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

神戶國際大學留學心得

就讀科系/年級：應用日語學系/5年級

學生姓名：曹ＯＯ

研修國家：日本

研修學校：神戶國際大學

研修期程：2024/9~2025/9

起初，我是不太想要出國留學的，因為辦理各項申請實在累人，但在父母的苦口婆心的開導下，我還是選擇聽從父母的意見，前往日本的神戶國際大學進行交換留學。我之所以選擇這所大學並不是因為他有多好或多漂亮，純粹是因為當時的我只能拿出 N3 的證照，它也是為數不多能以 N3 進行交換的學校。在經歷了面試與各項準備，最終前往日本進行為期一年的交換留學。

作為一位學生，在出國前最重要的不是簽證也不是護照，而是學校的面試及交換許可。學校的面試內容很簡單也很難，因為沒有任何的「參照物」作為參考，只能從網路上找些用語來進行面試的準備。面試全程使用外語進行溝通，外語自然是以去的國家為基準，在一開始，面試官會請你做一下自我介紹，當然內容也不是籠統的身高體重，而是你要嘗試「說服」面試官讓你去交換留學，並且還會問為什麼選擇這幾間學校(在面試前會填志願)，因此請事先調查好選擇的學校。值得一提的是在結果出來到出國的這段期間，除部份部怎麼使用英語的國家外，其餘國家交換留學的學生，皆會被要求參加英語學習小組，以確保在國外的溝通順暢。

在確定前往的學校後，就可以開始準備文件了，一般來說需要等到海外的學校發送通知後才會開始準備，但也不妨礙事前準備。首當其衝的便是證照，以本人前往的日本為例，在十幾所學校中，能以 N3 身分出國的只有兩所，因此要留學的話最好還是取得盡可能高級的證照比較好。

在證照準備好後緊接著便是護照與簽證。護照請先確保有無過期，即便是不久前才出過國也一樣；長期(一年或以上)簽證正常來講需要該學校的「錄取通知書」才能辦(長期簽證無法在國外免稅)，而簽證的時長會比預計的天數多三個月的緩衝期，一般簽證需要一至五個天才能發下來，請不要等到最後才去做。

特別注意:如果是未服兵役的男性，請及時辦理役男緩徵的申請否則以逃兵處理。

最後請準備英文在學證明與英文財力證明，且交換留學是可以申請獎學金的，請在放暑/寒假前及時找導師、主任及院長簽字。

生活上，可以先留意當地的溫度、交通方式和電器(很重要)，以日本來舉例，由於位在高緯地區，冬季會比台灣來得更冷(夏天跟台灣差不多)，建議攜帶或在當地購買大衣，也能準備成藥以備不時之需；日本的大眾運輸發達，可以準備或在當地購買西瓜卡或 IC 卡；日本的插座基本都是兩孔的，因此如果需要用到電腦等大功率電器，請記得在台灣買好轉接頭(日本電壓為 100V，台灣為 110V)。

