

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

日本櫻美林大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學應日系5A

獲獎生姓名：黃

研修國家：日本

研修學校：櫻美林大學

研修期程：一學年

獲獎年度：（由國際交流組填寫）

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站<http://www.cjcu.edu.tw/pims>

## 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）

起源：

我一直都很猶豫未來要不要去日本工作，所以想藉由交換生的身分先去日本生活一年以利自己多了解日本的文化和生活。

但是因為新冠病毒的影響，有一陣子學校沒有辦法送交換生出去交流所以沒有前輩可以請教，也很擔心疫情會不會又挫不及防的又再次流行起來會影響交換的流程。很幸運的我所擔心的一切都沒有發生，很興奮的交出資料與獲得簽證然後順利的出國。

出國前的準備：

大概在四月的時候會收到 email。一開始收到的時候很驚慌失措，裡面全部都是無法用 Google 翻譯的英文。英文不好的人需要花一些時間去整理。

需要繳交的東西：護照、擔保人的年收入證明、醫療表格與免疫證明、導師推薦函、申請簽證的照片、英文學業成績單

需要注意的是學校給的健康表格跟其他學校的很不一樣，其他學校給的表格比較複雜，櫻美林要求的檢查項目就只有基本的理學檢查，但還是建議提早去做健康檢查以免報告趕不上截止日期。

第二個要注意的是，學校會要求學生需施打兩劑水痘疫苗跟兩劑麻疹疫苗。而這種疫苗打完一劑需要相隔28天才能再接種下一劑。如果有打算去櫻美林交換的人可以先去健康存摺看看自己有沒有接種過，如果沒有可以提早去打。

以上為2023櫻美林交換生所需要提出的文件。即使是去不同的學校交換基本上都會要求你提出財力證明文件、護照跟成績單，這些可以先提前準備好。

學校要求的資料全數交出之後就會收到入學通知書。之後要做的就是關注桜美林大学發出的消息，例如宿舍開放日、接機的日子和學校發 COE 的通知。

拿到 COE 後先上網查詢辦理簽證所需的文件與護照前往高雄或台北的交流事務所辦理

## 辦理簽證所需的文件

項目/份	備註
簽證申請書一份	因為現場申請的人很多所以建議在家先寫好
六個月內拍攝之兩吋彩色大頭貼一張	
在留資格認定證明書 COE 正本影本各一份	證明書的反面都要 COPY
護照 正本影本各一份	
國民身分證 正本影本各一份	身分證正反面都要 COPY
入學通知書 COA	複印一份帶著比較保險
現金	700左右，帶1000塊比較保險

如果需要接機服務的話機票可以等學校公佈接機日期跟接機機場後再買。

## 2. 研修學校簡介（可就該研修學校特色等事項進行陳述）

櫻美林大學以基督教精神為基礎，目標是培育出豐富教養的國際人才。不只是培育出優秀的學生，還不斷建立一個可以令學生優秀成長的環境。可以學習到總合、專門知識的教育體制之下，更加為了培育出有創造力和判斷力、在國際舞台上活躍的優秀人才。學校有五個校區，交換生的校區主要是在町田。校園內綠樹成蔭，提供了一個寧靜而適合學習的氛圍。學校設施齊全，包括現代化的教學樓、圖書館、實驗室和多功能的活動空間。校園被櫻花樹圍繞，櫻花盛開時校園會很漂亮。

櫻美林大學的教育理念強調實務與理論相結合，旨在培養學生的專業技能和實踐能力。櫻美林大學提供了多種專業課程，包括商業管理、社會工作、藝術設計等。這些課程設計注重實用性，讓學生能夠在畢業後迅速適應職場需求。

## 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）

櫻美林大學會要求所有交換生都要參加日語測驗，也要求每一位同學都要上日文課。測驗是線上舉行並且要考兩種測驗(J-CAT 跟波筑日語能力測驗)測驗結束的三周後會進行口試(線上)。經過三重考驗之後老師們會評估你的表現分級。

我個人認為學校老師比起日檢等考試成績更看重口說表現。日語能力分成6級，等級越高需要上的日文課就越少，6是最高級沒有必修的日文課。反之如果等級越低就需要上較

多堂日文課，並且學校有規定交換生的日語能力需到達4級以上才能修大學部的課。

我在大學期間已經通過了日檢 N2在經過線上測驗之後老師將我分配在中級班(3級)，在櫻美林一堂課是100分鐘，上課時間是台灣的兩倍。我擔心自己沒有辦法適應課程的強度所以只選了四堂課(但還是建議選滿10學分比較保險)

