，而且宿舍還沒有 WIFI 算是小小的缺點。

7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

■日文化程度提升

■結交多國籍友人、拓廣國際視野

■深入了解日本文化

■擁有獨立思考、問題解決能力

8.感想與建議

去日本交換是我從入學開始就計畫好的，我一直相信環境是促使人成長最好的介質，藉由去日本交換、實習讓自身具備日語語感及日語的思考模式是我一直追求的。而能順利的完成這次的交換留學，我要特別感謝國際處的老師們指示我申請的步驟及出國的繁瑣事項，而最應該要感謝的還是我的家人，感謝我的父母支持了我所有的決定及夢想，讓我

可以放手去做我想做的事。最後謝謝拓殖大學的教職員們及我所有的朋友，一年來承蒙各位照顧。

日本四季分明，春天賞櫻、夏天戲水、秋天賞楓、冬天賞雪，跟台灣截然不同的氣候及生活習慣要適應我花了一段時間，去日本不單單只是為了提升語言能力這麼簡單而已，從出發前的探索到到達後的生活及課程無一不是學習，我明年即將步入社會，出學校後在職場上不只需要日語，更需要溝通、思考、行動等等的能力，而在這趟旅程中我盡量讓自己做到最好，相信比起前一年的我多了好些成長。

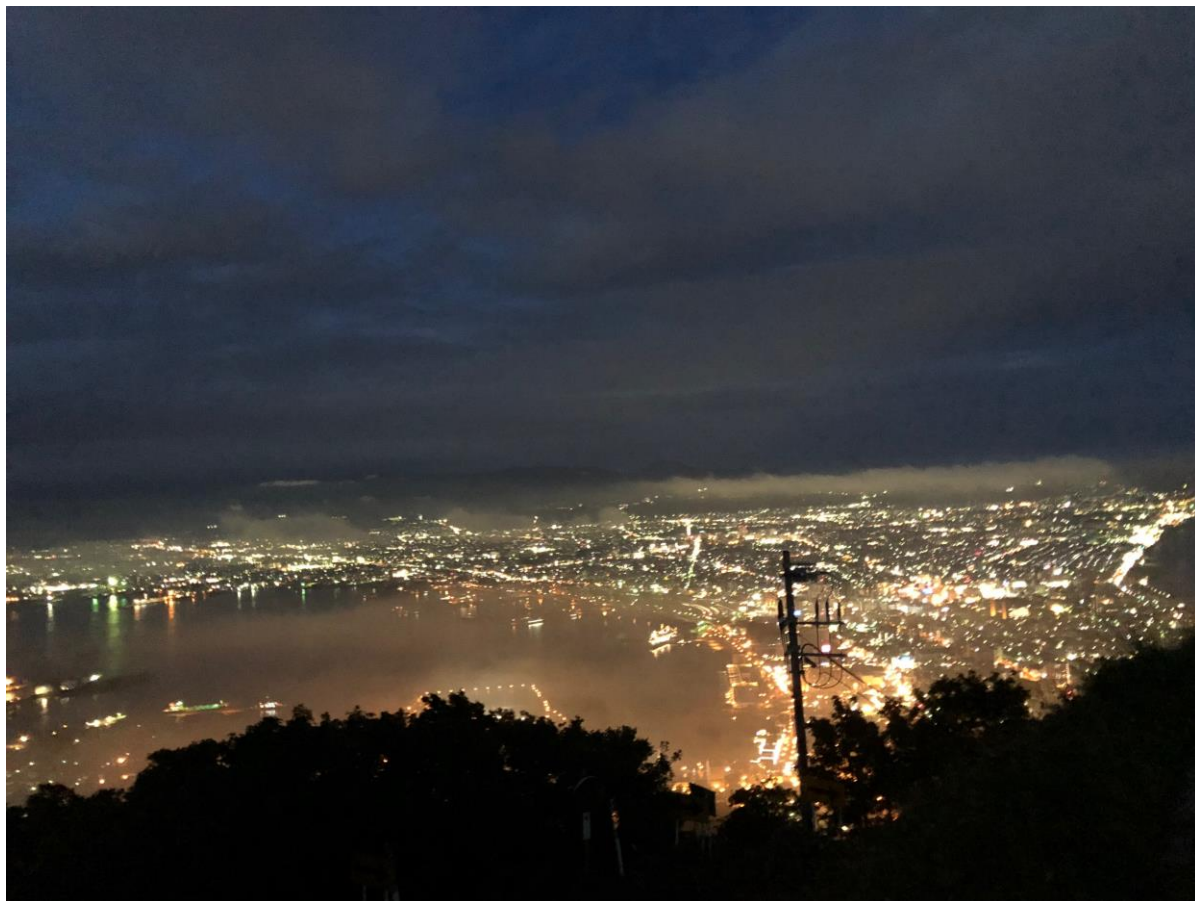
建議方面的話我希望出國的獎助金能透明化，對於家庭並不富裕的家庭來說獎助金額會成為是否要申請交換或是選擇交換學校的衡量標準，在這一塊希望能讓申請生們清楚知道。



△紅葉台夏日祭典



△廣島原爆圓頂



△函館夜景



△新入寮生歡迎會



△拓殖大學紅陵祭



△搗麻糬

備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）
3. 檔案會公開於學海計畫網站（請於返國 14 天內上傳），以及本校赴外交換生網站。