

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

新潟大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：

長榮大學 應用日語學系 00

獲獎生姓名：謝 00

研修國家：日本

研修學校：新潟大學

研修期程：1 年

獲獎年度：106 (由國際交流組填寫)

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）

有這次留學的經驗也是滿特別的，自己本身在 2017 年的暑假，有到大分縣的文理大學去遊學過一個月左右的時間，也算是小有收穫，9 月剛開學的時候正好是學校國際處在招募徵選日本海外留學生，當時正值 3 年級的我，一心只想著畢業後該找什麼工作，看著同學們忙著報名以及準備留學的資料，自己卻一臉茫然地想著不關自己的事情，繼續渾渾噩噩的過著無趣大學生活。回到家之後，因自己有過在日本上課的經驗，因此家人問起我學校是否還有留學的機會，建議我去嘗試看看，一開始我是強力反對的，原因是因為留學是需要花費一大筆金額，我一直認為費用是一件非常需要考慮的事情，另一個就是自己有個過於依賴的心態，非常的眷戀於待在台灣，一個人出國對我來說可說是前所未有的極大挑戰。但我的家人是一直希望不只是將日文自由運用，開拓眼見出去見世面才是他們最大的目的，雖然過程中，大家都吵得有些不愉快，但後來我還是被說服了，回國之後事實證明他們是對的!!

出國前準備到簽證的辦理這些都不是問題，過程中我最大的挑戰是一個人獨自搭飛機的事情，以前到日本旅遊都是有家人及同學陪伴，自己都不在意搭乘方式，這次卻是自己搭乘過程真的是只能以戰戰兢兢來形容，途中還遇到被海關刁難的事情，到現在還是餘悸猶存。抵達日本之後我是成田機場國內線班機的方式飛往新瀉機場，我們學校有聯絡對方學校的老師來接駁所以沒遇到什麼太大的問題。

第一個禮拜到達學校的時候，學校有指派一位小助手，別的學部的也有，但主要還是自己院內的學生為主，之後老師們會指派小幫手帶著你將未完成的手續一個一個完成，所以不用害怕自己漏掉哪個重要的項目，但保險起見自己還是要負起責任主動去詢問，對自己負責才是留學最重要的一環。

2.研修學校簡介（可就該研修學校特色等事項進行陳述）

新瀉大學位於日本(甲信越地方)新瀉市的西區，從台灣到新瀉有好幾種交通方式，從桃園機場或者是高雄小港機場起飛到日本東京的成田機場、羽田機場、大阪機場，之後再轉搭國內航班到新瀉機場或者坐新幹線到新瀉站都是非常方便。而距離學校 10 分鐘的地方有個”新瀉大學前”車站，往內野方向也有個”內野車站”，有意前往新瀉大學的同學可以多加利用。天氣方面學校的位子靠近日本海，所以在冬天的時候會比內陸地區還晚幾個禮拜降雪，但新瀉縣跟台灣比起來緯度還是高上許多，每年 9 月中開始到隔年的 5 月中都是處於寒冷的環境，加上靠近海邊海風的侵襲，到當地還是要注意保暖!!還有一點有趣的事情就是，因學校靠近日本海的關係，廁所、圖書館等到處都可以看到張貼日英中三種語言的地震、海嘯叮嚀與避難的宣傳，日本人的防災教育真的做得非常徹底呢。新大有五十嵐和旭町兩個校區，在五十嵐校區內主要有人文學部、教育人類科學部、法學部、經濟學部、理學部、農學部及最新創立的創生學部，五十嵐也是我這次留學主要的活動範圍。

活動方面，學校有許多各式各樣的社團，對我來說印象最深刻的一個，是專門為外國學生舉辦活動與日本學生一起交流的社團，每個學期初都會為當學期剛抵達的留學生在第一食堂舉辦歡迎晚會，內容包括共進晚餐、與各國的留學生以及日本學生交流、社團幹部帶動參加的同學跳日本傳統舞蹈等表演，透過這個活動能夠認識許多同時期一起上課的同學，對於不擅長人際交往的同學更是要多多參加。這個社團也會在每周五的午餐時段，位於學校的綜合教育大樓裡進行交流餐會的活動，目的也是為了讓有興趣的同學與日本學生互相認識以及練習會話，多多參加保證讓自己會話能力大幅提升，是個非常用心活動。

在飲食方面，學校內有附設三個學生食堂裡面販賣著定食、拉麵、丼飯，價格都會比外面的餐廳便宜個兩、三百日幣，對留學生來說是個經濟又實惠的選擇，而大學附近也都有日式、中式或是居酒屋、吃到飽等餐廳，若是喜歡嘗鮮的同學不妨可以試試。



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)

