

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

長榮大學留學心得



獲補助年度：109

薦送學校：長榮大學

系所：翻譯系

學號：D24571025

年級：六年級

學生姓名：黃 OO (HuangOO)

交換期間：Apr. 2022- Mar. 2023

研修國家：日本

研修學校：大阪女學院大學

一、緣起

1. 申請動機

從小就有留學夢，到了高中，之前國小的朋友都紛紛出國上大學，而在台灣一直待在台灣的我也持續有想出國的想法，當一進到大學時知道學校有哪些哪些姐妹校就決定有機會的話要試試看要當一下留學生，體驗一下外地生活。本人是大學時期第一次離開家鄉一個人到外面過生活，後來生活起來發現自己適應得不錯，對自己也有信心不會害怕，覺得自己有能力可以一個人在國外生活及照顧自己，於是開始跟家人討論也得到他們的鼓勵與支持，於是就下定決心一定要出國交換這條路。

2. 爭取交換機會

在選擇姐妹校的時候有很多學校，長榮大學可以選六個，先從你要的國家做挑選，每個學笑會有每個學校規定的門檻，大一、大二時如果決定以後要去的話可以先準備一下交換生需要的資料及該姐妹校需具備的條件。例如：多益成績、校內成績審核、師長推薦件信、短中長期目標與未來計畫……；由於我本來是打算去西班牙，但後來因為疫情加上父母擔心危險所以後來選了離台灣近的日本，一直以來沒打算去日本所以沒學過日本，姐妹校當中不需要日文檢定成績的只有一所，但因為還是不想放棄交換的資格，所以當時在有限的時間內趕快預備準備，最後幸運地通過資格審核，得以進去日本大阪女學院大學當交換生。

3. 出國前準備

大阪女學院大學，這是一所學習著主要學習英文的大學。長榮的面試通過之後日本學校那邊也需要面試，疫情期間所以三方都是採線上的方式，當時跟我面試的是一位外師所以全程也都講英文，另一位是負責處理留學生的各項問題的日本老師，之後面試完校方會再通知結果。面試結果出來後就可以開始準備一些資料，主要是些行前程序單、乙方連帶保證人基本資料、行政契約書、在留資格認定證明書申請書，當時因為疫情所以我需要繳交體檢，確認身體狀況，還有出國前三天需要去醫院測PCR卻任不是陽性。因為我是首例去大阪女學院大學，資料沒有很多也沒認識的學長姐所以上網看了很多有關日本留學的資訊，在臉書也找得到住在大阪的台灣人的社團，有問題也可以在上面發問。當時因為疫情需要住防疫旅館，所以也上網找了不少資料，但大阪女學院大學的老師有提供宿舍的資訊及幫忙找尋防疫旅館所以也節省了很多事情。該給的資料準備好給學校，其他的學校都會幫忙處理好，一去到日本就有可以住的地方。

二、研修學校簡介

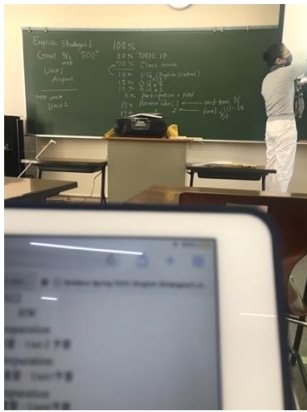
大阪女學院大學（おおさかじょがくいんだいがく，Osaka Jogakuin University）簡稱大女，一所位於日本大阪府大阪市中央區的私立大學國際暨英語學部，學部包括：國際暨英語學科、國際合作課程、國際管理課程、國際溝通課程。我在長榮必修英文基礎都修完了，所以此學校讓我任選我想上的課程。

三、國外研修之課程學習(課內)

1. 日本語課程

因為疫情期間所以春學期來的留學生只有我一個，我跟老師一對一進行日語課程，一週上三堂日文課，老師很用心，我每天會寫日記一個月後老師會收回去幫忙批改、每週會用日文發表一次這週做的事情；雖然只以一個人上課可能有點無聊，但能夠這樣家教是的學習真的算是賺到，到了下學期很快的就可以跟日本朋友用簡單的日文對話、老師都覺得進步神速，上下學期過後，大部分都可以全程用日語對話但有時文法還是會用錯，但同學們自己聊天的內容我幾乎都聽得懂，自己也十分開心，透過這樣交換生的身份能夠從五十音到能對話。