PS. 最好準備襯衫+西裝褲+皮鞋，以防會有正式場合

此次交換留學的目的地，便是位於兵庫縣神戶市一座人工島(六甲島)上的「神戶國際大學

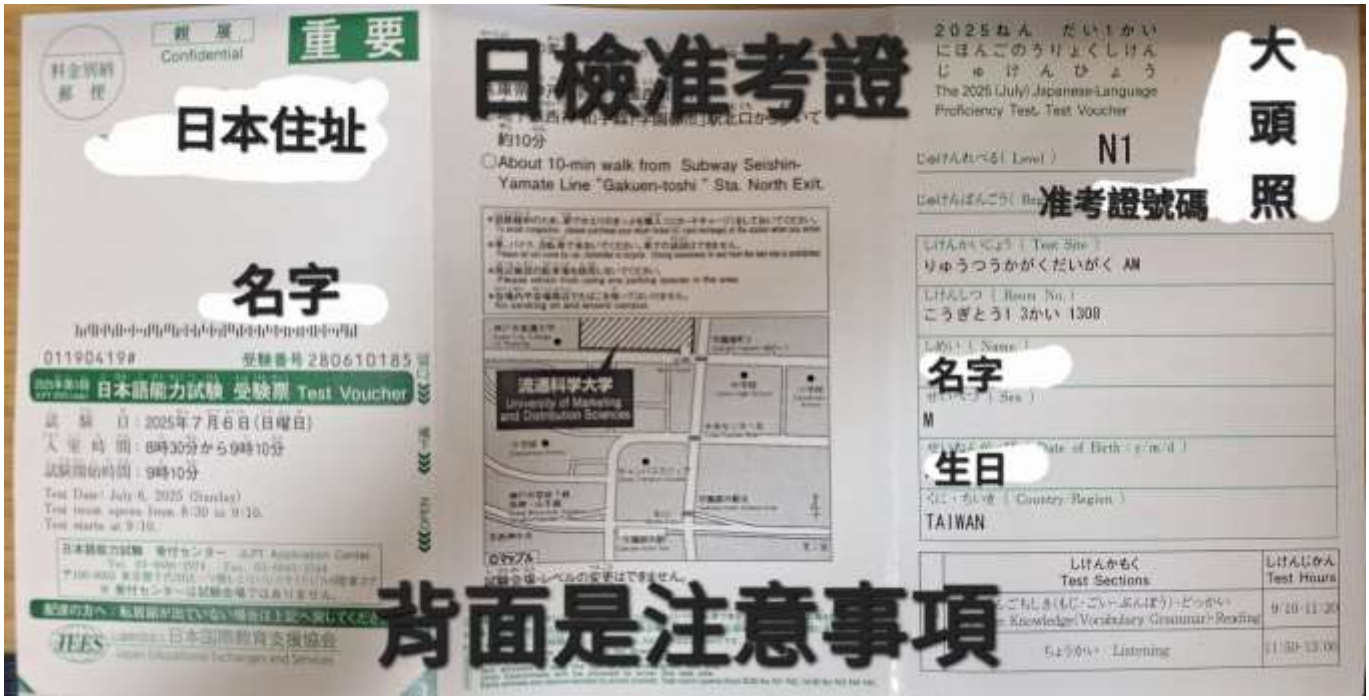
（Kobe International University)」，其中有專為留學生服務的辦公室，老師們也並沒有冷漠、疏離等日本人的刻板印象，反而相當熱情且有耐心的引導留學生們；學校幾乎所有的公共空間都使用落地窗，學校又離海很近，學生可以在校內盡情領略大海的壯麗，學校也特意建造一間寬廣且面向大海的「aqueou hall」供學生們交流、休息。

校園內經常會舉辦如夏日祭典、七夕祈願等充滿日本文化的活動，也有韓國文化週、國際交流派對等國際友好的活動。學校周邊的便利性也非常高，校門口緊鄰的便是島上的終點站，可以方便地前往市區，而距離學校僅一站之差(走路 5~10 分鐘)的「島中心站」更是生活的中心，因為居民區普遍位於此處，留學生也有一部份人被安排在此(包含本人)，車站周邊除了超市和郵局外，諸如麥當勞、咖啡廳、游泳池、健身館都設置在週邊，因此即使是住在島上，也完全沒有任何不便。

在神戶國際大學的日文課程安排非常充實，除了學校安排的「必修」之外，還可以在沒課的時候選擇其他「選修」。在前往日本之前會進行一次線上測驗，再根據學生的程度分班，課程內容涵蓋文法、閱讀、聽解、會話與寫作等多個面向。雖說學的是日文去的也是日本，但畢竟是「留學生」，不免俗地一定會有英語授課，雖然只有兩堂，還是讓我捏了把冷汗，畢竟我當初就是英文不好才選擇學日文的。

老師教學方式各有不同，有一點卻是共通的，那便是「聊天」。「必修」的老師們經常會以聊天的話題去引導今天的授課內容，授課途中也不乏聊天、補充一些日本文化相關的知識，來自各國同學們也能自由發言，也經常能從同學們口中聽到各國的差異。例如說各國的方言、飲食習慣等……。

身為日文系學生，此次赴日研修讓我有機會將過去在課堂上學習的知識實際應用。在台灣的日文課程多以語法與閱讀為主，而在日本的課程則更重視實際會話能力與文化理解，特別是又身處異國他鄉，在日語的「耳濡目染」下，我的聽力與口說方面有明顯的進步。此外，一個專門科目自然少不了證照，如果希望在日本考日檢(JLPT)，要特別注意，日本與台灣的報名網站是不通用的，且若是希望將成績證明書寄到台灣，請在限定時間內申請(考完試後一個月內)。



在國外留學時可以收穫大量的獨立自主的經驗，在異國他鄉生活，從買菜煮飯到處理行政手續，都需要親力親為。當初最讓我煩惱的是垃圾分類制度，日本的分類非常細緻，從可燃、不燃、資源回收到大型垃圾都有不同規定，但在理解後也不困難，簡單來說就是看包裝上的標籤去做對應的分類，如果沒有標籤可以憑直覺分類，或是一股腦丟進可燃垃圾。垃圾分類如此細緻，倒垃圾的時間自然也是有講究的。

