

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 學校留學心得

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：甯 O 芳

研修國家：日本

研修學校：拓殖大學

研修期程：2019 年 4 月~2020 年 3 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：台南市歸仁區長大大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

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）

出國留學是一個新習慣養成與自我獨力成長的好機會。由於民情風俗和生活習慣的不同，在異鄉異地，自己必須要理解到獨立的重要性。剛開始一個人雖然有些寂寞，但因為這次的交換留學讓我在獨立自主上有了很大的成長。

出國前，由於我沒有認識的學長姐，所以在整理資料方面全部都是自己處理的，有不懂的地方就會立刻聯絡學校的國際處詢問，由於國際處的老師們都很熱心，所以在整理資料方面，很順利的就弄好了。由於出國前的充分準備，讓我至日本留學期間，並無遭遇到任何重大的問題，每一天都很平安開心的學習並體驗在日本的留學生活。

由於在台灣受理並辦理日本留學簽證的地方，只有台北與高雄的交流協會事務所。因此在到交流協會事務所前，一定要再三確認所需證件。位於高雄交流協會事務所的大樓旁就有一間便利超商，因此若臨時發現未帶的影本，可前往影印。高雄交流協會事務所內有名相關人員，相關事項皆可詢問，且有範本可參考，無須擔心。

期待已久的留學終於要啟航了，想到能去到夢寐以求的日本，心情真的是既期待又興奮，到了日本我立刻向該校的負責人用信箱聯絡，由於人生地不熟，我也不敢到處亂跑。我永遠記得那刻我到達時，和接待我的日本人從成田機場的公車開始聊到回東京的路上，一路聊到宿舍了還是一直在聊，精力充沛的我直到躺上床的那刻，一種美夢成真的感覺。

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。且分為兩個校區一個是靠近首都區的文京校區，另一所就是比較偏鄉下的八王子校區。在 2019 年 4 月，以交換留學生的身分於拓殖大學八王子校區的國際學部學習。位於八王子校區裡主要有國際學部、外國語學部以及工學部，在這當中我當初選國際學部的原因是自己想要當個國際人，除了學習日本人的態度之外，對於其他國家的人的想法也想去理解，所以選擇了國際學部的課程。

在學校一定會有像國際事務處這樣的地方，我們稱它為「國際課」，在那裡彷彿是我的起點，有任何的問題都會問裡面的老師，老師們也會很親切地回答，也會和我們聊聊近況。是一所很歡迎外國學生來留學的學校，就對我來說，真的就像是一個小型的地球村，藉由這樣的體驗，也讓我拓展了國際觀。

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。選課是用紙本選課，根據國際課給的課表自己下去選，密密麻麻的選課列表看得我有點眼花，不過寫得相當詳細。且有規定每學期的課程都至少要選 16 學分，上課情況會依據每個老師的不同有不一樣的教學方式，有一堂課的老師上課方式是採用小組討論並發表的方式，在台灣上課的時候只是一直坐在台下聽講，這樣不僅可以跟其他留學生和日本人多多用日文交流有了也有更多上台發表的機會，我覺得非常的有趣。

在留學生別科有舉辦許多課外活動，例如別科生歡迎會、七夕派對及研修旅行等。透過別科生歡迎會，不只可以讓自己認識到自己班級以外的同學，並可透過這樣的活動，與老師們進行交流。此外，為了能讓我們體驗學習到日本的文化，校方也會依據節慶，在每周固定的集會時間，舉辦相關活動。比如說，在日本的七夕指的是國曆的七夕，那在七夕當天，他們會將寫下自己心願的吊牌掛上竹子的竹葉上，藉以祈求心想事成。研修旅行的話是夏天及秋天各一次，我這次參加到的是秋天的研修旅行，去伊豆兩天一夜的研修旅行。透過兩天一

夜的研修旅行，讓我們可以體驗到日式的會席料理以及泡溫泉的文化。這些學習體驗都讓我們除了在課堂上學習之外，還多了實際體驗的參與感並有助於我們學習與記憶。透過這樣的活動更近距離的體驗學習到日本的傳統文化。

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)