2. 英文課程



選修課程當中我裡幾個我有興趣的課程來上，這所學校有很多外師授課，也有很多留學生，所以上課時很自然而然可以使用到英文，外籍生的日文也都很不錯，只次有時需要適應一下日式英文。我上了多益、國際與文化交流、教學生如何學英文，其中有兩堂課都是日籍老師，但上課的時候大多用英文，所以我都能夠了解老師在講什麼，只是有時候單字解釋就是用日文，國際文化交流課就是美國裔的老師來上，上課有趣輕鬆又好玩，最後在做報告就可以了；日本人其實都蠻害羞的，但只要你願意主動跟他們說話，他們都願意與你交流，多主動可以認識更多的日本朋友，這樣練習日文的機會也會多。

3. 音樂與表現

對音樂有興趣的我，當知道秋季有這堂課便毫不猶豫地選了這堂課，雖然全程日文授課但畢竟是音樂，就算不用言語也是可以懂對方在教什麼，所以還是跟老師有很多的共鳴，老師上課也很有趣總是講很多故事，也會播影片、電影上我們多元學習，老師的鋼琴很好，也會彈學校教堂中的管風琴覺得超厲害，老師剛好前幾年也來到台灣研修三年，很喜歡台灣後來也因為老師的關係在學校的教堂中表演小提琴給師長們看，是一件難得的經驗。

4. 體育課

體育課不能算在獎學金中的學分內，但因為很想學網球課所以就選了此課，很幸運的學生很少只有六位，所以老師可以照顧到每位同學，老師體力很好，小班制的關係所以每一個禮拜老師都會教新的動作讓我們練習，老師也都會一個學

生一個學生指導、很細心，體育課本來就比較少節，這學期上完我也學會網球的基本運球，有機會可以跟朋友一起打網球了，很高興又學會一項運動。

四、國外研修之生活學習(課外)

1. 日常生活 (食、住、行)



日本在外的伙食費偏貴一餐最便宜800多日幣，所以我通常都會到超市買食材回宿舍用來吃，超市到了晚上八點之後食品會打折，如果想省錢的話建議那個時候去超市，但相對的那時人也較多。我覺得日本的微波冷凍食品也都超好吃的，有時不小心在學校讀太晚，就會回宿舍直接拿冷凍食品然後去超市買熟食，像是可樂餅、生菜沙拉、唐揚雞，回到宿舍後微波就能用出好吃的一餐。午餐的話大部分都在學校解決，因為學校食堂的費用都是外面的一半，最少300多日幣就可以吃飽一餐了，營養均衡又吃得飽也很好吃，食堂裡還有麵包跟現場沖泡的飲料自販機可以自行選購。這間學校其實還有國中部跟高中部，有時候會比較多人，但下方的照片，那邊算是大學部才能進入的地方，所以十分推薦！



我住的宿舍是學校推薦給我的，因為大阪女學院大學沒有自己的宿舍，所以我是住在離學校有點遠的距離的地方，此宿舍是任何來日本留學的人都可以住的地

方，所以宿舍當中會有不同國籍、不同大學就讀的留學生。一人一室，一樓有管理員沒有門禁進出需要密碼及鑰匙，大廳有設置信箱，管理員會幫忙收信及包裹，宿舍有一台電梯、一樓有健身器材、還有一間演藝廳，裡面有鋼琴可以彈，當時暑假有辦過一次活動，大家在裡面辦活動表演。每一層都有廚房及洗衣機、烘衣機都是共用的，洗衣機一次200日幣，烘乾機免費，每週都有專門的清潔人打掃公共區域。管理員也很親切，只是他上下班的時間要稍為記一下，基本上宿舍有任何問題他都能幫忙解決，而且英文很好，不用擔心聽不懂！



