

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

福岡女學院大學留學心得

長榮大學應用日語系4A

劉:

研修國家：日本

研修學校：福岡女學院大學

研修期程：一年

獲獎年度：112年

# 目錄

一、緣起

二、事前準備

三、研修學校介紹

四、課程

五、國外研修之生活學習

六、國外研修之日常生活

七、費用篇

八、此次研修經驗的具體效益

九、感想與建議

## 一、緣起

從前一直覺得留學是遙不可及的事，對於自己出國留學並沒有太大的想法，一直到在大學課堂中結識日本人朋友。在朋友的支持與鼓勵下，我參加了校內的交換留學徵選。這段期間朋友陪我練習面試，幫我校稿，讓我得以順利通過校內徵選，得到了福岡女學院大學的交換留學名額。

## 二、事前準備

確認每位學生的留學學校與目的地後，長榮大學為學生們舉辦行前說明會，詳盡地為即將前往海外的留學生介紹出國前後的流程。除校內會議所提供資訊外，我也上網查詢很多正在日本留學的留學生在網路上的日本生活經驗分享，檢查在出國前後需要留意之處，抵達日本後各式手續的辦理等等。有學校的幫助與前輩們的經驗分享，在準備簽證，信用卡，簽約通信公司等事項進行地十分順利。不過我個人為留學前準備所花費時間最長的是外語能力和金錢方面的籌備。

我是轉系入學應用日語學系，和其他同學對比之下學習日語年限較短，對自己的外文實力並無信心，因此花了許多心思在溫習日語。金錢方面，基於日本物價較台灣高昂，自己也有許多到日本後想完成的事，無一不需要金錢打點，就在課餘時間做了兩份兼職。很感謝父母的支持與教育部學海飛颺獎學金，減輕了我很多經濟上的負擔。

第一次隻身赴海外求學，對未來一年在海外的生活會如何而感到忐忑，卻是期待更甚。於是在2023年的9月，懷抱著憧憬踏上為期一年的留學之行。

## 三、研修學校介紹

福岡女學院大學是位於福岡縣福岡市的私立基督教女子大學，正如其名校內學生皆是女性。除大學部之外有幼稚園、初中部及高中部。

因是基督教學校，在校生有基督教相關必修課，須出席一定次數的每日禮拜。結束完禮拜流程後都會有各種不同老師、校外講師及學生進行時間簡短的演講或經驗分享。每周演講

題材不同，主題多元豐富。雖交換生不強制參與，我卻認為這是很好的學習機會。

福岡女學院大學的在校生並不如長榮大學人數多，但學生參與活動積極度高，學生自治會也積極辦理各項活動，其中有校慶與校外旅行。

在福岡女學院大學除日本人學生以外，也有尼泊爾、斯里蘭卡、越南…來自各國的留學生，所以校內由國際交流中心發起，設有國際交流社團。每周一日社團時間，提供校內日本學生與留學生交流，也同時是與日本人學生結識的好機會。國際交流中心也為交換留學生安排學伴，幫助交換生適應校園生活。

國際交流中心會提供留學生很多幫助，報到後到區公所或是銀行辦理手續時都有職員帶領辦理並陪同熟悉環境，面面周到十分貼心。



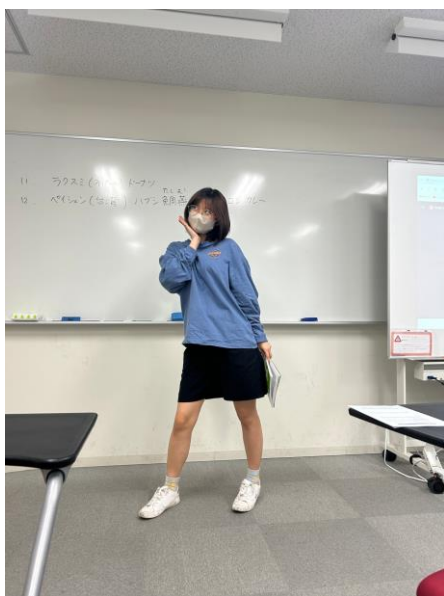
#### 四、課程

在前往福岡女學院大學之前就已先通過電子郵件，向國際交流中心確認學系的課程。。  
到達日本學校後國際交流中心會安排與學系老師們會面。有選課方面的疑慮可以直接可以請  
教老師對選修學系課程的建議。

