

長榮大學選送優秀學生至海外學校擔任交換生  
之成果報告書



長野大學留學心得

就讀科系/年級：應用日語學系/4A

學生姓名：范

研修國家：日本

研修學校：長野大學

研修期程：2024年3月-2024年8月(一學期)

## 1. 緣起/準備

### 動機:

我申請這次交換生計劃的主要原因是，我在大學四年來一直專攻日語專業，因此非常渴望能夠親身前往日本，親自體驗當地的文化。因為在那樣的環境中，我相信自己不但能夠大幅提升語言能力，還能培養獨立生活的能力，這對於我未來的發展會是非常為寶貴的經驗。

在申請資格前，因為尚未取得 JLPT N2證書，所以我是一邊認真準備面試，一邊努力備考 JLPT。因為我覺得通過 N2考試能夠擁有更多學校的選擇機會。所以最後我在眾多選項中選擇了語言檢定資格要求較高的長野大學。不僅如此，該校的企業情報學系對於我未來的職業發展也有極大的助益，這也是我選擇長野大學的重要原因。

### 出國前準備:

徵選結果出來後就會馬上有很多行前程序需要辦理，基本上最一開始就是要準備各別交流學校規定的一些身分證明及文件，這邊最需要注意的就是每個交流方學校收件截止的日期都不同，有些特別早有些特別晚，也有一些東西和文件是需要交流方學校回件才可以接著下一步繼續辦理的，例如辦理簽證就會需要入學許可書還有在留資格證明，這些都會需要非常緊密的時間安排，不然一個不小心漏掉了、逾期了就會很容易影響個人的權益。我自己個人在辦理這些流程時因為國際處老師們的耐心指導還有交流方學校的即時回復，所以都非常順利的完成了行前準備程序。

再來是機票的部份，每間學校會要求交換生報到的時間都不一樣，我的交換學校當時是寄給我一張報到流程單，上面有寫下希望學生入國的時間還有推薦的到達機場航廈，我是直接照著交流方學校給的推薦時間下去買機票就順利去到日本完成我這半年的學業，我當時也是第一次自己訂機票，所以也學到了很多買機票的小技巧。

## 2. 研修學校簡介

長野大學位於日本長野縣上田市，是一所以綠意盎然的自然環境和豐富的歷史文化聞名的學校。校園規模和長榮大學相比小了許多，但設施都非常地齊全，例如:福利社、學生食堂、圖書館、演藝廳、多功能教室都應有應有。且學校所在的上田市是歷史很悠久的城市，

因此有非常多歷史遺跡，其中上田城和真田神社就是非常有名的代表。上田城是戰國時代名將真田幸村的居城，現在成為許多遊客們追尋歷史足跡的重要景點，而真田神社則供奉著真田家族，是當地人與遊客祈願的場所。



(上田城外觀)

(真田神社內的櫻花神籤)

(跟真田神社內的武士表演者合照)

長野大學設有三個學部，包括社會福祉學部、環境觀光學部，以及企業情報學部。我選讀的是企業情報學部，主要專注於現代企業管理與資訊技術的結合。這個學部的專門科目涵蓋企業經營、資訊系統開發、數據分析等領域，強調實務應用，讓學生能夠掌握在商業環境中有效利用資訊技術的能力。除此之外也有許多其他有趣的教養科目，有一點類似台灣的選修課程，例如：倫理學、社會學、日本史概論、西洋史概論之類的教養科目。再來更有針對留學生的必修課程及文化體驗課程，其中包括日本語和日本事情基礎。



(長野大學校門口街道)

(長野大學校門口)

(長野大學校園)

### 3. 國外研修之課程學習

## 基本上課情況

因為自己在長榮大學也是主要修習經貿模組的課程，所以在選擇交換學校時，我選擇了與此相關的企業情報學部。在提交申請資料時，交換方學校會提供一份選課單，這樣我們可以提前透過長野大學的校園網站，查詢一些感興趣的課程大綱和資料，並將其填寫在選課單上。然而，這並不代表正式的選課結果，這只是讓交換學校初步了解我們想修的課程，並評估是否能為我們安排這些課程。正式選課需要等到入學後，與新學期的在校生一起進行。