在新潟大學選課是依個人喜好去選擇，我個人是想加強自己的閱讀、聽力以及寫作能力為主，所以選擇日文練習檢定的課程居多，剛開始到新潟時都沒有認識的同學，上課時自我介紹才發現有一大半是大陸同學，令我非常震驚，緊接著一到下課時間，許多同都對互相所居住的地方及文化感到極大的興趣，每個人都相談甚歡，也因選了這些語言課我才能結交到許多外國同學，覺得非常新鮮。日本老師教導外國同學學習日文的方式也是非常新奇，運用時事，結合同學們身邊會碰到的問題去一個一個成為上課的教材，例如:2020年的東京奧運、諾貝爾獎還有幹細胞的功用之類的內容，不只學習到日文的運用，也讓沒有在看新聞關心社會事件的同學們科普，這些有趣的上課內容也牢牢印記在我的腦海中。

除了語言加強課程之外，也有許多通識課程提供學生去選擇自己感興趣的。其中，我選到一門名為”中日交流史”的課程，以最照顧我的柴田老師為指導教授，是一堂由會講中文的學生及日本學生各 10 人組合而成的班級課程，上課內容大多是以清朝馬關條約之後，中國有大多以見學為主的日本人的生活以及兩國的交涉、衝突、戰爭等等的歷史事件來探討，借鏡歷史事件來分析現今國際情勢，因為課堂中大陸同學的人數大過於台灣同學，因此柴田老師告訴我們該以互相尊重、包容的心態去了解彼此，這個觀念也深深地影響我，對往後交流的態度也有些許改變。還有一門我覺得非常有趣的課程叫做”吃”，但課程內容並不是吃這麼簡單，從口腔進食、誤嚥、味覺、咀嚼、新潟米、日本食器到日本料亭等等，以醫學、農學還有日本文化的方式大範圍來介紹，也算是圍繞在吃的方面，有興趣的同學可以去聽講看看，絕對有意想不到的收穫。

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)

在新潟生活最開心的事情就是與同學們一起聚餐的日子，不管是自己煮還是吃外食只要

是與志同道合的人在一起吃飯，話題總是會源源不絕地冒出來。讓我印象最深刻的一次，是幫我的室友舉辦生日派對的飯局活動，這是我第一次參與日本人所謂的”應酬”活動，以前都是看電視裡面卡通的內容，當自己在活動現場與外國及日本的朋友們用日語對話，"乾杯"，"倒酒"動作，現在想到還是會有一點小興奮，另外價格的方面，那次是兩個小時 2000 日幣，有點像是喝到飽的概念，個人是覺得有點小貴，但我的室友在這之前有經歷過大大小小學部的飯局應酬活動，價錢最起碼都要日幣 3000 起跳，這已經算是便宜的，與人交際真是件非常花錢的活動呢!!

而學校對外國學生的活動都是由外國交流推進部在主辦，推進部的老師們的工作是幫留學生解惑，宿舍、學分、上課方式、生活所需的手續之類的問題都一手包辦，每個學期也會為剛入學的留學生們舉辦認識新潟市的校外教學，費用是 500 元日幣，教學內容為坐著巴士到處觀光，非常推薦流學生參加，出去參觀又可以認識許多新同學，一局兩得的機會，而我們出遊的活動地點還蠻有趣的，當時剛好是草莓盛產的季節，體驗現採現吃、還有打包回家的活動，真的是當留學生的小確幸。

還有一次老師們還安排了彌彥山賞紅葉的戶外教學，還記得當天的天氣是霧濛濛的毛毛雨，收撐著雨傘氣溫是如此的寒冷，我們步行到彌彥神社的路途中經過的一整片橘紅色的森林，每個人都停下腳步爭先恐後地與宛如童話般的場景合影，只為了保留這美麗的瞬間，雖然南投的奧萬大也有許多讓人著迷的楓葉，但這還是我第一次見到如此磅礴的景色，令我嘆為觀止。路邊的大排長龍連結著帳棚內烹煮著暖呼呼的關東煮，熱愛美食的我也忍不住去買了一串，在這冷颼颼的寒風中溫暖了我的胃。緊接著我們前往了新潟市最有名的彌彥神社，因參訪時間在重陽節前後的時間，所以當天正在舉辦菊花祭典，也可以說是各地菊花的展覽會，神社內擺放著大大小小的菊花看到入迷，差點都忘記自己是來參拜的，雖然之前春天的時候也有到彌彥神社觀光參拜過，但秋天的彌彥山也別有一番藝術氣息，以後如果還有機會還是想回新潟去走走看看，回憶那留學時期，年幼無知、毫無壓力、天真美好的時光。





彌彥山賞楓葉

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)

在住宿方面，我是住在兩人一間，一起生活的宿舍，這是一間與學校合作的公寓，環境還不錯，交通也非常的方便旁邊有超市、餐廳、藥局及麥當勞，後面是車站再過去一點還有GU可以選購服裝非常方便，唯一的缺點應該是離選校比較遠，步行大概 20 分鐘的路程，缺乏運動的同學能夠訓練體力，對健康會有蠻大的改善。