我修習的課程數不多，一是台灣學校方面學分數足夠畢業，另一方面是擔心是否能跟上課堂進度。我在福岡女學院大學是現代文化學系，修習的學系課程有：現代文化演習、現代文化基礎演習、交流文化論(地中海)、日本語學概論。除自己的學系外，也能選修外系課程，我依興趣選修了色彩研究。

學系的課程因為是與日本人一起上課，十分考驗自己是否能運用自己的日文能力。雖一開始聽解困難而感到挫折、不適應，但經過一個月就大致能夠理解課堂內容了。除去在課堂中出現的專有名詞有點困難，到第一學期後期差不多能理解80-90%的課程內容(依選修課程而定)。

除了學系課程外也有給留學生的日語課程，老師們會用相對簡單的日語和學生互動，除日語的學習外，在課堂上也有許多發表機會，能和其他留學生進行語言及文化之間的交流，很好的拓展自己的國際觀。對於想加強日文基礎並訓練日文能力的人來說非常適合。也因為這些課程讓我很快能適應日本的課堂。留學生課程的松浦老師和藤山老師都非常親切和善，和老師們交談總是受益良多。



圖左：日本語會話課中，每人輪流發表自己寫的小作文。



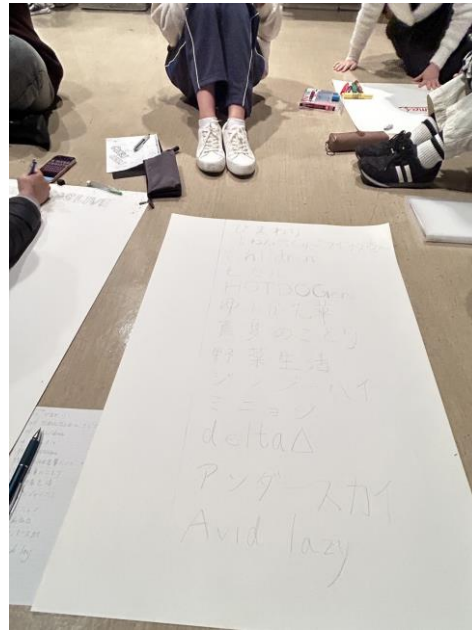
圖右：和一起修習高互老師現代文化演習的同學們錄製オープンキャンパス的介紹影片。

## 五、國外研修之生活學習

### 社團

因為喜歡音樂所以加入了輕音部。一開始因為對日語的口說並沒有自信，參加社團的仕込み也只是默默做事，自己一人時很是侷促不安。但無論部長或是部員都對留學生的我釋出很大的善意，我也在他們的邀請之下完成了演出。

我很感激在輕音部的時間，也覺得彷彿是一場夢。在面對不熟悉的人時的我害羞與退縮，若沒有部員們堅定又熱情的邀約，我也不會有登台演出的機會。



(在社團的演出與彩排照片)

## 國際交流會

由國際交流中心創辦的國際交流社團，每周一日午休時間舉辦交流會，每次的交流會主題不同，多數時候是留學生與日本人學生一起玩遊戲聊天創造交流。參與交流時偶爾聊到自己家鄉的風俗、美食、特產等等，對其他南亞東南亞國家文化不太認識的我在社團當中認識到了許多不同的文化。雖然留學生們的日語都不甚流利，卻努力操持著外語和喜愛家鄉的心，對來自世界各地不同文化的人們介紹自己心心念念的、引以自豪的文化。

## 巴士旅遊

由國際交流中心主辦，夏季或秋季，以留學生為主的40人巴士旅遊團，(日籍同學也可參加，優先錄取留學生)。我們在11月時前往糸島見學鳥居與神社，並在海邊進行烤肉大會。



## 學友會

學友會主辦很多校內外活動，包含校內的烤肉，或是組織學生到遊樂園一日遊、游船採草莓等等，旨在促進學生情感交流。學校的學園祭-10月的葡萄祭也是由學友會承擔計畫，

學生自主舉辦。



(在學友會的烤肉會中認識到很會烤棉花糖的女生)

