

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

国立熊本大学留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/應用日語系/4年級

獲獎生姓名：謝 OO

研修國家：日本

研修學校：国立熊本大学

研修期程：一學年

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

目錄

1. 起始點.....	1
2. 校園簡介.....	1
3. 課程選擇.....	2
4. 生活學習.....	2
5. 日常生活.....	3
6. 開銷.....	4
7. 效益收穫.....	5
8. 心得感想.....	5
9. 回憶點滴.....	6

1. 起始點

交換留學的申請資料準備，就如同我們當初申請大學時所準備的書面資料一般，自傳、學習計畫、歷年成績單、證照以及有利於加分的活動或社團參加證明等。其中因申請校為日本的國立熊本大學因此自傳及學習計畫除了中文外，還需準備日文版。最後，請兩位專任教師為自己各寫一封推薦函。若各項資料都審核通過，就會進入下一個階段：面試。可以事先準備一份模擬問答，並請朋友協助自己模擬面試，進而增加自己的自信心。

面試通過後，可以依自己的需求申請相對應的獎學金，並且將出國前程序中所提到的：海外保險、行政契約書、保險人資料、風險承諾書先準備好，收到日本校方寄發的入學通知後，再申請留學簽證以及訂機票，如此一來這樣才不會過於手忙腳亂。留學簽證的申請到核發，大約需一個禮拜，不包含周休六日。在此期間，也需要注意日本校方是否有要求交換留學生事先選課以及填寫基本個資回傳。護照也要注意有效期限是否為六個月以上，若沒有要盡快申請新的護照。護照核發需要一個禮拜至兩個禮拜不等，遇上旅遊旺季時，還需再多一些時間等待。

若交換留學期間想打工的話，必須先向出入國管理局申請資格外活動許可，否則就會被視為「非法就勞」。可以事先上網影印填寫，或是在機場或入國管理局拿取。在此要注意並非每個日本機場都可以申請資格外活動許可。若一開始選擇直飛阿蘇熊本機場的話，就無法申請，必須要在福岡機場才能申請。遞交上所需資料後，會當場核發在留卡，並且在上面蓋取資格外活動許可章。

若是飛福岡機場的話，建議提前一天抵達，隔天再搭「火の国号」高速巴士前往熊本。高速巴士的搭乘地點在博多バスターミナル的二樓，並且找到熊本的標示即可。「火の国号」不需要事先買票，車資為兩千五日圓。可以上車時抽取整理券，下車時付款，或是使用日本的交通卡感應上下車付款。抵達熊本後，依照指示前往二十四號團體巴士的地方等待熊本大學的老師們來接機。

2. 校園介紹

國立熊本大學分為好幾個校區，其中最常使用到的為黑髮北校區。文學、法學、教育學，以及國際教育科都在這個校區內。正對面為黑髮南校區，是理工科系的校區。校區內設有學生食堂、自營便利店、書坊，以及各個社團的辦公室。推薦可以到生協中心申請「大学生協アプリ」使用，須交五千日圓的保證金，退會後返還。但在退會之前務必將手機內的餘額使用完畢。手機登入好資訊後，可以到食堂外有一台機器儲值金額在APP裡，注意機器不找零。不僅教科書可以打折，買任何東西也能使用電子錢包，並且在人潮壅擠的用餐時間加快食堂阿姨的結帳速度。每周食堂的菜單都會更新，可以點進APP裡查看，或是到食堂外的告示板查看這一周的伙食有哪些。然而校內也種植著許多花草植物，會隨著季節而變化。春天的畢業季以及入學典禮，四周飄散著粉白色的櫻花；夏天的校園充滿著生意盎然，初夏時還有繡球花可以觀賞，不妨到校園內尋找一番。秋天的到來，校園內文法棟建築物旁的道路會染上一片金黃，十月下旬至十一月上旬正是賞銀杏的最佳時機。地面上會有掉下來層層堆疊的銀杏落葉，畫面非常的夢幻。銀杏凋零後，迎來的則是楓葉。橘紅色像夕陽般的楓葉；紅色熱情如火的楓葉，都在提醒著我們秋季的降臨。無論是銀杏還是楓葉，都可以將地上