而我的室友是大陸的同學，知道的時候已經是在日本老師接駁的車上了，剛開始是覺得這樣不會有什麼問題發生吧??但事實證明我是錯的，我的室友是個非常好客以及善於人際交流的大陸同學，一個人隻身前往日本留學的我，遇到這位善於招呼以及善解人意的好室友真的是非常幸運，在這一年的留學時間當中雖然每天都住在一起，但因為我們兩人非常有話題的關係，經常會聊天聊到半夜，忘睡覺時間，現在想起來還真得是不可思議。我們也經常規劃旅遊景點，一起出門探索以前沒去過的景點，或者是到日本其他的地區觀光之類的活動，真的非常的有趣。

在飲食的方面，雖然學校及住家附近的餐廳丼飯、拉麵、定食、速食之類的餐點都有，吃外食雖然方便，但我大多是還是喜歡以自己烹飪為主。原因是我對健康飲食這方面比較堅持，一般日本家庭都是以納豆、煎蛋、味噌湯之類清淡的日式料理來做早餐和晚餐，而外面餐廳所販賣的重口味以及油炸料理是符合日本上班族或者是學生講求時間、速度及飽足感的原則所發展出來的飲食習慣，對我來說偶而吃吃還可以，吃太多恐怕會傷身體，再加上在台灣時，家中都是吃媽媽烹飪的料理居多，已習慣自己煮晚餐的習慣，自己喜歡吃什麼自己煮也比較知道材料是什麼。平時也會邀請當地的同學到家裡品嚐自己的料理，朋友也會煮一些拿手菜，互相切磋的晚餐活動也頗有一番風味，建議留學生可以慢慢專研自己喜歡的料理，慢慢發展成另一種才藝也是不錯的體驗喔。

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)

抵達學校的一兩周內會有一些保險或者生活用品一定要花費，從一開始的宿舍保證金、宿舍費到國民保險再加上生活費第一個月絕對需要 12 萬到 15 萬日元幣左右(生活費依個人運用而有所不同)，正常一個月的生活費會落在 5 萬到 7 萬不等(包括水、電費及瓦斯費用)，大部分的費用都是運用在吃飯以及交通上面，在新潟地區正常一頓飯需要花費 500 到 800 日圓，換算起來為台幣 175 元到 220 左右，以台灣人的角度來看雖然價格有點高，但在日本學生的眼中已成為非常正常的一部分。若是要前往市區交通方式則是火車及公車居多，日本大眾交通費用對台灣人來說也是偏高，到市區(20 分鐘)的費用單趟通常落在 300 日元幣左右(台幣 90 元)，公車則是兩倍價，但既然有這難得的機會出國留學見世面，就不可能整天待在家中靜靜度過，以我的想法來說該花的還是要花。每個月支出方面，最重要的就是水、電、瓦斯三種費用，我所居住的宿舍是兩人唯一間，每個月花費 1 萬 5 到兩萬，因極端的天氣夏天酷熱、冬天寒冷的關係花費會比較高。而手機網路的方面，我個人是在台灣購買一整年的網卡所以不列入考慮，但詢問過友人一個月的網路費用大概落在 3000 日圓左右(用量 10G)，建議出國前先考慮清楚。另外，出國前建議事先申辦一張 VISA 金融卡，到日本當地絕對會用到，這也是預防金錢上的不足，金錢花費的事情還是必須慎重的考慮。

(以上都只是一般花費，若是要到日本別的区域觀光建議請先評估過經濟狀況，避免花費超支。)

7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 提升個人獨立生活能力以及責任感
- 外語會話以及溝通技巧的提升
- 透過與外國人交際了解國際情勢
- 了解當地與母國生活方式以及經濟水平
- 透過當地考察了解地理位子
- 提升自我思想，跳脫原有的框架

(以上為個人想法，僅供參考)

8.感想與建議

我從未想過自己在大學四年當中，能夠這種難得的機會出國留學，因為名額很少，又加上面試的同學們的條件都比我優異，所以一開始是抱持著嘗試的心態去報名留學面試，根本沒有想過自己可以被選上，所以我相信雖然有努力不一定有成果，但不努力什麼都沒有凡事都要嘗試後才會知道自己有多少能力這就是所謂的『不經一事，不長一智。』。

經過這次留學讓我感受到很多，上課也好，生活也好，什麼都要一個人開始，雖然我不是第一次一個人獨自去完成從零開始的交友生活，但一個人到了國外什麼事都不好說，每次出國都會認識各個國家、各個地方的朋友，相處久了就知道對方的想法、習慣及毛病，久而久之要分別的時候就會捨不得，從有偏見到包容對方，到為對方設想周到，這是一個非常不容易的轉變，從小就被家人灌輸人與人相遇就是有緣分的觀念也漸漸得浮現出來，雖然表達得有點誇張，但實際體驗了之後才知道還真有這回事呢。一個人生活真的可以感悟到很多事情，對於個人思想上的提升也有很大的幫助，建議若有機會可以到國外走走看看，生活一陣子，肯定會讓自己的人生提升到另外一個層次，也能思考人生的道路該往哪個方向去前進。

學生宿舍



與同學們到明治神宮參訪



越下湯澤
體驗穿浴衣泡湯之旅



新發田賞雪

與室友
在新潟大學門口合影



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