此外，長野大學有一個名為 Campus-Xs 的線上學習平台，類似於台灣的 TronClass。不論是點名還是教授的課程講義，全部都會上傳到這個平台上，甚至選課也需要透過這個平台來完成。基本上，每次上課都會用到這個平台。在日本的學習環境中，每週每堂課幾乎都會有個人或小組報告，相較於台灣，作業量會稍微多一些。因此，為了方便完成作業，建議隨時準備好一台電腦。

## 專業科目

在這裡的專業課程與台灣的必修課有些相似。不過，交換校對於留學生並沒有嚴格規定必修學分，只要總學分達到14學分以上就可以。這些專業課程也基本上都是以全日文授課，其中包含了許多我在長榮大學未曾接觸過的專業術語。相比之下，對於母語非日文的我們來說，學習起來確實比其他日本同學更具挑戰性。但我認為這是一個很好的機會來練習日文的聽力與口說，而且因為需要完成大量的課後報告，這也成為了提升日文寫作能力的良好契機。我印象最深刻的一堂課是色彩學。這門課的教授是一位來自韓國的老師。剛開始的時候，我感到非常痛苦，因為課程中有許多專業術語，對於像我這樣的非母語者來說，適應起來確實需要花費不少時間。但是，隨著課程的進展，課堂氛圍變得越來越輕鬆愉快，這緩解了我許多焦慮。老師也特別照顧留學生，使得我這個從未接觸過色彩學的學生也能感受到許多新奇的體驗。這段經歷讓我非常印象深刻。

## 教養科目

而教養科目有點類似台灣的選修課程，基本上課程的規模會比較大，人數也會比較多，也聚集各大學部的學生，因為比較不像專業課程一樣有限制，基本上教養科目因為人數眾多方便教授

管理學生所以小組討論和報告會較多，一開始真的非常的緊張，會害怕講錯鬧笑話，但經過幾次嘗試開口後發現真的也沒有到想像中那麼可怕，反而覺得是一個非常好的機會去認識朋友。



(課堂小組成員合照)



(小組發表合照)

## 留學生專門科目

留學生專門課程通常有日本語還有日本事情基礎這兩門課，但是剛好在我這次交換的期間日本事情基礎並沒有開課，所以還蠻可惜的，因為據我所知，他是屬於文化課程的一種，包括日本禮儀、節日、傳統文化，像是茶道、和服等也都能在課堂上體驗，因為它是屬於留學生必修課程，所以當初在選課前以為會是固定的課程，結果開學後才知道並不是如此，所以想修習的交換生們可能還是需要碰碰運氣。

## 4. 國外研修之生活學習

### 課餘社團活動

在課餘時間，大多數學生會選擇參加社團或打工。由於我的交換生活只有半年，我覺得參加社團能給我帶來更多的社交機會，而且我也對某個社團非常感興趣。因此，在社團和打工之間，我選擇了參與社團活動。

我參加的社團叫做BCB，是一個以球類運動為主的社團，活動內容主要集中在排球和籃球之間。每次社團活動時，根據出席人數和參與者的意願來票

選當天要進行排球還是籃球。而我每次參加活動時，幾乎都是選擇打排球。其實，在我就讀長榮大學時，我不僅是系上的排球隊員，同時也是經理，所以對排球非常感興趣。從小也因為日本動漫《排球少年》喜歡上排球，這次能在日本當地打排球，對我來說算是幫年幼的自己圓了一個夢。



(社團參與照)

(與社團朋友的合照)



(長野大學體育館館內)

## 交流

在交流的過程中，我經常與另外兩位來自中國的交換生互動。我們有很多相同的課程，也住在同一個宿舍，這讓我們有更多的相處時間。由於我們都會說中文，在日語學習和生活方面能夠互相提供即時的幫助。此外，他們還帶我認識了許多日本朋友，幫助我擴展了自己的交友圈。