的飄落下來的落葉帶回家做成書籤當成是一種紀念。冬天的到來，校園內會稍顯得有些蕭瑟，同時也意味著新的一年即將到來。

3. 課程選擇

日語課程和在長榮大學一樣採用能力分班。每個證照等級都有相對應得級數課程。例如：擁有 N2 證照者可以選擇 K6 課程；擁有 N1 證照者則選擇 K7 課程，以此類推。課程只能選擇相對應級數或是往上一個級數研修，級數可以混搭選修，但是不得降級修學分。除了一般的日語課程外，還有短期留学プログラム科目以及学部授業。短期留学プログラム科目簡稱「短プロ科目」，顧名思義就是只需要上將近兩個月的短期授課，不需要上整個學期。上學期四月開始的短プロ科目稱為第1ターム和第2ターム，下學期九月開始的短プロ科目則稱為第3ターム和第4ターム。最後是學部課，不單單只是和同樣身為交換留學生們一起上課，而是真正的與日本學生們一同修課。選修時要注意先點進課堂介紹裡，確認老師是否開放交換留學生選修，同時裡面也會註明授課、考試方式以及成績占比，若沒有特別註明是否開放選修可以先選進課表內，但是自己要有一個備選名單。除了學部課為兩學分外，其餘皆為一學分。每學期最低研修學分為十學分，每堂的授課時間為九十分鐘，若是想如廁自行悄悄離開教室即可。我們提交出去的選課表會由國際處事先過目一次，有任何不妥需要修改的地方都會寄信通知。課程開始的第一週，若發現某些課程不如自己預想中的樣子，可以到國際中心修改，但是要注意加退選時間，一旦時間過了就不可以再更改。

日語課程的老師說話的語速適中，不太會有任何聽力上的困擾，並且為了讓我們練習口說，基本上每堂課都會有隨機問答的時間。另一方面，有些學部課的老師會顧及選修的交換留學生進而稍微放慢自己說話的語速，有些老師則是將我們與日本學生們一視同仁，用最原始的語速上完每一堂課。若有跟不上的情況是正常的，這時候抓重點聽即可。在台灣的課堂上若是需要拍照或錄音，大家都自然而然地不過過問授課老師，直接採取行動。但在日本這些行為是被嚴厲禁止的，必須徵求老師的認可後才能有所動作，不然就會被視為不尊重師長，並且上課期間是完全安靜的，不會有任何交談聲。另外，有些學部課的老師會為交換留學生們安排所謂的學伴。如果有問題探討或不懂的地方都可以請他們協助，也是一個交朋友的好機會！

課業方面絕對不會比在國內時要來的輕鬆，但這些勢必會為自己帶來收穫。會漸漸發現自己可以流暢地說出日文，在寫作業或是打報告的時候，幾乎不會再有過多的猶豫就能將日文寫出來。

4. 生活學習

熊本大學在四月開學後陸陸續續就會有社團招生，但並非像漫畫中一樣一個社團擺一個攤位介紹自己，而是只有招牌，並且放在正門出入口、食堂或生協出入口的地方，有興趣的人可以通過他們上面的 QR CODE 找到社團的頁面。在這一年期間我參加了兩個社團，C3 和 K-POP 舞蹈社。每個社團都會有屬於自己的 LINE 群組。若是喜歡和來自世界各地的人交朋友的話非常推薦加入 C3，讓自己的交友圈從特定的國家變成國際化。每到日本的節日，社長就會提前組織活動，詢問參加

人數，並說明當天的活動內容是什麼。大家一起交流、玩小遊戲，增進彼此之間的距離。因喜歡跳舞，來到日本的我也選擇了加入舞蹈社，舞蹈社分為兩種，一種是像長榮 DDC 一樣的專攻舞蹈，另一種就是我所參加的 K-POP 舞蹈。可以因應自己的喜好去選擇參加哪一種。和大家一起練習舞蹈是一件很開心的事情，但比較可惜的是因為學期的關係，無法和大家一同參與紫熊祭的演出。

來到熊本大學後我交到了許多朋友。因為大家都是住在學生宿舍的關係，也會經常拿各種食物到對方的宿舍串門子，甚至一起辦派對慶祝節日。例如聖誕節，韓國的朋友準備了辣炒年糕，中國的朋友準備了糖醋藕，還有因應日本習俗準備的草莓蛋糕。八位女孩圍繞著餐桌度過屬於我們交換留學生的聖誕。例如離別派對，來自台灣的我們準備了滷肉飯和披薩，為每個人倒上一杯飲料，一整晚暢聊這半年我們所一起經歷過一切。因為各自的留學期間不同，能相處的時光很短暫，但卻是最珍貴的回憶。即便大家都已經回到自己的國家，但是我們的連絡卻從未斷過！其中一位跟我最為要好的韓國朋友也和我約定好明年要來台灣玩，今年都尚未過完，就已經開始期待她的到來了。或許我們之間原本都說著不同的語言，但我們有幸在日本相遇，並且擁有了共通的語言，對我來說這就是一種特別的緣分。而這個緣分會持續下去。