### 學園祭(葡萄祭)

每年10月由學友會辦理，學生或社團可報名擺攤，也能參與上台演出。除了學生演出外也會邀請偶像歌手們到校公演。特別的是還有女學院大學公主選拔會，由學生票選出心目中最漂亮的校花。參與競選的同學們穿著漂亮的禮服上台展示自己的外貌與人格魅力，可以說是葡萄祭中最受歡迎的節目。

我和國際交流會的朋友們一起在葡萄祭中擺攤販賣泰國的點心，因而促成了一段深厚的友誼，時至今日我們還會在群組聊天，偶爾撥打視訊電話。





(去年邀請到了在 youtube 和 tiktok 上頗有名氣的樂團ぼっちぼろまる到校演出)



(葡萄祭時，於攤位前的合影)

### 參加福岡各式祭典

國際交流中心會邀請留學生們體驗福岡當地的各式祭典，透過直接參與祭典來體驗日本文化。我沒有參與練習與演出，而是隨著老師們一起去見學和探望演出的同學們與後台工作人員。除了國際交流中心的帶領之外，我們也會自主邀約朋友們，一起感受祭典的氛圍。

曾經聽解課老師問留學生們自己的國家有什麼樣的祭典呢?而沒有一個留學生能夠回答。我想祭典文化應該是日本文化中特別，並世界中獨一無二的吧。

### 秋祭り



### 博多どんたく



## 太宰府七夕祭り



## 博多山笠



## 六、國外研修之日常生活

在抵達福岡機場後，接機是由國際交流中心職員帶我搭乘計程車直接到學校進行報到。國際交流中心會給交換生一張表格，講解未來幾日要辦理的手續與時間。在這之後職員便會按預定表帶領認識學校周遭環境、確認住宿與選課事宜。與租屋公司簽約。申請居住證、銀行辦理開戶等等時，國際交流中心職員會耐心地講解，若有對未來生活上的疑問也會幫忙解答。

### 生活環境與交通

學校附近是住宅區，環境清幽，沒有電車但校門口就有巴士，可以轉乘電車到市區，離市區不算很遠，到天神博多搭乘大眾運輸工具時間約只要1小時，開車約為20分鐘。距離學校走路約10分鐘就有超市，並附近共有三個超市。藥妝店與郵局也距離學校很近，生活機能足夠，算得上便利。

### 飲食

由於日本外食價格較高，我通常到超市購買食材自炊。不會料理也不用擔心，日本超市裡有很多即時食品或便當可以選擇，不過還是建議自偶爾要自己做飯節省成本。

學校設有食堂和力フェ，可以依需求前往。我個人經常去食堂，價格便宜，最貴的定食不超過500日幣，品項豐富。



當然也不是每天都會想做飯，偶爾會應朋友邀約到市區外食。

## 住宿

在校內的宿舍ハント寮，約新建於2021年。share house 的形式，四人一屋，除共同生活空間外每人有自己的房間。廚房有櫥櫃、冰箱、電磁爐，微波爐、烤箱，或是前代租客留下的電器家具。房間的配置是交換生1人，日本人3人。偶爾我會和室友交流，也有聽說其他房間的留學生朋友和室友關係很親近，時常一起出遊。

寢室和宿舍都是以白色調為主明亮寬敞，空間不算大但住一人剛好。從宿舍走到教室也只需約10分鐘，位置極佳。



## 歡迎會/送別會

國際交流中心為留學生們準備歡迎會，歡迎每位留學生新生的到來。會場在學校のカフェ，是可以享用美食並與前輩們交流文化的好機會。

當然回程也有送別會，在結束修了式演講後同樣在カフェ舉行，與在女學院的朋友與老師們交流聯絡情感。



圖左:送別會朋友們與美食



圖右:修了式證書授予

## 旅遊

除平日與好友相約到市區外，我和留學生朋友或是日本人朋友一起去了很多地方旅遊。於我而言，旅遊在我的日語學習上有極大的幫助。和比我日文能力好的朋友們一起出遊，24小時在一起，全程日語溝通，每去一趟旅程除了增加見識外也使我的日語能力飛速上昇。