學校十分注重與當地居民一同參與並共同舉辦同樂的活動，在櫻花盛開的季節時，會在附近的公園與附近社區一同舉行賞櫻活動，並販售些日本人在賞櫻時常吃的食物，像是炒麵、甜酒等等。而在夏季時會一同舉辦的夏季廟會，透過擺攤更能體驗到日本在夏季舉行煙火大會時在附近攤販在擺攤的熱鬧的氣氛，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，祭典當下我穿著和服幫助擺攤的同學販賣韓國的食品，雖然和服穿著讓女性的氣質加乘，但在行動上有些不便，所以在擺攤的時候我都很害怕會不會把和服弄髒了，不過祭典的氣氛真的很好，所以這也是很難得的體驗；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，因此上去我們是坐纜車上去山頂上風景秀麗、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。

國際課都會通知留學生宿舍很多種有關社區的活動，居民們也很熱情的歡迎我們參加，還有一個印象深刻的是新年的時候在日本都會有在家門口擺飾門松的習俗，在高尾區那時有個社區的人都能參加的活動稱「烤年糕」，那天約氣溫 3、4 度的狀況下，居民們很團結的分配工作，有的打年糕、有的準備豬肉味增湯、甜米酒這些都是在日本過年一定會品嚐到的，在這次的活動應該算居民限定，不僅不用花錢還可以吃到飽為止。在那個活動場內的中央放有許多門松，個個居民都把自家門松一一拿來，在統一把它們燒掉，這也是一個日本的習俗，有著消滅厄運的涵義在。

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)

在上半年我比較注重於朋友之間的交流，也想盡快的融入環境，所以還沒去尋找打工，因為住的是留學生宿舍，不僅在上課時能認識其他留學生，在宿舍內更能和其他留學生共處，一起討論異國文化，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，我們經常利用宿舍內共用的廚房一起煮料理互相分享，偶爾也會有派對交流，有時還能吃到許多異國的料理呢！

下半年由於前期的留學生回去自己的國家，所以又再重新認識了新的朋友們，能夠認識許多新的朋友，對於自己交友圈越來越大也感到十分慶幸。

高尾位於東京的郊區，旁邊有座高尾山算是東京內最高的山，然後高尾車站在離宿舍有 20 分鐘的路程，到了車站有兩種線，一個是京王線，一個是 JR 線，當然對窮學生的我們，京王線是最好的選擇，兩種都可以到達市區的新宿，但一個班次少便宜約日幣 360，另一個則班次多但貴約日幣 550(都指單程)，時間其實都差不多快一個小時，所以我那時常常是坐京王線到新宿，其實在這快一小時左右的車程裡我常常看看外頭的風景，從高尾到新宿的火車上，真的能看到一個從鄉下的地方到都市繁華的景色，令我每每驚訝，更何況是季節轉變的時候更是能看到更美麗的景色，真的會讓人永遠想住在高尾。

在飲食上由於日本吃外面很貴，所以經常是自己去超市買食材自己做菜，開始做料理也是來日本生活後才開始的，家人當初有帶小電鍋給我，常用小電鍋蒸飯或燉雞湯來喝，宿舍

備有微波爐和烤箱，有時候沒吃完的東西隔天要加熱的時候就會使用宿舍的微波爐來加熱，比較麻煩的是超市在高尾車站的附近，所以要買食材也都得動身前往，來日本後因為沒有交通工具，所以都是走路，但也因此我覺得我在日本就很習慣走很多路和台灣不同，真的覺得多走路，對身心也有益健康，空氣也不會造成很大的汙染，在日本和台灣不同，比較盛行騎腳踏車，在台灣的停機車的停車場居多，在日本你會看到的是停腳踏車的停車場，一般都會在超市外擺放，當然 30 分鐘內也是不收錢的，我想這就是為什麼日本空氣比台灣空氣還乾淨的原因吧！還有吸菸得到有吸菸區的地方及不隨意亂丟垃圾，因為只要被檢舉就會被開罰單，相當嚴厲，比起台灣隨便在草皮上亂丟垃圾菸蒂，我覺得這樣還比較能讓大家守護環境呢！

還有一個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，因此要吃蔬菜我都是自己買食材回去炒。

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)