我恰巧有位在東京打工的友人，所以可以稍微說說大阪和東京的差異。垃圾分類的標準全國統一，差別在於倒垃圾的時間，一般來說各個社區都會有集中垃圾的地方，只要放在那就行了。東京可以在收垃圾的前一天晚上先行放在垃圾集中區，也就是說假設周一倒可燃垃圾，我可以周日晚上就先放在垃圾集中區；大阪則是必須要在當天的早上五點到八點的這段時間內將垃圾丟在集中區(此為個人經歷為主，如有不同請以自身為準)。

此外，住宿也是留學生活中很重要部分。因為宿舍中通常會有來自各國的舍友(單獨住宿除外)，除非各自的英文非常好，否則日文便是日常交流的唯一手段，在內有用日文和室友溝通，在外放眼望去大家都在講日文，要不進步也是件難事。在這樣的環境下，一起煮飯、聊天，彼此交

流語言與生活經驗，能使我們對不同國家的文化有了更多理解。

生活上的獨立與自律也得到很好的鍛鍊，無論是安排讀書時間、規劃旅遊行程，還是管理生活費用，都是自己一手包辦，讓我學會時間與金錢管理的重要性，這些能力雖然在課堂上學不到，卻是留學生活中最實用的技能。我也學會了如何在超市或便利商店中比較商品價格與品質，如何與醫院或藥局的工作人員溝通，這些瑣碎的生活細節，其實都是語言與文化學習的一部分，讓我在無形中進步了許多。

我的日常生活大致可分為上課、課後學習與休閒娛樂三大部分。每天早上 10 點起床，在洗漱完並簡單吃些東西後便步行前往學校。由於我當初選擇的是多人房，但因為離學校近，因此即使是不行也只要花上 10 分鐘。學校為我選的「必修」除了英文課外，上午和下午都是相同的課程，當然每天的課程不同，課堂數也不會太多，大多是上午 11 點到下午 3 點(雖然我不理解為什麼要這樣排，但這是學校的安排我也不能說什麼)，下課後用 2~3 個小時的時間完成作業和報告，並且鞏固自己較為薄弱的知識點。

週末時，我偶爾會選擇到稍遠的地方去，大阪、難波或者京都。在旅途中體會大阪獨有的氛圍，去到不同的店家、不同的景點，去看不同的建築、不同的文化，不是只有消費才是旅行的意義。如若遇到了寒假、暑假這種長假，可以考慮前往更遠的地方，例如東京、北海道等地，預算足夠的情況下可以搭乘新幹線甚至是飛機，若預算沒那麼充足則是可以搭乘夜間巴士，各有各的好處，這方面需要自己進行取捨。

開銷方面，簡單分成食衣住行育樂六項來進行分析(當下匯率為 1:0.2)。

食

自己做飯(本人食量比較大)每周的花費大約是 6000~10000 日幣，約為台幣 1200~2000 元

外食以麥當勞舉例，一餐約為 1000~2000 日幣，約為台幣 200~400 元

衣

以 UNIQLO 舉例，一件上衣的均價在 1000~2000 日幣，約為台幣 200~400 元

褲子均價在 3000~4000 日幣，約為台幣 600~800 元

住

以一年留學舉例，前往日本前先繳納一半，在日本住半年後繳納另一半，總計約為 40 萬日幣(台幣 8 萬元)，實際繳納金額請以學校提供的為基準。另外還有在日本居住的國民健康保險，每月為 2000~3000 日幣。

生活必需品，諸如洗衣精、洗面乳、洗髮精、沐浴乳、乳液等……，加總後平均一件 1000~2000 日圓，大約是台幣 200~400 元。

行

住在較遠位置的同學，若是搭乘六甲快線(比照台南沙崙線或新竹六家/內灣線)，單趟為 250 日圓(以最遠距離計算)，約為台幣 50 元；若是從魚崎(六甲快線轉坂神線的換乘站)出發抵達難波站為 410 日圓，約為 82 台幣，對比台灣的票價來說差別並不大。

PS.六甲島內的公車不能刷西瓜卡或 IC 卡，只能使用現金或信用卡，現金也不會找錢，搭乘前請先注意。

一部份同學會選擇購買腳踏車來方便出行，最便宜的價位每家店不同，取平均值大概是20000~30000 日幣，約為台幣 4000~6000 元，在購買腳踏車前要先購買保險(必須)以及查看「停車場」的所在位置，並向大樓/公寓/社區的管理員確認需不需要寫申請書。