(日本同學開車載我們去吃飯)



(和中國交換生、日本同學一起出去玩)



## 課餘出遊

我基本上每一天都有課程，但有時候我會在課餘時間和兩位中國留學生或日本同學一起出

遊，基本上我們都是在長野地區到處逛逛，可能去唱卡拉 OK 或是去餐廳吃飯，又或著去神社寺廟參訪。



(和中國交換生一起嘗試馬肉烏冬面)



(和日本朋友一起去看櫻花)



(與上田城的宣傳看板合照)





(和中國交換生一起去長野著名寺廟參拜:善光寺)



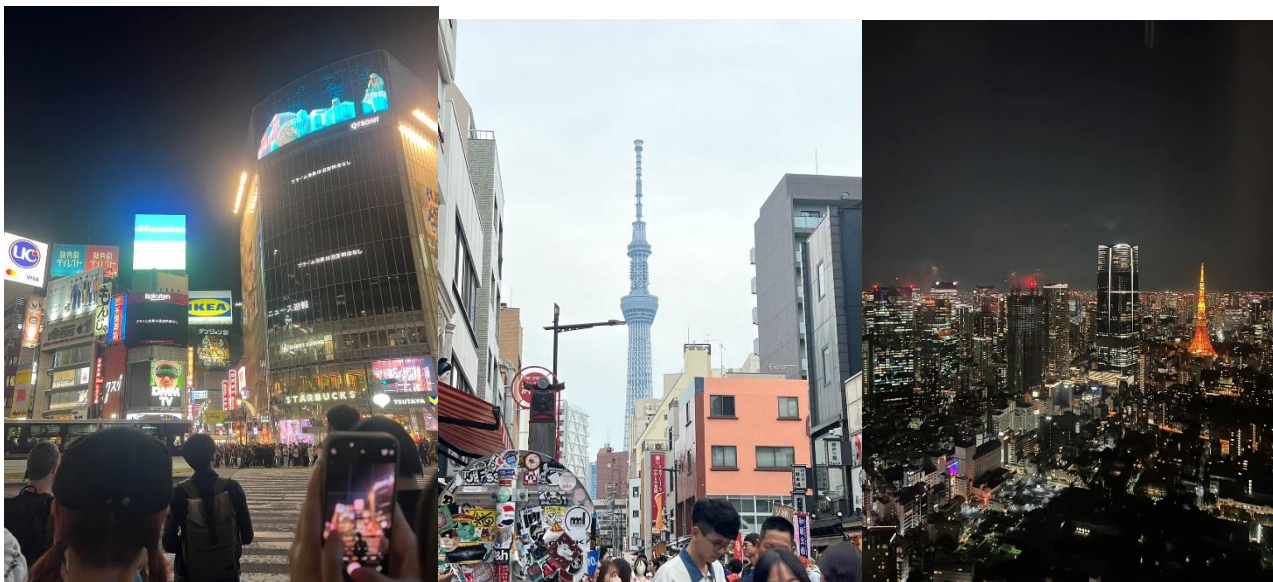
(和日本朋友一起去看電影)



(和中國交換生一起去長野市區逛街)