另外，日本從十月開始就會陸續有許多的連假。十二月中下旬會放一個春節假期，二月中旬到四月上旬整整兩個月的時間則是寒假。可以多多利用這些假期跟朋友一同到處遊玩，或是搭乘國內線到自己想去的城市。或是利用九州產交參加行程，省掉煩惱交通、住宿和伙食的煩惱。春節假期國內線的機票會是一年裡最貴的時候，可以自行斟酌一下。接近年末時，日本人會寫年賀狀寄給想感謝的人，我們可以寫年賀狀寄回台灣，卡片有各式圖案可以下載自行列印，寄出時會蓋上新年限定的戳章，郵資為一百日圓。建議提前一個禮拜寄出，不然新年當天會送不到對方手上，並準備幾張備用，避免有被寄丟失的。跨年當天，日本不似台灣一樣到處都有煙火可以看，無論到哪都是人潮壅擠，好不熱鬧。唯二可以看見跨年煙火的就是東京迪士尼以及長崎的豪斯登堡。而店家無一不例外的都會休假，就連百貨也一樣。這就是日本的新年。留學的這一年的期間我將九州都玩遍，國內線也搭了無數次，大部分是跟著室友到處旅遊，偶爾是家人來日本旅遊，而我當導遊陪玩，偶爾是屬於自己的小旅行。都是特別的經歷。

5. 國外研修之日常生活

熊本大學有自己的學生宿舍。但並不是像台灣的大學一樣設置在校園內，而是設在離校園大約兩公里距離的地方。我住的四人房型，有公共的客廳、廚房及衛浴，並且每個人各自擁有單獨一個房間。唯一的缺點就是夏季會有許多蟲子。有買東西的話，務必要在地址上註明自己的房號。平日會由管理室的負責人們代收包裹，並在信箱上貼取單子告知。領取包裹時記得帶上單子。

每日上課若選擇搭公車通勤，就是在離宿舍最近的小嶺橋站上車，立田自然公園站下車。或者不想花太多費用在交通費上的話，可以買一台便宜的自行車，記得加保險跟防盜登錄。一開始騎車的時候要注意腳踏車不太好控制，習慣後就可以騎得很順了。上學路線有兩種，一種是沿著河堤騎到學校，另一種是沿著車道

騎到學校。前者花費時間較久但是相對安全，後者花費時間短但較危險。經過小巷子時切記減速，因為會有車子從巷內出來。學期結束要回國的時候可以轉手讓給學弟妹或是請人回收處理掉。不論是哪一種處理方式都記得要到警察局更改防盜登錄的資訊。

想去藥妝店的話有兩間選擇:SEIMS、コスモス，前者要在黑髮六丁目下車，對面有一間全家。後者是在走出宿舍之後過紅綠燈，順著路一直往上走，轉角處的藥妝店。相較於SEIMS選擇較多也比較大間。附近有一間生鮮超市叫ACE，我們經常在那裡購買食材回宿舍做飯。

如果想購買枕頭、被單、床單等等的日常用品的話可以搭公車到通町筋站下車，下通有一棟建築物叫COCOSA，裡面有DECOHOME跟無印良品。若是想買服飾類，可以搭公車到熊本車站，旁邊有一棟樓叫AMU PLAZA可以逛，也有許多日系雜貨可以買。但不是每一台公車都有直達到熊本車站，要看公車上面的跑馬燈寫的是甚麼。如果是寫桜町バスターミナル就需要轉車。或者是走到竜田車站搭電車到熊本車站。回到宿舍的公車，只有E開頭的公車可以搭，其餘的皆不能抵達宿舍。

6. 開銷

四人宿舍:費用為每個月一萬七千日圓，含水電。

一開始入住需繳保證金一萬日圓不會退還，作為最後退宿的清潔費，但還是需將宿舍清掃乾淨。棉被枕頭的一個月租借費大約七千日圓。除非自己備齊所需的物件，並由宿舍管理員檢查通過後才可以停止租借。

