

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

熊本大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/應用日語學系/三年級

獲獎生姓名：吳

研修國家：日本

研修學校：熊本大學

研修期程：2024/9/20～2025/8/1

獲獎年度：113

※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：

1. 緣起/準備

在大約大二的時候，COVID19疫情全球流行差不多結束，各國都放開了相關規定，所以上課的時候有很多姐妹校來宣傳交流，這個時候我就有在準備去交換的意思，但大三的課程很多，如果在大三去交換課程就難以銜接，所以就選在了大四上學期的時候去交換。

要去交換前，必須先通過校內甄選，因此必須要時刻關注學校國際處的新資訊，由於我是應日系的學生，算是交換意願比較高的科系，所以會看到導師們大力宣傳，而應日系學生的交換首選也當然就是日本。等國際處發布交換生甄選的公告後，就可以在學校國際處網頁下載必要的檔案，不同國家、每年可能會有不同的規定，具體的內容都可以在個人資料申請表裡面看到，裡面會有列出必須要繳交的東西，以及要填寫的個人資料、歷年成績、語言能力檢定的證明書（JLPT 或是多益等）學校經歷（社團之類的）和要去交換的學校志願列表。因此我推薦至少1年前就要開始準備，以免來不及。

除了語言能力要求外，準備這些東西並不困難，自傳的部分就照著以前高中時申請大學的方式寫就可以了。申請日本學校自傳要有中文、日文版各一份，如果日文不太好的話可以去問應日系的老師，老師們都很樂意協助。推薦信的部分，只要是有上過課的老師，對你有印象並且印象不算非常差的話，也都會幫忙填寫，我之前都是直接帶著信封袋去老師的研究室詢問，等老師寫完信再自己去拿，至於推薦信裡面寫什麼自己是不知道的，不能隨意打開。

東西準備完以後，就可以把東西交到國際處了。在國際處交東西的時候會再次確認還有沒有缺東西，沒問題的話就等之後的面試通知，最好是要和其他也有意願去交換留學的同學實時交換資訊，因為公告面試時間只會貼在國際處網頁，不會有電子郵件等另外通知，當時我就差點錯過了面試。

校內面試當天，我是穿正式服裝去的，去日本留學的同學會被要求要全日文面試（也有例外的日本學校，以公告為準），因此事前先準備了一個簡單的日文介紹。正式面試時是在

行政大樓樓上的一個會議室，在外面等到有人叫自己進去的時候就開始了，這個時候跟著指示進去坐好（不要坐錯位置，不然很尷尬）。我面試的時候有兩個老師，一個不認識，一個是應日系主任，進去簡單講完準備好的日文介紹後，面試老師會依照你之前交給國際處的資料問問題。像是為什麼想去交換、為什麼沒參加社團等等，照實回答就好，當然隨機應變很重要。

面試也結束之後，國際處就會公告錄取名單，這個時候大約是11月，離去正式交換至少都還有快10個月的時間，國際處會拉一個 LINE 群組公告注意事項，注意新的資訊，因為之後台灣這邊還有很多資料要交，像是兵役相關、財力證明、海外保險……等等，國際處會給你一個完成表，照著做打勾就行。

我交換的大學是熊本大學，入學時間是9月（日本的下學期），因此台灣7月放暑假的時候還沒有任何消息是正常的，要至少到8月第二個星期，熊本大學才會陸續傳日本那邊需要準備的資料。日本那邊傳過來的資料會有基本資料、獎學金相關、學校宿舍、選課表等等，很多文件，大部分會用 Excel 格式的文件讓我們勾選，少數用 Word 的 docx 格式，算是台灣不太常看到的方法，和長榮大學用網頁選課不同，沒有電腦的人可能要注意一下。

在這個階段也會有郵件問你要不要申請其他獎學金，我建議是不需要，除非看了覺得自己有信心能拿到，不然日本那邊會幫我們自己申請一個 JASSO 獎學金，基本上沒有門檻，每個月有 80000 日幣，只要去簽名就可以拿到了，無償不用歸還。如果申請其他獎學金但沒有通過，連 JASSO 也會拿不到。不過獎學金政策每年都可能會變動，要自己注意。

在去日本的大約 2 個月前，日本學校那邊發了 COE 後，就可以去日本台灣交流協會申請日本簽證了。住在雲林以南的要到高雄申請，彰化以北到台北申請，但如果是長榮大學學生，可以帶學校學生證（要有註冊章）就可以去高雄申請，可以考慮自己的位置選擇。