平時的交通工具是電車跟雙腳，學生可以買半年票，因為距離搖遠所以半年票約三萬八左右，但是從學校到宿舍這之間的站可以無限上搭乘不限次數，宿舍到車站走路約10-15分鐘，宿舍到學校大約要40分鐘，學校到車站走路約10-15分鐘。所以去一趟學校大概要一小時，有時常常一去學校上課就會在那邊念書一直到晚上，學校也有自己的櫃子，所以課本都可以放在裡面很方便，不用一直背來背去。

2. 為留學生所辦的活動



這所學校充滿了留學生，每年都會舉辦歡迎會、萬聖節、聖誕節等，他們都是唸四年或是念兩年的，所以只要是外籍生都可以參與活動，我也透過活動認識了許多越南的朋友。多參加活動就可以認識很多朋友，透過交朋友也能了解各地區不同地區的文化，英語跟日文都可以練習到，真是一舉兩得！

3. 大學祭

後來因為認識了新朋友越南人，他們邀請一起參加這個社團---植樂部，日本的大學祭有點跟台灣的園遊會、社團博覽會很像，大家可以賣吃的跟此社團做的

商品，學校也有請外面的餐車進到學校賣食物，會有師生在戶外的舞台表演，十分歡樂。當天會發一日卷，可以免費吃一餐還有點心。我那時就植樂部的大家一起擺攤，用我的破日文跟師長們推銷我們的植物及其他朋友所做的夾心餅乾，其他攤位也有日本傳統的遊戲、茶道等等的活動，都可以去體驗！

4. 新年



日本然在新的一年當中會吃蕎麥麵，象徵不好的東西容易斷掉不會帶到新的一年中，1/1那天剛好是星期天，那天跟教會的人一起吃蕎麥麵跟飯團；1/1-1/4 這段期間日本人都會跟家人到離家中最近的神社中祭拜，或者是因為每個神社所專門祈求的不太一樣可以依照自己需要的部分去到該神社進祭拜，於是我就跟宿舍的越南朋友一起去其中一個神社中體驗了一下，人非常多，下電車跟著人群走就可以抵達神社了！

