

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

鎮西學院大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學 應用日語系 5年級

獲獎生姓名：楊琇鈞

研修國家：日本

研修學校：鎮西學院大學

研修期程：一年

獲獎年度：109年度

※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)

從國中開始就對日本這個國家抱有很大的興趣，因此高中三年選擇了最喜歡的應用日語組就讀。從那時候開始，希望能到日本生活看看的這個願望，就一直存留在我心中。雖然高中日本也有姊妹校，但由於留學學費與生活費高昂，就忍痛放棄了機會，並與家人做了一個約定，如果大學期間考上日語檢定二級就答應讓我去交換，也在心裡告訴了自己，到了大學一定要申請上學校的交換留學。

記得當初準備報名時，有很多不懂的地方，一直在系辦與辦公室和圖書館之間來回奔跑。申請交換生有很多的規定和需要注意的地方，也有很多文件需要繳交，到現在還是很感謝各位老師們耐心地一一回答我的問題，記得當初準備了一兩個月才告一段落。

在準備下了一翻苦心之後總算申請成功了，當時的我是大二生，預計2020/04可以出國留學，但很不幸的這時候新冠正剛開始流行，原以為疫情一下子就會結束，沒想到之後我的留學計畫就這樣一直延後下去。看著同期申請上交換生的學長就這樣畢業，感覺希望遙遙無期的同時，也開始思考在畢業前是否真的能順利出國。

總算在兩年之後，2022年日本開始開放留學生入境，在拿到簽證的當下，真的如同像在作夢一般。記得當時在申請簽證時，多了一項新規定，需要提前在台日交流協會官網上申請要去辦理簽證的日期，由於在台灣台日交流協會只有台北高雄兩處，從學校到高雄的距離還是挺遠的，出發前務必確認好時間，若是錯過當初申請的時間，有可能需要重新預約。另外辦理簽證需要攜帶的資料很多也很繁雜，出發前也需要再三確認才行。

由於是第一次在國外生活這麼長的時間，一開始對於要攜帶的東西毫無頭緒，在學校網站上看到學長姊的留學心得後，有了很大的幫助。

當時的日本因為在剛開放的狀態，要求入境的外國人若未打滿2劑日本認可疫苗，需要提交3天內的PCR陰性證明，也得下載並申請My SOS程式，要確認入境後的所在位置與身體狀況。在抵達福岡機場後，需要在機場進行唾液快篩，因為新冠的原因，在出境時需要填寫相當多的資料，與等待快篩結果出爐。光是等待快篩結果就等待了將近一個小時，在出海關時

總共花了將近要2小時了，想必前來接機的老師也已經累了吧，一出海關看到每位接機者都是坐在椅子上等待，也因為這樣而看不到接機的學校標誌與旗子，也沒有任何人起身打招呼，導致我無法確定哪一位是接機者。幸好在出國前幾天，有向學校老師拿到日本老師的電話號碼，嘗試添加 LINE 好友後終於成功聯繫上了。但其實聯繫不上也不必過於擔心，只要跟台灣的老師們保持好聯繫，他們之間也會互相通知的。接機成功後老師開了2小時的路程，從福岡開到長崎。並在學校宿舍隔離了7天，期間是將餐費交給學校老師，老師會在用餐時間送來。

2. 研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）

我所在的大學是位於長崎縣諫早市的鎮西學院大學，是在一個小山坡上。其實學校周邊並不算熱鬧，但基本的餐廳藥妝店超市都是有的，而且學校離車站很近，學校有校車接駁5分鐘就能到車站了。關於校車接駁，學校每個月都會更新時刻表，張貼在辦公室外面，或者學生系統裡也能查詢的到，雖然時間幾乎不太變動，但偶爾還是會有小變動，還是注意一下比較好。當然，在休假日和寒暑假校車是沒有行駛的。

說到長崎縣，最有名的特產就是強棒麵了，是一個很道地有名的美食。吃起來像是台灣的什錦湯麵，湯頭是用海鮮熬出來的非常好吃。若要說與台灣的湯麵有哪裡不同，我想是強棒麵的麵體更有彈性，這道料理是當初日本鎖國，只開放長崎作為貿易港口，從中國傳來的料理，長崎縣民們也經常在家料理哦。提到諫早市，日本高級的鰻魚飯正是這裡的特產，超市與餐廳的口感相當不同，大家務必試試。