旅遊除了各地當地的風景民情，探尋各地特產美食，也與好友交流，堅固感情，創造難忘的回憶。



## 七、費用篇

### 生活費

不包含額外支出，每月大約10-11萬日圓。

- 宿舍房租(含水電瓦斯)每月46000日幣。
- 飲食費1000日幣/日。每月約3萬日幣。
- 國民健康保險1500/月。
- 手機通訊費用2800日幣/月。

我簽的是 nuro 的一年期約，可以在網路上操作，會郵寄給你一張 sim 卡，直接換上就可以使用。要解約也可直接從網路解約，非常便利。

- 其餘生活用品購買與朋友社交費用約2-3萬日幣。

### 機票

- 台灣到福岡來回機票:約18000台幣

因額外購買行李公斤數，並是在暑假期間購買機票，價格不太親民。

我的去程搭乘虎航，回程因為從福岡抵達台灣的機票不比從東京大阪熱門觀光地多，航班較

少，價格也偏高，我選擇搭乘長榮航空。

### 校內組織旅行活動(巴士旅遊、學友會)

皆為包含吃與交通費

-巴士旅遊4000日幣(每年價格不定)

-學友會活動約莫1500~4000日幣之間，依活動與目的地而定。

### 旅行

不含家族旅行，在留學的一年當中我去過廣島、韓國釜山、大阪、東京、岐阜縣

皆是和朋友一同旅行，約莫包含交通住宿總花費10萬台幣。日本國內機票並不貴，甚至有時比新幹線都來得便宜，給大家當作出行的參考。

## 八、此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

### 1. 交友增廣國際觀

透過課堂與學校活動廣結交世界各國的好友，了解不同文化的同時更是與其他國家結下緣分。在將來有旅行或就業上的需要，也都可以有朋友進行詢問，更堅定了自己想去海外其他國家見朋友，更增加見識的想法。

### 2. 日文能力大幅提升

無論課堂、交友、旅行，處在全日文的環境當中都能飛速成長。尤其是旅行，是最快速能夠提升日文能力的項目。

### 3. 和在台灣時大學學系不同，習得課程知識

在長榮大學時我就讀應用日語學系，基本上都是以日文學習為主的授課。這次我至福岡女學院大學進入現代文化學系，中國小說、地中海歷史、日本聲韻學、色彩研究…，上了許多我興趣，並與應日系所學習不同的課程。

### 4. 培養自主意識

回台時感到自己比較能跳脫過去思維，用不同角度看待國內外的新聞。從前總害怕說錯話的我，也開始能對議題發表自己的意見，是出國之後的意外收穫。

## 九、感想與建議

雖然一開始抱著想和日本人學生更多交流認識而到了日本，但除了日本人以外我還結識了來自亞洲各國，甚至透過福岡女學院短大認識到來自美國的短期交換生朋友。雖然自己的英語不比日語好，也是生澀地用著不熟練的英語和她成為朋友。

來這裡之前最擔心的是自己能不能和日本人甚至其他國家的留學生溝通，但大家對留學生的包容度很高，就算用著偶爾會念錯的外語也會被大家笑著接納。我一開始對自己能力的不精感到難過，並和朋友道歉，朋友們卻對我說「你做得很好，我說不定也不能像你一樣勇敢地開口說外語」。一直到現在會被大家誇讚我的日語流利得像是在日本常住很久的人。從生疏到有自信，很難相信只過去了一年的時間。對於和我一樣擔憂於開口，害怕被嘲笑的人，我由衷地建議多開口。因為是在校園內，所以大家對外國人的包容度非常地高，不會有人認為是你的過錯。當然也不能只滿足於此，到日後進入職場或是有機會赴日本實習工作時，就對社會人士來說會有相對嚴謹許多的要求。所以更應當珍惜在留學時期敢於嘗試會話。

另外我也在留學時發覺什麼是真正的學無止盡。即使考到日語檢定證照，但實際上到日本後有更多地方需要學習，僅限於書上的知識還遠遠的不足。隨著資訊爆炸的時代，源源不絕被開發出的新詞彙、年輕人的網路用語、甚至是地方上的方言，在日本的每天都在習得新知，感受到自己是如何渺小。

最後，在日本所結交的朋友、所經歷的事、所體悟的情感，都會成為我的養分，讓我這一株樹苗，日漸茁壯。