要帶的東西有身份證正本和影本（影本正反面都要，上下排列，不用剪裁直接印在 A4 紙上，要彩色的）、護照（提交後護照會收在協會那邊）、2 吋大頭照一張（六個月以內的，盡量不要和身份證、護照一樣）、在留資格認定證明書（也就是 COE，影本，現在不會提供任何電子檔案，只有「電子郵件的文本」，把文字內容複製到 Word 然後印出來，交給

協會人員)、簽證申請書(在協會官網可以下載到,也可以在現場填寫,但不是很建議。下載中文的就可以了,可以用電腦打,也可以手寫,但是簽名一定要手寫!有錯誤可以直接用修正帶更改)。到協會的大樓後,進去右手邊電梯直接到10樓,和警衛說要辦簽證,警衛會問你有沒有帶護照等等的,再來會給你一張單子還有空白姓名貼,貼護照上後寫中文名字,警衛才會刷卡讓你進門。

進門之後先在門口機器按叫號單,到窗口之後,說要申請簽證並把東西都提交出去,有問題的話協會人員都會解說。沒問題後會給一張單子,最快兩天後,憑單子和身份證,本人過到協會後就能拿到簽證,當然要找人代辦也是可以,但我沒有試過,實際也比較繁瑣的樣子。

要正式出發前,要準備一些生活用品和日幣,生活用品我只帶了衣服和電腦之類的用品,大部分都是去日本當地才買。有幾個大家不會想到,但我特別想提的東西,像是枕頭,雖然大學宿舍會提供被子等寢具,但枕頭太小太難睡,建議從台灣帶一個;再來是延長線,台灣的延長線大部分都是3腳(有地線),但日本的插座幾乎沒有地線插孔,會用不了,建議到日本再買。

2. 研修學校簡介

我去交換的學校是位於日本九州的熊本大學,相信在台灣的人對於熊本這個地名一定非常熟悉,熊本當地確實是到處都熊本熊。熊本大學前身是叫做五高的學校,歷史非常悠久,現在則是工學部非常有名,在九州算是前幾名的志願,因此可以在這裡和來自九州各地的日本學生交流。學校第一節課是8:40,最晚會上到17:55,基本上會照著日本國定假日放假,但經常會有特殊安排,所以注意學校行事曆看看當天有沒有上課。

學校除了一整個學年分為秋學期和春學期外,每個學期裡面還會分上下期,有部分課程只有開課半個學期,總共一學分(完整學期的通常是二學分),在選課的時候會看到,這是

授業時間割	
授業は月曜日から金曜日まで行われ、土曜日と日曜日および国民の休日には授業はありません。 授業時間は次のとおりです。	
1限目	8:40~10:10
2限目	10:25~11:55
3限目	12:55~14:25
4限目	14:40~16:10
5限目	16:25~17:55

台灣沒有的，要特別注意。

交換學生會被分為兩組，分別是 J コース和 E コース，也就是日文組和英文組，我選了日文組，熊本大學有為交換生開了許多日文課程，會依照之前交資料時 JLPT 的等級再劃分，因此不用擔心課程太落後或是太超前的問題。

3. 國外研修之課程學習

在前往日本之前就要選課了。熊本大學會提供許多 Excel 檔案和 Word 檔案，在選課檔案，要依照自己的 JLPT 等級去選日文課程，之後則是交換生可以選的一般課程，這些課程會和其他日本同學一起上課。還有一個額外的檔案，如果有其他不在交換生可選列表的課程想要去參加的話，則填寫到 Word 檔案裡面，但這些課程不一定會選上通過。要是學分不足，熊本大學的國際中心會發電子郵件過來要求多選課或是改課程等，要特別注意訊息。

4. 國外研修之課程學習與本科專業之關聯性

我在台灣讀的是應用日語學系，因此我在熊本大學的課程大部分都是選了文學部的課程，和台灣都學偏實用導向的日文不同，這裡更多是學習研究和理論的知識，像是音韻學、文學、古文和現代文的演變之類的，在台灣學習的日文是日常會話技巧、商用日語等工作、生活的日文，因此在日本的這些課程很大程度上補足了我對這個科目更深層次的理解。雖然看似都是日文，但實際應用差別非常大，必須是已經能說、能寫，對於已經有一定程度的日文系學生才能看懂、聽懂文學部的上課內容，有些科目的難度甚至日本人同學都不一定能夠有十足的掌握，如果是只有英文基礎而完全沒有日文基礎的交換生，可能就不能選擇這些課程了。