然後學校沒有開放交換生選體育課跟日語、英語、中文以外的語言課，我自己是覺得這樣少了一個認識當地日本人的機會蠻可惜的。

日本語

每個等級的課程都不一樣，基本上學校日本語選擇的教材會是まるごと，每個禮拜會有功課跟小測驗，功課不難但需要花一些時間去完成。

春季班從3B到4A有明顯感覺老師很清楚程度在中級的人會搞混哪些文法以及要再加強哪些東西，考試也更偏向現場發揮(寫作文跟スピーチ)

日本語演習(體驗課程)

很推薦！參加體驗活動前需要繳交材料費就可以體驗到日本的一些手作活動，推薦給喜歡分組、喜歡手作和喜歡體驗文化的人。

日本語演習(チュートリアル)

這堂課沒有制定的課程跟教材，是以自己想要增強日語的哪個部分去訂下課題然後老師再從旁幫助你並檢視你的學習狀況。

日本語演習(口頭表現 I)

應日系的同學可以把純平老師的課本帶去(藍色那本)口頭表現也是用這本課本，這堂課のゲスト時間蠻多的是屬於互動分組型的課程。

日本語演習(文章表現 I)

會練習用書き言葉寫各式各樣的文章，例如履歷書、意見文、Email、投書文。每次上完課都會有回家作業，長時間下來有明顯感覺到自己有進步。

基本上每一堂課都會有発表或スピーチ以及コメント，我覺得這是跟台灣相比比較不一

樣的形式。

一開始來到日本上課的時候其實覺得很難熬，每天一早就要起床每天至少要上100分鐘的課，回家又還有不少的作業跟考試要複習跟準備。但後來稍微熟悉了一下學校的作息，漸漸的就適應了學校的作息，再多的作業跟考試都可以游刃有餘的應付。

#### 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)

##### 大學祭

桜美林大學的大學祭分別在町田校區跟新宿校區舉行，大學祭真的就跟漫畫中看到的一樣會有選美比賽卡拉OK大賽還有鬼屋。同時也請來了著名的歌手高橋洋子，壓軸的残酷な天使のテーゼ前奏一出全場直接嗨到最高點。

##### 宿舍歡迎會

宿舍的RA會準備活動跟食物，參加歡迎會可以認識到住在國際寮的日本人跟來自各國的留學生。

##### 交換生歡迎會

在開學前的前會有新生訓練跟交換生歡迎會，在歡迎會上能認識到未來的同學和 supporter。

##### Movie time

不定期會舉辦的電影之夜。

##### 多言語つながルーム

幾乎每週都會舉辦的言語交流活動。

##### 山中湖 YMCA

Global Support 每個學期都會舉辦一次戶外的交流活動，我參加了秋季舉辦的山中湖兩天一日的宿營。通常會辦在11月，山中湖是富士五湖中最靠近富士山的湖泊，11月湖邊的楓葉紛紛轉紅景色一絕。

#### 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)

國際寮位於神奈川的相模原，宿舍旁邊就有 JR 橫濱線大概搭半小時會有新幹線跟夜バスの車站，不到五千日幣睡一覺起來就能到外縣市玩。

宿舍距離橫濱大概40分鐘、新宿大概50分鐘、東京大概一小時。

學校不會強迫交換生住宿舍，大部分交換生都會選擇住學校提供的國際寮。從宿舍到學校的主要交通方式是搭學校提供的公車，公車站就在宿舍附近。雖然地理位置屬於郊區但我覺得交通算是方便，另一方面也可以減少一些高額的花費。

宿舍附近有居酒屋、業務超市（會稍微便宜一點）、百元商店、カラオケ（推薦小鋼珠店樓上的 deep forest 学割超級便宜）

如果不小心生病的話推薦去附近的半沢クリニック，醫生護理師很親切收費也不算貴。

#### 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)

項目	金額(日幣含稅)	備註
住宿費	秋季班約42萬 春季班約39萬	費用含水電費、清潔費、管理費及寢具套裝
電信費	2304/月	選擇的方案為 IIJMIO 15GB 音声4カード
健康保險	1000/月	
交通費	6000/月	
飲食費	27000/月	
教科書費	4000/一學期	