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）

關於學校選課學校會在開學第一天，開學典禮後舉行日語能力測驗，依照成績區分成 ABC 三個日語班級上課。隔天開始老師就會帶著大家一起去電腦教室選課，在上下學期都是在快開學時才選課，和台灣的期末選課似乎不太相同。在正式開始上課後，由於是日語分班所以課堂上基本都是外國學生，也在這段期間認識到原來在其他國家有著不盡相同的文化，也有著各自不一樣對社會的認知，但也因為這樣平時不太能認識到日本同學有些失落。

關於課程，若在學期成績每科及格的話，下學期會自動往上升一個等級。由於 A 班是最高等

級了，因此在下學期的課程中，能自己選擇要跟日本同學們上那些堂課，也是這時候我的日本朋友們才開始變多了起來。

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)

在留學上課期間，除了可以跟社團老師說一聲後，參加學校社團。在課餘時間，老師也會帶我們參加當地活動，我經常覺得參加能與當地居民互動的活動，是最開心也學習到最多的。能聽見口語日文的用法，也能知道對日本人來說那些活動是他們相對重視的。並且親身體驗當地文化，這些都是課本上學習不到的。

這一年我參加過許多日本當地的活動，有夏日祭典、搗麻糬活動、萬聖節、聖誕節與日本的新年等等……，也穿到了日本傳統結婚衣物，相當有趣。在參加萬聖節活動時，我發現日本比台灣更注重萬聖節。從成人到小朋友，大學到幼稚園，商家到街道等等都能看見萬聖節的氣氛。

有次老師帶我們去商店街，一起舉辦萬聖節活動，也帶我們去幼稚園陪小朋友們一起度過萬聖節。聖誕節也像萬聖節一樣盛大，在聖誕節到來那天大家會提前預訂炸雞吃，是一個相當特別的文化。就在聖誕節的前幾天，長崎下了2022年的第一場初雪，走在街道上可以看見街道上有很多大大小小的雪人，也能看到小朋友們在打雪仗，第一次看見雪的我玩的不亦樂乎！在過年時很幸運的被日本人邀請去家裡過節，得知了許多關於日本新年會做的事情。

當中也聽說，因為御節料理製作過程太過繁雜費時，現代人大多都向餐廳預約，它是由3層或以上的盒子組合成的料理，且層數通常是奇數，因為在日本認為雙數的4有不吉利的象徵。每層盒子當中就像九宮格一樣，每個小格子裡都會放點小料理。當然每樣料理都有各自的祝福與祈福意思，祈求著吃了將會有好的一年，並平平安安。日本人會在新年期間的家門口掛上裝飾與掛飾，進到家裡面也擺著小松樹的盆栽等等的……。

在吃御節料理前，要先全家人喝一小杯清酒，順序也得從年齡最小的開始喝。有好多文化上的小細節，都是因為實際體驗才知道的，比以往在課堂上聽到的都更加深入，也從日本人口中聽到了由來與歷史。此外，和台灣新年相同，在過年期間日本也會到神社參拜，祈求今

年順遂。

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)

我感覺鎮西學院大學附近的熱鬧程度與長榮大學差不多，附近也有車站，可以坐電車到市區購物逛街。另外學校為交換生提供了免費宿舍的優惠，宿舍內附有廚房，大家經常在那邊下廚。但宿舍規定門禁時間為晚上10點到隔天早上7點，這段期間內除了不能外出以外，也不能洗澡和下廚。若是平時想外宿旅行的話，需要在外宿前一天向學校提交外宿申請單，審核通過後才能外宿，另外要是找到打工時需要申請晚歸的話，也需要提早告知學校並提出申請。由於學校離車站走路要15分鐘，若有腳踏車的話我想會方便許多。但因為我只待了一年，也沒有打工需求，就經常搭學校巴士移動。關於上學日飲食，學校早上有賣麵包和中午的食堂餐點。在晚上或假日時經常去超市買菜並自己下廚，若是想吃外食時車站附近也有很多餐廳。

或許是諫早車站的特點之一，除了周遭有很多餐廳也有很多居酒屋，在諫早市還有另一個有趣的是相對於其他縣市，這裡有很多小小的咖啡廳，餐點都很好吃，等待大家去慢慢發掘。

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)

出國的去回程機票約25000台幣。在出國期間家人給我的一個月生活費落在15000元左右，當中的開銷包含餐費、娛樂、旅遊、生活用品、衣物之類的。另外手機費一個月網路3GB的話，價格約250元，想提醒大家一下日本這邊能夠只綁一年的SIM卡合約非常少，基本上都是兩年起跳，但若是綁了2年回國後又得繳交違約金，大家綁約前一定要確認清楚合約內容。