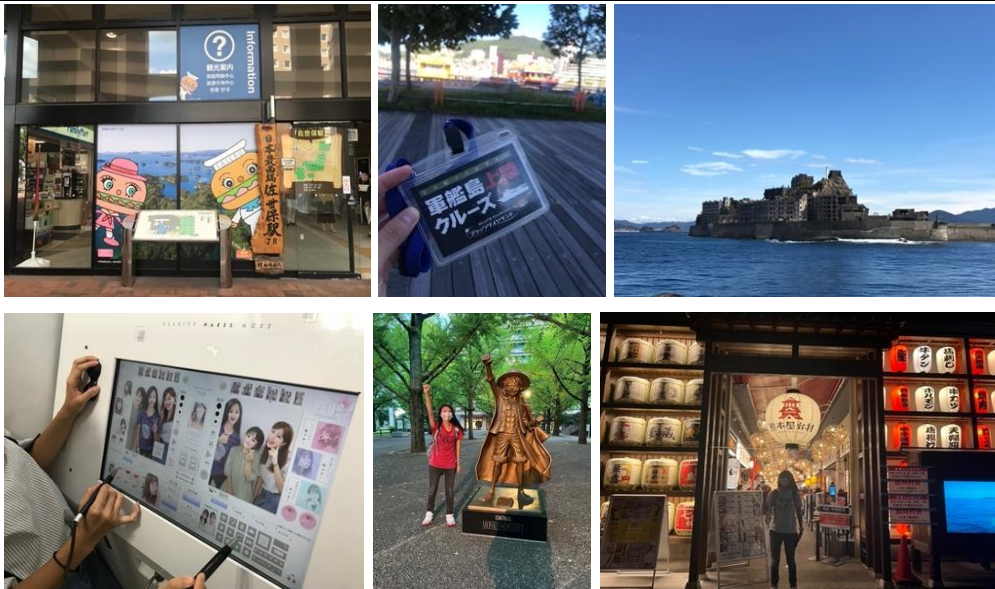
5. 教會



我去的這間是一所基督教學校，也因此自然而然就能認識到基督教的同學跟老師，有時教會有活動就會去參加他們所舉辦得活動，因為日本人的英文不好，所以就算日文講不好也還是可以透過肢體語言跟他們溝通，運動、音樂、煮菜這些都不需要用到語言就可以玩得很愉快了！所以不用擔心～像是去參觀神戶大學，好像是全日本第三名的大學，學校在山上，風景十分漂亮；一起在運動日運動，台灣沒有這個丟沙包的運動，第一次玩蠻有趣的；一起玩音樂，我有帶小提琴到日本，所以也一起交流了一下，拉樂團真的很好玩；去到日本人家中做章魚燒，他們會做巧克力章魚燒，甜的口味只有自己做才吃得到，這樣活動讓我更加貼近日本人的生活，更加融入、十分喜歡！

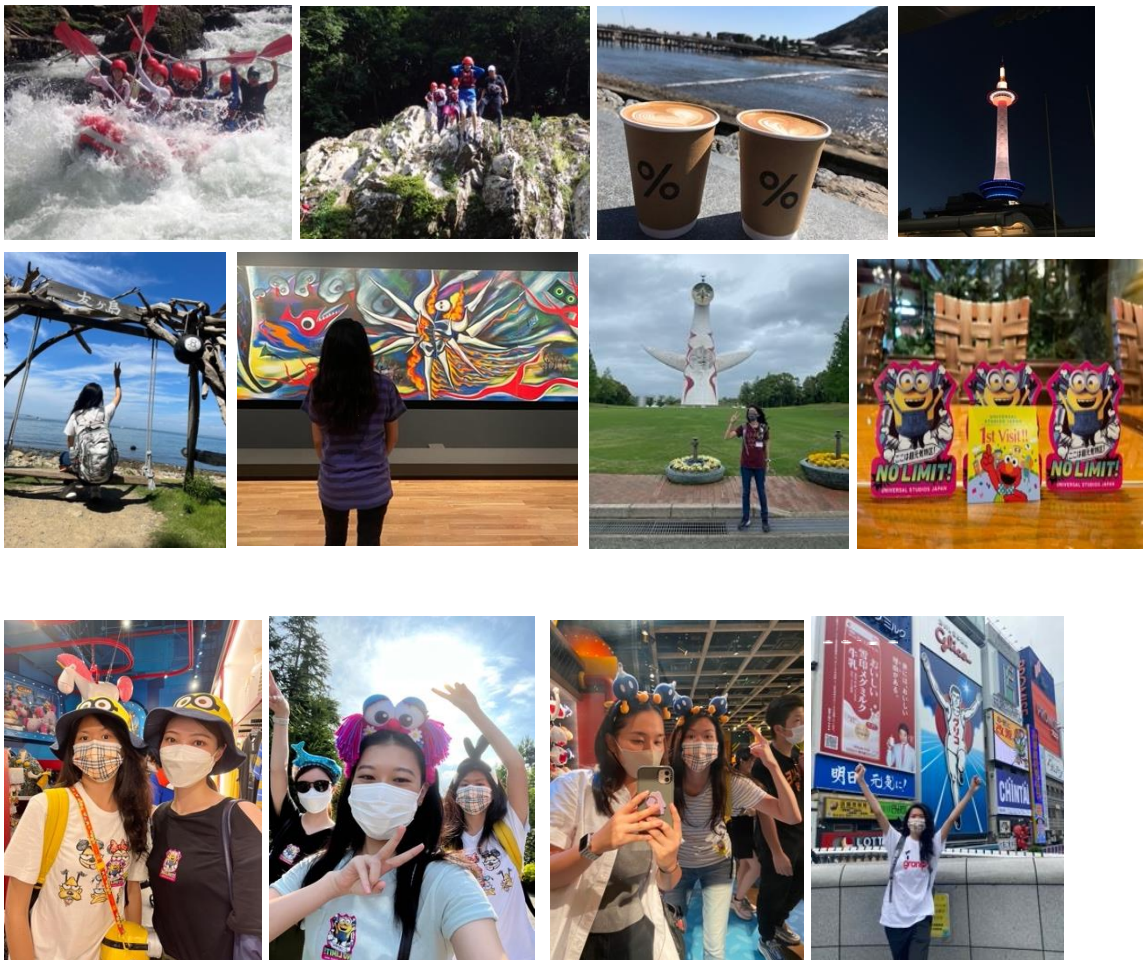
6. 日本旅遊

九州 (2022/09/-2022/09/)