## 長途自由行

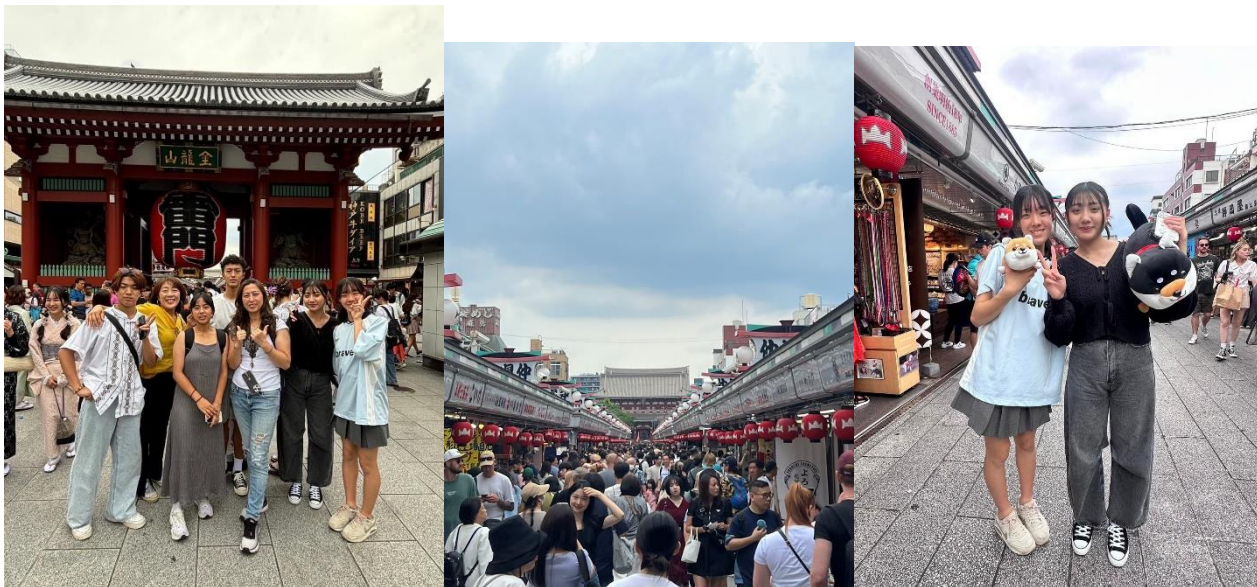
我想留學生活裡旅遊是不可少的畢竟很多文化跟體驗是平常沒有機會接觸的，在這次交換期間也有兩次東京自由行，一次是和朋友一起去，一次是和家人，因為預算有限所以我基本是走知名景點居多，不然有機會我也想再次前往日本深度旅遊一次，走片大街小巷。



(澀谷中央街口)

(東京晴空塔)

六本木夜景(東京鐵塔)



(與親朋好友在淺草寺觀光)



(茨城縣國營常陸海濱公園)

## 5. 國外研修之日常生活

長野大學位於長野縣上田市，和東京、大阪的熱鬧相比，這裡更貼近自然，環境樸實且生活節奏簡單，整體來說非常慢步調。但也因為偏鄉的關係，生活機能就不是那麼好。但我覺得無妨，都來交換了能多方體驗生活也不錯。再來是很多人關注的天氣狀況。因為我來交換

期間差不多準備要入夏，所以天氣也是逐漸變熱，不過，相較於台灣的炎熱潮濕，這裡的熱感覺更為乾爽，體感上會舒適一些。但需要特別留意的是紫外線強度，日本朋友們都說，日本的紫外線指數非常高，所以外出時要注意做好防曬措施，避免肌膚受到傷害。

## 住宿

長野大學並沒有提供學生宿舍，因此大多數學生都會選擇在校外租屋。學校在這方面提供了很大的協助，會幫我們與當地的不動產業者聯繫。在申請交換的一開始，交換校的老師會提供我們一個租屋網站，讓我們可以自己去瀏覽各種房屋格局。如果有找到感興趣或喜歡的房子時，可以告訴交換校的老師，他們會幫忙與房東進一步聯絡。通常來說，這些租屋的房型格局都大同小異，而且設備也都很齊全包括獨立的冰箱、洗衣機、微波爐與分離式衛浴等等。但需要注意的是，即使找到喜歡的房子，也不一定能順利簽約，因為部分房東可能要求一次性簽訂為期一年的合約，但目前長野大學只提供半年的交換機會，所以在選擇租屋時，這一點需要留意。

## 交通

長野大學的主要大眾交通工具是電車「上田電鐵別所線」。與交通方便的東京或大阪相比，別所線相對簡易許多，班次約為每小時1至2班。如果需要轉乘其他交通工具，必須先搭乘別所線至上田車站，車程大約15至20分鐘，票價為330日圓。