由於日本的冬天非常冷，在換季時購買的防寒衣物會比平時更花錢，我記得比平時花費多花了五千元左右。另外在平時宿舍雖然提供了免費住宿，但房間內的冷暖氣是需要自己投幣的，3個小時100日圓，一個月大概需要1000台幣。至於若想在課餘時間到長崎以外的地方旅行住宿，車費飯店費餐費娛樂等等的花費，一次大概需準備5000-10000元台幣。

7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

1. 日文會話能力進步
2. 親身體驗日本文化並認識更多深入的細節

3. 比以往更了解日本歷史
4. 從日本朋友身上學到長崎方言
5. 在職涯規劃中有了新的想法，更認識自己的性格
6. 交到許多不同國家的朋友，認識到各國文化與想法的差異
7. 認識到日本社會的日常生活是如何運轉的

8. 感想與建議

因為新冠的原因，延期了兩年的留學終於等到了，沒有簽下"放棄出國留學同意書"，能成功來留學真是太好了。

在拿到留學簽證的那一刻一點都不敢想信。在出國的那天帶著忐忑的心情，想著接下來的這一年會是如何度過的呢?會有甚麼事情發生在我身上呢?像是動漫裡的主人公一樣，對著接下來即將踏上旅程充滿期待。

在出國前唯一的目標就是日語會話能夠進步，但我沒想到這一年的收穫遠遠超過我的預想。

不只是日語能力進步了，我經歷了好多事、遇見好多人、也體驗到許多文化差異，還有發現原來關注國際要事是如此重要，以前總以為與自己沒有任何相干的國際新聞，現在居然成了與外國朋友茶餘飯後的聊天內容。雖然這次是在日本留學，但遇見的人卻不單單只有日本人，而是來自世界各國的學生們。從他們口中我認識到了更多的國家，知道了他們對台灣的印象與看法。文化、想法差異，每個國家的人民對國際新聞的看法、未來生涯規劃等等……。這一年有過許多喜怒哀樂，儘管這樣，現在回頭看來每段回憶卻是美好快樂，且獨一無二的存在。

這一年的留學生活交到很多朋友，認識到各個國家和地方的文化都不相同，但儘管如此大家還是彼此尊重，彼此認識。在需要幫忙時互相幫助，彼此成為了朋友。

老師也時常帶我們去參加校外有趣的活動，讓我們能實際接觸日本文化，而不只是從影片課本中認識，有好多日本文化細節與由來是課本上學習不到的，這些體驗讓我的留學生活變得更與眾不同，且無可替代。這一年的生活，我發現日本人並沒有像網路上說的那麼冰冷，有好多熱情親切又友善的人。讓我不禁開始對這裡的一切感到著迷，捨不得回國。

在這片土地上，我見過春天的櫻花，夏天的祭典，秋天的楓葉，以及冬天的白雪。

與台灣不同，日本的四季更加分明，有著各自不同的風景。台灣與日本有著相似的文化，也有著不太相同的地方。這一年的時間說快不快說慢也不慢，只是在不知不覺間就過完了日本的四季。為了不忘記每一天及每個時刻，我努力地按下快門拍下所有看見的事物，深怕以後的自己忘記任何一個小回憶。

在一個人剛到日本的時候，因為性格害羞沒能主動去認識新朋友，經常感到寂寞。常在宿舍房間裡與台灣的家人朋友打電話，對他們說著：「好想你們，我好寂寞」。我想著這一年該如何度過呢？好想念台灣的大家，還有多久才能見面呢？

幸運的是，這裡的大家總是熱情地向我打招呼，主動邀請我一起玩，我試著放鬆讓自己不那麼緊張，多虧了大家才適應並喜歡上這裡的一切。也許未來再也見不到這一年認識的所有人了，但我想我們一起創造的回憶，這一輩子都不會忘記。多虧了有你們在我身邊，我才會覺得這一年很快就結束了，因為你們的陪伴，讓我捨不得離開這裡，讓我愛上並享受這裡的一切。即使大家未來的道路都不相同，都各自的朝著不同的道路努力前進，即使捨不得分離，也祝福你們能達成自己的夢想。大家要保重哦，謝謝大家這一年的陪伴。

我很感謝學校與教育部給我出國留學的機會，讓我能沒有後顧之憂的出國留學。正是因為有了這一年，我更加認識了我自己，也認識到了自己的不足。我改變了對未來的規劃，有了新的夢想，有了還想做的事情。

初雪那天做的大雪人



街道上大大小小的雪人



諫早眼鏡橋雪景



新年御節料理



吃御節料理前的酒杯



新年擺設與裝飾



鎮西學院大學 搗麻糬活動