第一次一個人自助旅行，之前大三時參加台南旅遊展的實習有遇到熊本的日本人，雖然才認識短短的兩天，但因此成為了好朋友，這次去熊本找他們吃飯遊玩，很開心！

關西





大阪有名的就是環球影城，我有買年票所以去了很多次，日本同學大部分也都會買，所以有時不知道去哪邊玩就去環球；日本的展覽也很多，剛好朋友的打工同事有票，就一起去看岡本太郎的展覽，抽象畫真的是太酷了，日本的展覽大部分是一次性的，看完了之後無法在入展，所以大家要小心喔！

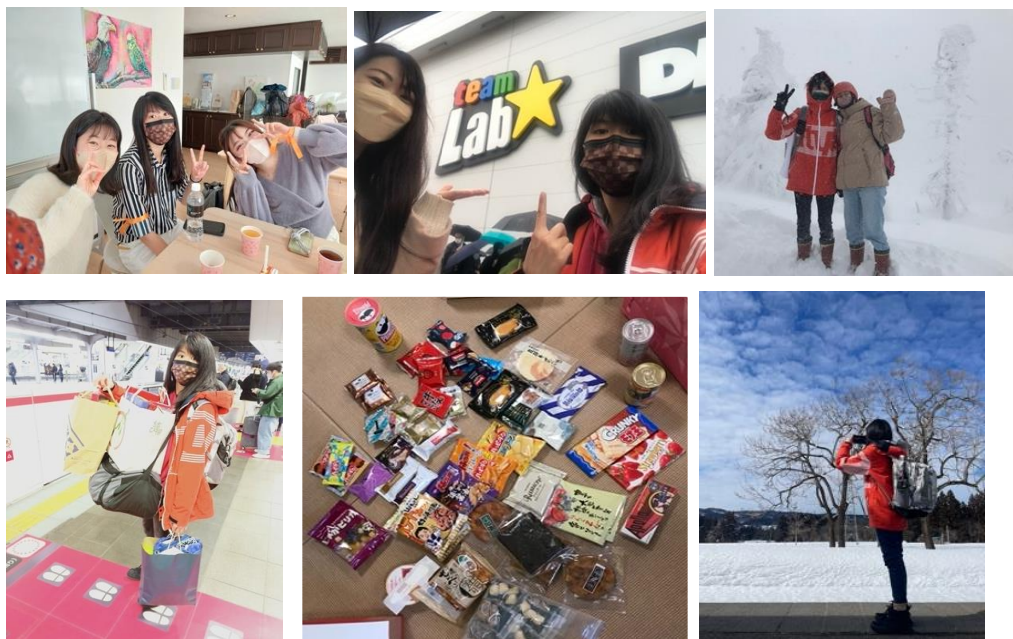
北海道 (2023/02/04-2023/02/08)



來到日本一直以來最想去的就是北海道，二月去的時候有雪祭，會有很多平常沒有的活動，這時的飯店也最難訂，大家可以先做好功課，到時候來的時候就可以好好享受北海道的一切。那時去的時候北好到充滿外國人，歐美人很多，大家肯定都是因為柏海盜的雪而來的，有人說滑過北海道的雪之後就回不去了！