在上田車站，可以轉乘信濃鐵道線、北陸新幹線或高速巴士前往其他縣市。若要前往東京或大阪，搭乘高速巴士的票價相較於新幹線更為經濟，但所需的時間會較長。例如，乘坐高速巴士前往東京單程約4小時，費用約3500日圓，而搭乘新幹線則需2.5小時，但票價為7000日圓。簡單來說，若想省錢建議選擇高速巴士；若注重時間與舒適度，則新幹線會是更理想的選擇。

## 飲食

在交換期間，我基本上以自炊為主。畢竟相比台灣，日本的外食價格較高，而且選擇也不如台灣方便。在大學附近的車站搭乘兩站到寺下站，那裡有許多超市可以購買食材。我特別推薦「BIG」這家超市，它的商品種類豐富且價格實惠。雖然購買食材時，經常需要扛著大

量物品搭乘電車回家，但自炊對我來說是一個非常有趣的體驗。原本我不太會做飯，但在交換期間學會了很多新料理，這對我來說是一個難得的學習過程。

早餐和晚餐我會選擇自炊，但中午因為課程緊湊的關係，通常會在學校的食堂用餐。學校食堂提供定食餐點，每天都有不同的選擇，例如豬排飯、咖哩飯和拉麵等，種類豐富，方便快捷。

至於外食，我只有在想換換口味、懶得煮飯，或者和朋友約吃飯的時候才會選擇。在學校附近，大多集中在車站前面，但選擇不算多。如果想有更多的外食選項，我會推薦搭電車到上田市，那裡的餐廳更多樣化，可以滿足不同的口味需求。



(自炊的成果照)

## 6. 費用篇

每月基本活支出(幣值:日圓)

房租	33000(房租)+7000(管理費)
電費	9000
手機費	3500
飲食費	20000
交通費	5000
<b>總計</b>	<b>77500</b>

在每月的基本生活支出方面，我的租金是固定的，包含33,000日元的房租以及7,000日元的管理費。電費和手機費則以平均值計算，特別是在夏季，由於空調的使用，再加上電磁爐、電熱水器和洗衣機等電器的運作，使得用電量增加，但也因此省去了瓦斯費。關於飲食費用，我會依據每