此外還有娛樂費與出去旅行等沒有規律性的花費，一學期不含住宿大概是60萬日幣。

推薦好物

1、永豐金融卡：需開通海外提款功能，每月可享三次711提領免手續費

2、對比了三家電信公司覺得是 SoftBank >docomo>AU

3、eSIM 跟 sim 各有優缺

4、Apple Pay 中的 Suica 不支援日本以外的地區發行的 VISA 信用卡，建議在台灣就在 Apple Pay 綁定好信用卡跟交通卡

#### 7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

一、學習自律

二、提升日文能力

三、體驗在日生活

四、更加勇於表達

五、跨文化的交流經驗

六、對未來有更明確的規劃

## 8. 感想與建議

去日本交換前我是一個一直生活在舒適圈裡面的人。這為期一年的交換是一段充滿挑戰與收穫的經歷，首先是在上課的部分，我覺得日本的老師比起普通的按表操課正注重於學生的表現力與課堂間的互動。老師常常會在課間向學生發問以利於學生發言與討論互動，這讓我更加主動地在課堂上發言與課堂討論。再來是因為到了日本，無論是上課還是日常生活都需要使用日語。起初剛來到日本連去便利商店買東西都不是很順利，特別是上課時突然遇到不會講的時候會非常的不知所措，這讓我認知到在台灣上課還是比較容易去依賴中文。然而隨著時間的推移，自己的語言能力在不知不覺中有所提升，透過課堂間與老師同學的討論互動與老師們指派的作業語會話練習，我逐漸地克服了與語言障礙，上台發表也漸漸變得有自信。

而我認為最難能可貴的是認識了來自世界各國的朋友。在與朋友們的相處中，這讓我對不同文化有了更深刻的理解。通過與大家的交流，我學到了如何在多元文化環境中與人相處，並增強了自己的跨文化溝通能力。在與他人的互動中，我逐漸理解了他們的價值觀、生活方式和社會習俗，這對於我來說是非常寶貴的經歷。交換留學是一段自我探索和成長的旅程。我原本以為自己很獨立即使一個人去留學也沒有問題，但在朋友紛紛回國的時候與生病很脆弱的時候，不免地感受到寂寞。離開了家人和朋友的支持，需要獨立應對生活中的各種挑戰。這段經歷讓我學會了如何更加獨立地思考和解決問題，也讓我更加清楚地認識到自己的優勢與不足。在這過程中，我學會了如何在面對困難時保持冷靜，並迅速找到解決方法。無論適應異國生活還是應對突發情況，學會了獨立的處理問題與時間管理。最後是在交換留學時認知到自己的不足的同時也.讓我對自己

的未來有了更加清晰的規劃。

總結這段交換留學的經歷，我深感這不僅是一段學術探索的旅程，更是一段充滿個人成長與自我實現的過程。老實說出國前有想過延後一年或放棄，但幸好我遇到了很好的朋友們以及溫柔親切的老師們，也在此次交換獲得了寶貴的經驗。通過這次經歷，我不僅拓寬了自己的國際視野，提升了語言能力還加強了跨文化交流的能力，並且在個人成長方面獲得了極大的進步。在未來我希望能夠將這段寶貴的經歷最大化的應用在職場中。我相信這次交換留學帶給我的各種挑戰與收穫，將會成為我不可或缺的一部分。

如果時間再重來一次我仍然會選擇去日本交換，甚至會想要選擇更早參加甄選更早出國。也很感謝家人朋友的支持與相伴。

給想當交換生的建議：最大可能精進自己，無論是語言能力或者是處理問題能力甚至是廚藝。多了解姊妹校、多做一點功課，因為當時能找到的資料比較少自己在這方面比較不上心。然後如果單經濟狀況的話建議提早存錢跟打工，也可以積極的關心日幣匯率走向趁低的時候先換起來。最後是，無倫如何都要自信地相信自己，真的出去交換的話要好好享受。

## 9. 照片



山中湖 YMCA 的照片，富士山真的好大好漂亮

2023アジアチャンピオンシップ

第一次現場看國家隊的比賽，在現場感受到日本人對日本的狂熱，也感受到不同的應援文化





一直都很想去的嚴島神社

去的時候剛好是海之日(うみのひ)所信人沒有很多，漲潮水位過低時可以看到有小朋友在踏浪

(日本的「海の日」是日本的一個國定假日，通常在每年7月的第三個星期一慶祝。這個節日的設立旨在讓人們感謝海洋的恩惠，並祈求日本作為一個海洋國家的繁榮與發展「海の日」最初於1941年被定為「海之紀念日」。

由於日本四面環海，海洋在日本人的生活中占有重要地位，因此「海の日」也成為了重視自然和環境保護的重要節日。)

秋天除了賞楓葉，還可以看到很漂亮的銀杏



其中一個願望是來日本生活時要看到雪，聽說山形縣的藏王樹冰非常漂亮就特別去看。只可惜當時樹冰有點融化，但第一次看到這麼後的雪還是很興奮，踩在會滑的雪上有不小心摔倒一次。



大學祭會有各個社團的演出  
跟攤位，晚上會放煙火



食堂每個禮拜會換不同的定食，  
價位在500日幣左右



春天賞櫻，夏天賞繡球花。  
日本真的路上都種著櫻花樹、銀杏樹與繡球花



春天學校的杜鵑花開滿的樣子

※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：

備註：

1. 電子檔容量限制：**8MB**
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）
3. 檔案會公開於學海計畫網站（請於返國14天內上傳），以及本校赴外交換生網站。