育

「選修課」的老師可能會要求買課本或是參考書，因為本人並沒有修課，只能以書店的書做為參考。

漫畫、小說類價格落在 1000~2000 日圓不等，約為台幣 200~400 元。

專業書籍為 3000 日圓以上，約為台幣 600 元左右。

若是對書籍的新舊程度不那麼在意，或是預算不購的人，可以選擇前往二手書店，其中的書籍

會比新書更便宜，也同樣有破損的可能。

樂

這項開銷與個人的行事風格息息相關，我自己並不是個喜歡往外跑的類型，因此我在這項上的開銷就相對較低；如果是喜歡出門，買票去各個景點甚至遊樂園玩的人，這方面的花銷就會將對較高。

以環球影城為例，年票以等級區分，價格為 21000~48800 日圓(官網售價)，約為台幣 4200~9760 元；一張成人票的價格約為 9750 日圓(價格隨時間浮動，取平均值)，約為台幣 1950 元；從學校到環球影城的單趟車資約為 760(取平均值)日圓，約為台幣 152 元，加總起來一張年票/一張成人票+車資(來回)為台幣 4200/1950+(152*2)=4504/2254 元。

以上僅作為環球影城的價格分析，實際上很多人在「樂」這方面會選擇和朋友逛街、買衣服甚至是品嘗美食抑或是享受個人空間，這些雖在食衣住的範疇，但同樣能使人快樂，所以「樂」是難以被量化的。

我認為「育和樂」其實是代指「生活」，前四項的「食衣住行」是屬於「生存」，當生存需求被滿足了才會變成「生活」。「生活」即「擁有試錯成本」，在吃到了不好吃的東西、喝到了不好喝的飲料，下次選擇別間店並不會對生存產生影響，這就是一種「育」，並不單指教育，而是指學到東西；買到了喜歡的東西、吃到了好吃的食物，雖然同樣不會影響生存，但心裡得到了滿足，使你產生了快樂，這就是一種「樂」的表現。

這次日本留學對我帶來許多具體且深遠的影響。首先是語言能力的大幅提升，原本我在口說與聽力方面較為薄弱，但經過實際生活與課堂訓練，我能更好的表達自己的想法，也能更快更清晰

的理解日常的對話。

其次是跨文化理解與適應力，透過與不同國家同學的交流，能學會尊重與包容多元文化，也更能以開放的心態看待差異，這樣的能力對未來無論是從事教職、翻譯或國際事務工作都非常重要。

另外，獨立生活的經驗也讓我更加輕鬆地應付生活瑣事，從處理簽證到料理三餐，每一項都能令我對事情的經驗更加豐富，我也學會了如何在壓力下保持冷靜、解決問題，這些都是未來職場上極為重要的能力，我也因此對自己的職涯規劃有了更明確的方向，未來希望能往日語教學、翻譯或國際事務領域發展，並將此次的學習成果轉化為對社會有貢獻的行動。

這段留學生活給我一段充實與且不同的生活經歷，留學不僅是為了學習語言，更是為了開闊自己的視野，認知到自己的不足。我認識了許多不同國家的朋友，也見識到課本以外的真實日本，這些經驗將會是我人生路上的幫助及基礎。

若是想要出國留學但不敢輕易嘗試的人，我有以下幾點建議：

1.提前準備，降低焦慮，語言、生活知識與文化常識，都要盡可能去了解。

2.勇敢的人先享受世界，積極參與活動，不要害怕說錯，多參與語言交換與社團活動，有助於語言進步與文化融合。

3.無論是生活困難或學習壓力，都請試著盡自己所能的去處理。

4.有計畫的安排自己，規劃好接下來的代辦事項，學習也好玩樂也好，安排並記錄下來有助於檢視自己的不足，也能作為備忘錄來提醒自己該做什麼。

總結來說，這次神戶國際大學的留學經驗是我大學畢業前最後的一年，但就是這一年讓我不僅在語言與知識上有所提升，也在心態與視野上更加成熟。留學不完全是為了學習語言，更多是在獨自生活中鍛鍊為人處世的心態和能力，如果對未來有迷茫，還請鼓起勇氣向前走，「生命會自己找到出路」，請相信自己也會走出屬於自己的路，未來我將繼續以這段經歷為踏板，精進日文能力，並朝國際化的職涯邁進。