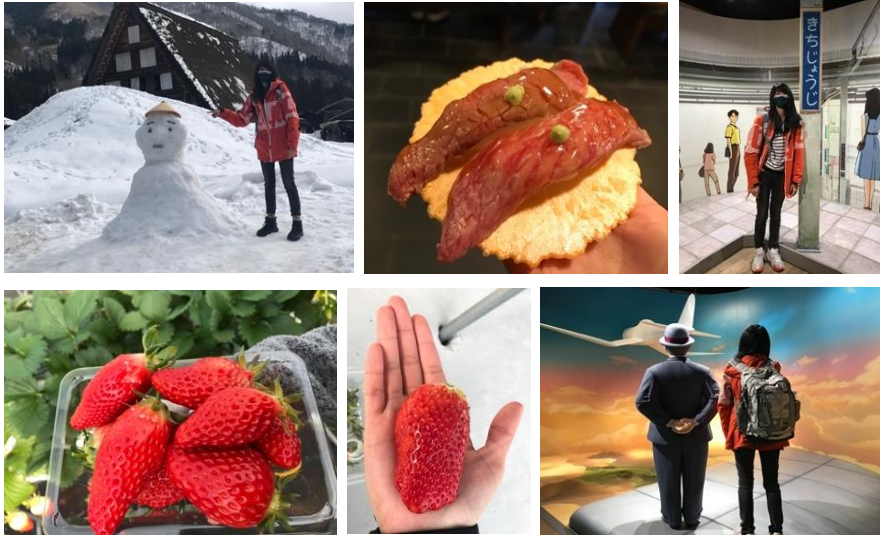
關東 (2023/02/09-2023/02/22)

(東京、橫濱、長野、新瀉、仙台、千葉、新宿、涉谷)



之後就放假了，所以就準備攻佔關東地區，每次跟家人旅遊都只去東京迪士尼跟東京車站附近的地方，所以這次我想去沒去過的地方，但這次也有跟日本人一起去迪士尼，其中有兩個大阪人大三四大也是第一次去！我聽到也是蠻驚訝的～但有東京人帶路，真的是很讚！

名古屋 (2023/02/29-2023/03/09)



大部分都是自己旅行，因為外國人有一些交通上的優惠卷，這些卷是持有日本護照的人是無法使用的，交通費非常花錢，而且日本同學大部分都有打工，所以有時候要等到他們有空的時間都不知道要等多久，於是等不及的我就開始規劃出發旅行了！

五、台日差異

1. 氣候

跟台灣來比我個人覺得算乾燥，四季分明，身體不會有濕濕黏黏的感覺，但到了冬天我需要特別抹乳液不然皮膚會裂；平日我覺得早晚有時溫差蠻大，冬天要注意保暖，日本的電車及市內都會開暖氣，所以路程不需要太過擔心。

2. 飲食

外食的話味道偏重口味，像是拉麵，每次吃完都需要喝好多水才能結渴。蔬果類他們農藥有限制不能超過一定的量所以比較不會傷害身體，蔬果大概用水超為清洗就可以直接吃了，飯店的水很多水龍頭的水可以直接飲用；十分乾淨。到店面飲食的話，他們總是會在水中加入冰塊，偶爾冬天的時候有些店家會付熱茶，但幾乎都是冰塊加水給你，日本人很愛喝冰水。學校的水也都是冰的，冬天也是。

3. 衛生整潔

街道大多十分乾淨，都會有人打掃也很少看到鳥大便，都有專門的人會清掃地板，但烏鴉眾多，所以會看到公寓或是社區大樓旁邊會有藍色網子，因為日本不像台灣每天都會有垃圾車經過，他們是按照星期來看的，每個星期會有不一樣的回收車，所以那時垃圾袋就會裸露在路旁，這時就用藍色網子蓋住垃圾袋，不然烏鴉看到就會亂啄，會把垃圾翻的亂七八糟。公共的廁所幾乎都是全自動馬桶，都有洗屁股的功能，衛生紙也鼓勵都丟馬桶中，十分方便。

六、研修之具體效益

1. 可以提升自己的語言能力，能與外國人交流。
2. 可以體驗當地文化習俗、節慶。
3. 學習如何自我獨立，解決問題、安排行程。

七、給想出國的人的話

如果你還在猶豫，我強烈建議你成為留學生，能比別人多一次體驗多一次不同的人生經驗，很慶幸自己是在學生時期去交換，有更多的時間可以探索，之後工作會有很多需要忙的事情，能得到家人的支持十分感謝，可能有些人會需要適應新環境的部分，為此感到不安焦慮或是壓力大的部分，但相信一切都值得。像我完全沒學過日語就去了日本，相信都已經學日文的你們有什麼好擔心的呢！只要敢說敢問、沒有什麼事情難的倒你～永遠要對自己有信心～趕緊行動吧！！