教科書:每學期大約為五千日圓左右。

依自己選擇的課堂多寡支出費用會有所改變。

日常採買:食材、零食等等的伙食費大約落在一萬日圓。

除ACE超市外，車站、子飼橋、COCOSA都設有超市，因每個超市的定位不同，所以東西價格也會有所差異。

交通卡儲值:依使用頻率決定一次該儲值多少金額，例如我是兩個月儲值一次，每次儲值五千日圓。

假設是每日公車通勤往返學校的話，儲值金額可以再拉高一些，每單一趟車資為一百八十日圓。如果是使用蘋果手機內建的交通卡，一次可以儲值一萬日圓，降低每次少額儲值的匯率差及手續費。交通卡不僅僅能使用在交通上，飲料機、超商或是店家都可以當作錢包使用。日本有許多城市有自己專屬的交通卡，但就只限定於該城市使用。例如:熊本交通卡，只能在熊本地區使用，若離開熊本是無法通用的。另外在2025年四月開始，熊本憲法的歸定只可使用熊本交通卡以及現金支付搭大眾運輸，全國交通卡不可使用。

騎自行車通勤:最便宜的自行車價格在兩萬日圓內。

加上保險及防盜登錄，總金額大約落在兩萬一日圓到兩萬二日圓不等。

7. 效益收穫

- ①. 日文口語進步，不再有濃厚的台灣腔調
- ②. 日文聽力提升，能迅速抓住對話重點
- ③. 交友國際化，踏出舒適圈
- ④. 旅遊各地學習到不同地區的人情風俗
- ⑤. 生活技能提升，從略懂一二到廚藝精湛
- ⑥. 如何照顧、保養自己的身體，國外醫療費價格高
- ⑦. 保持好心態，即使課業壓力大，也能從容應對
- ⑧. 學會時間管理，有條不紊的處理好每件事
- ⑨. 認識自己，身處異國他鄉，找到自己想要的目標
- ⑩. 面對未來面試工作，多一個加分項
- ⑪. 懂得理財，如何節約成本達到最高效益
- ⑫. 理解「獨立」的意義，並非是與家人報喜不報憂，而是成為一個能為自己負責的人
- ⑬. 溝通技巧，宿舍的團體生活中，如何表達自己意見的同時又不傷和氣

8. 心得感想

這一年的時光轉眼間稍縱即逝，同時也結識了許多來自各個國家的朋友。在來到熊本大學前，都不曾想過會遇見如此志同道合又有趣的一群人。從去年的九月開始，就經常與室友們一起到處體驗日本獨有文化，例如：祭典、花火大會、御節料理、文化祭、打工等活動。依稀記得櫻町巴士站前的廣場，會不定期地舉辦各種活動，其中最令我印象深刻的是「台灣祭」。琳瑯滿目屬於台灣的特色小吃，絡繹不絕的人群，以及高的離譜的價格。現在回想起來依舊覺得不可思議。在鶴屋百貨也經常舉辦許多展，其中台灣展的時候有幸去體驗了一次在日本打工的感覺。也是那時候才知道原來長榮大學有自己研發了一款啤酒，並獲得了獎項。

在漫畫中經常看見的校園文化祭也親身經歷了一番，畫面很夢幻也能感受到日本大學生的朝氣。另外還看了許多場煙火，不同於台灣的煙火，日本的煙火會讓人產生感動的心情，久久無法忘懷。以及在新年時，吃上日本特有的御節料理，雖然料理都是冷的，但也成為了個特別的經驗。

而我們總是有著用不完的精力，只要有假期，就會提前規劃好要去哪裡旅行，並且付諸行動一起走訪了許多地方。例如：名古屋、長崎、阿蘇、京都、大阪、宮崎；與家人的旅遊：佐賀、大分；亦或是我自己一個人的鹿兒島、廣島旅行。甚至在不知不覺中竟玩遍了整個九州。有些地方或許我不是第一次去，但與不一樣的旅伴一起就會產生不一樣的化學效應。平日的我們除了上課之餘，回到宿舍後最常做的就是做好各自料理，圍在餐桌一邊吃一邊飯閒話家常，聊著今天發生了什麼有趣的事情。隨著回國的日子越來越靠近，不禁希望時間可以流逝的再緩慢些。創造許多回憶的熊本在我的心中儼然成為一個特別的存在，這一年對我來說也是最珍貴的一年。

9. 回憶點滴