週在便利商店的採買以及偶爾的外食來計算。最後，交通費部分則是以每週前往上田1到2次的次數為基準來計算。

## 7. 此次研修經驗的具體效益

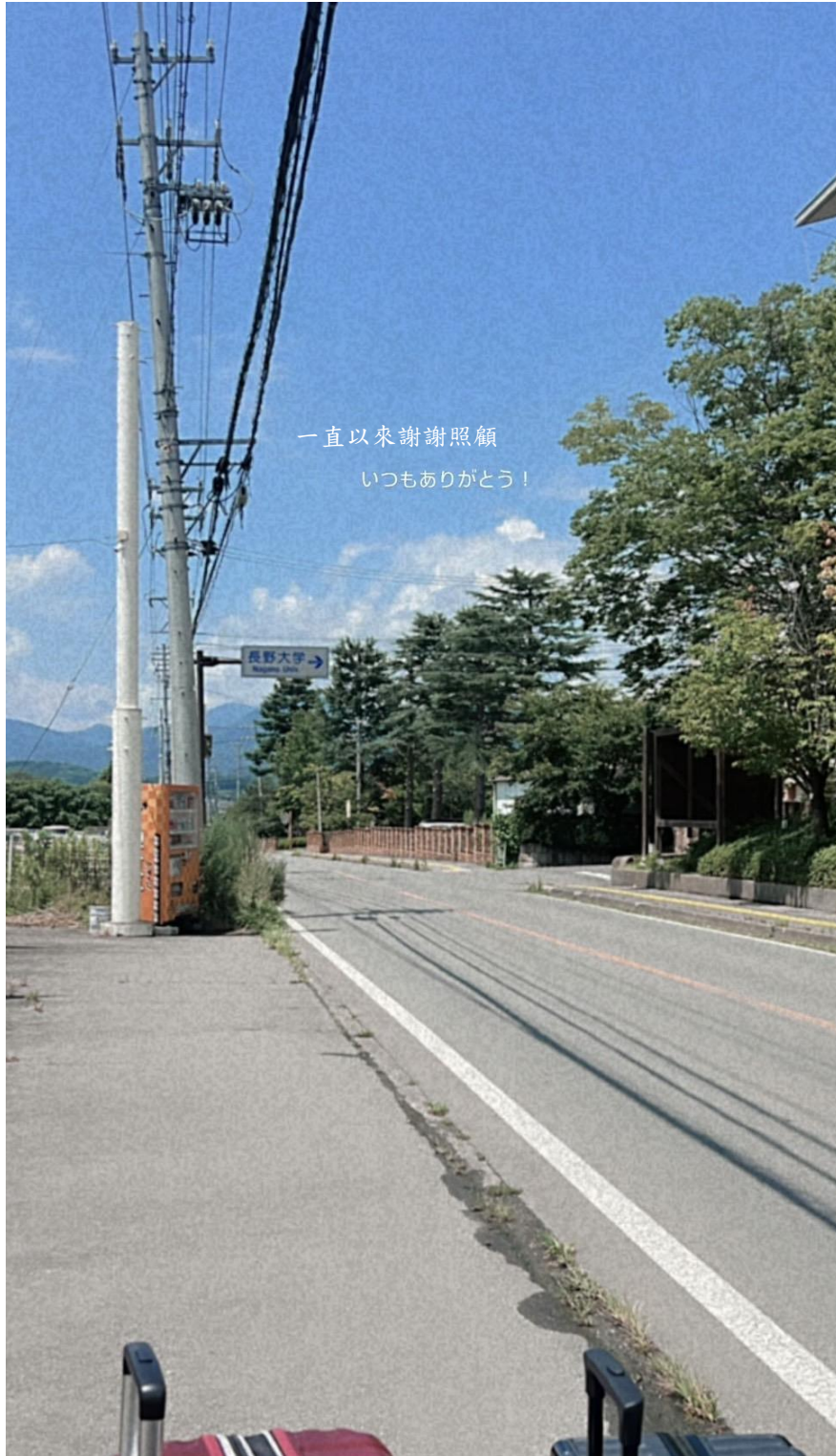
- (1) 培養獨立解決問題的能力
- (2) 日語綜合能力提升
- (3) 開拓國際人脈、視野
- (4) 瞭解台日文化差異
- (5) 瞭解日本企業運行模式
- (6) 培養小組合作研討的能力技巧
- (7) 發現台日企業運行的些微差異

## 8. 感想與建議

一學期的交換生活雖然說不上長，但也絕對不短。回頭看看這段時間，經歷的一切都成為了我珍貴的回憶和寶貴的經驗。我在長榮原本就是日文系的學生，這已經足以說明我對日文以及日本文化的熱愛。從小在喜愛的日本動漫、卡通的陪伴下長大，讓我心中逐漸形成了一個目標：「有一天，我一定要親自到日本生活看看。」因此，當交換計劃公布在校網時，我既緊張又興奮。緊張的是害怕自己無法好好把握這個難得的機會，但興奮的是，終於有了一個能朝著夢想邁進的機會。

除了對日本的生活和文化深感興趣外，我對日本的企業環境也充滿好奇。在台灣學習日文的過程中，我聽說日本的企業文化和台灣有很大的差異，因此希望藉由這次交換的機會，更深入了解這些不同之處。另外，我也希望提升自己的口說能力，因為能夠在日語環境中與日本人面對面交流的機會非常難得。未來，我希望能從事翻譯或外商公司的工作，而良好的口說能力對於這些職業來說是不可或缺的。

在這段交換期間，我珍惜每一個機會，努力讓自己向夢想更進一步，這些經歷是用金錢買不到的。最後，我想和大家分享一句話：有夢想就勇敢追尋，不要害怕失敗。即使過程中會感到疲憊，但沿途的風景，將成為人生中最珍貴的瞬間。



我的交換奇幻旅程告一短落了，我會繼續努力的。