其實我在準備去之前就預算了很多，但其實會有變數，一定不會達到你算的那麼準確，但盡量能控制就請去控制，能不亂花就不要亂花。首先是我住宿舍一定得付的宿舍費，因為我是校與校的交換學生，在宿舍方面有比其他留學生來的便宜，雖然這件事是後來才知道的，但很慶幸省了一些那些預算的金錢，一個月約日幣一萬；接著是手機費，因為一開始不知道，所以只用學校推薦的電信行，當時先繳了半年的費用約 1 萬多，半年後的費用採用一個月繳一次的方式，後來找到了比較好用的 line mobile，他的方案是用通訊軟體不用耗費流量，而且有收簡訊的功能，因為在日本有時候會需要收簡訊的認證，所以我就將學校推薦的 sun net 解約並加入 line mobile，也是採用每個月繳費的方式，一個月 10G 的流量費用是 3 千多，個人覺得 line mobile 比較好用，所以之後要來日本辦手機的人我個人比較推薦這間。電腦網路費的話，宿舍本身具有就不用另外辦了，不過宿舍的網路是教學用網路，所以只能夠使用網頁，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；交通費的話就不一定了，有出門時才會花費到，所以並不是那麼確定費用多少錢；然後健保費是固定的金額，然後他會算分期，總額是約日幣一萬元左右；雖然水電瓦斯宿舍有設立，但根據每個人使用量的不同還是要自己繳費，電費瓦斯費每月都會收，水費兩個月一次，我幾乎都是三種在一個月內壓制在日幣一萬元內，只是當冬天來臨，電費真的會用的比較多，因為得開暖氣，暖氣的耗電比較多，所以冬天的電費反而跟夏天比還多，但因為不開真的是會很冷，因此我後期都幾乎借用和室或待在樓下的電腦室吹宿舍公用的暖氣；在日本看醫生的費用真的很貴，有一次因為眼睛長了針眼，去看了一次醫生，藥物跟看診的費用加起來 1 千多日圓，所以健康真的很重要；每月下來最貴最貴的還是伙食費及生活雜務費，娛樂費其實我也把它放在這裡，其實上半年比較貴，因為剛開始要過生活一定要買些生活用品那些，這不用說，但這樣我平均下來還是每月要八萬左右，而且一開始大家都會想要出去玩，所以剛開始來的時候花費真的比較多，後來下半年因為來日本待久了，也比較想省一點，在娛樂費上面就比較少花費了。

7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 1.日文程度提升
- 2.結交多國籍友人
- 3.拓廣國際視野
- 4.深入了解日本文化
- 5.擁有獨立思考

6.問題解決能力

8.感想與建議

出國留學，不管到哪，都不是件簡單的事，在下決定的那一刻，必須知道要抱有面對異境以及處理突發狀況的勇氣。或許一開始並不具有這些能力，但在面臨的那一刻，自己必須學會冷靜面對。所謂生命是一個過程，在這段過程中會運到許多選擇題。當你下定決心選擇的那一刻，就不要後悔，因為這是你為自己接下來的故事所做的開端，之後的情節都會因為這個開端而有所改變。來日本留學的這段過程，讓我真正體會了什麼叫做珍惜。也讓我了解到要放寬心，才能吸收到更多更美好的經驗與想法。每個人留學的理由不同，故事也不同，所以這段經驗顯得獨一無二。在未來的故事中，我要如何發揮這段過程中的遇到的角色和學習到的能力也是靠我自己的選擇。



拓殖大學夏日祭典 抬神轎

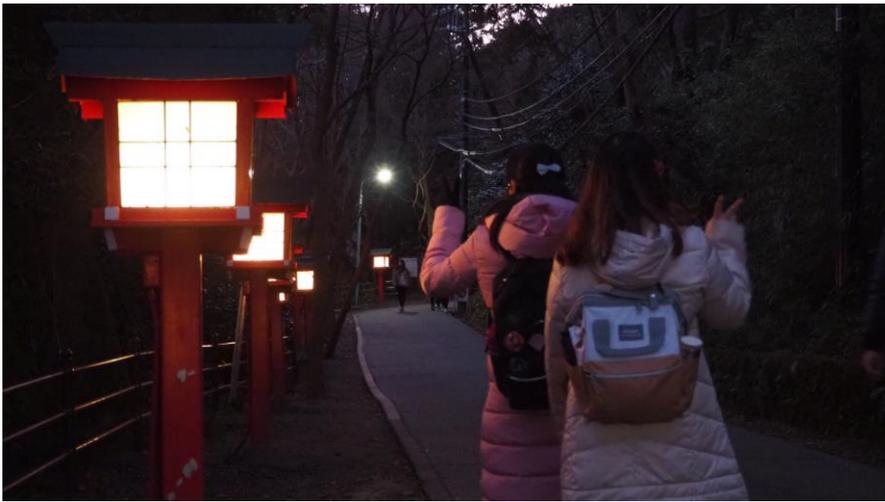


高尾社區 紅葉台祭典

4 月留學生歡迎會



新年高尾社區的烤年糕活動



高尾山上的景色

留學生宿舍歡送會



※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：
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。