5. 國外研修之生活學習

我在熊本大學的學校生活，其實感覺和在台灣沒有特別大差別，可能是因為我在應日系經常就已經是全日文上課。可能和一般人想像不同的是，比起和日本人交流的機會，和日本以外國家的同學交流機會反而跟多。由於和日本同學一起上的課程通常不會分組，就是純粹聽課聽到下課而已，很少有交談的機會，但國際中心開的日文課程，為了讓我們練習日文會話，反而會更常分組，這個時候就會和不同國家的同學用日文做交流。



熊本大學除了一般上課外，也有格式各樣的交流活動。特別是「紫熊祭」的活動，基本上就是一個大型園遊會，如果非常喜歡熱鬧氛圍的人一定要參加。另外，學校電子郵件也會經常公告交流活動，像是簡單的聊天或是分享的聚會，通常會辦在學校的多語言中心，有空也都可以去看看。

6. 國外研修之日常生活

我和大部分交換生一樣，都是申請學校的宿舍，距離校區大約要走路 20 分鐘，校區前面有兩個站，分別是「熊本大學前」和「立田自然公園入口」坐巴士從宿舍前面的小磧橋站到立田自然公園入口站要 180 日幣，但是到熊本大學前就要 200 日幣，所以要特別注意上下車的位置。根據交通狀況，通常需要5分鐘到20分鐘左右的車程，這條路在早上8點和下午4到5點是非常容易塞車的，很容易看到2、3台公車一起過來的狀況。我自己是買了摩托車，可以避免交通擁堵的問題，學校裡面也有2個機車停車場可以停放。

我住的宿舍是 Share room，類似台灣的雅房，一個大房間裡面有4間房間，也就是最多可以住4個人。上學期房間有住滿4個人，下學期則只住了2個人。在入住的時候會拿到2個鑰匙，一個是自己房間的，一個是出門玄關那邊的大門鑰匙。入住會提供寢具，一個厚毯子、棉被、床墊和非常小的枕頭（不是很好躺），寢具必須強制支付至少一個月的費用，在入住當天會簽支票，我自己是12個月總計12632日幣。宿舍提供冰箱、洗衣機、微波爐、電磁爐、吸塵器等大型傢俱電器，而小的生活用品就必須自己購買了，我的同學有的自己買了鍋子、電飯煲、熱水壺等等，看自己需求即可。宿舍是鋼骨架構的房子，因此天氣比較極端的時候會聽到一些熱脹冷縮的聲音，並且隔音非常不好，正常說話的音量隔壁也都聽得到，如果大聲打遊戲則是非常吵了。房間和大廳都有配備冷暖氣，如果有感覺溫度不合適，直接開就可以了。



在入住的當晚會召集學生去說明網路、垃圾分類等重要生活事項。宿舍網路並不是免費提供的，必須租用路由器，我租了12個月，總計是28420日幣。手機網路學校有推薦的方案，但我覺得並不是很划算，我的其他同學也認為太貴了。我自己辦的是樂天モバイル，在網路上就可以申辦，根據自己的用量收費，從最低1078日幣到3278日幣不等（不含通話費用），我認為是最便宜的一個方案，網路收訊在某些地方不太理想，但至少熊本熱鬧的區域和宿舍附近是沒有任何問題。

如果有垃圾要丟，必須要做嚴謹的垃圾分類。分成塑膠、掩埋垃圾、可燃垃圾、紙類、寶特瓶、玻璃瓶、鐵鋁罐等，塑膠必須清理乾淨，如果沒辦法清乾淨的狀況就要丟可燃垃圾；寶特瓶必須把瓶蓋和外包裝膜拆下來丟塑膠，內部清洗乾淨後，才可以裝袋回收。宿舍有很多人不會分類而被學校發郵件公告，太多次的話垃圾會被丟回門口，有很多的注意事項連日本當地人也不見得搞得清楚，在入住當天會有詳細的說明，宿舍也會給一個垃圾分類

表，要特別留意。

平常去學校以外的交通，我是買了一輛摩托車，因為我覺得公車太貴了。有機車之後，去買東西或是買食物都相當方便，由於日本的交通環境良好，不像台灣幾乎是交通地獄，機車也可以很放心的在車道上通行，不會被逼車。我購買的是124cc的摩托車，不像50cc的原付最高時速只能到30km/h，在某些特殊道路也有更好的性能，除了高速公路（IC）不能走以外已經是相當夠用了。日本交通環境也是用非常嚴苛的法律去約束的，所以不可以把在台灣的交通習慣帶來日本，如果不是非常理解交通議題的人，我就非常不推薦在日本自己買車了。



駕照的部分，只要在台灣有駕照並且居住至少6個月，去台灣的監理站申請日文譯本（不是國際駕照），帶著台灣駕照和譯本就能在日本合法上路，我在バイク王這家店購買機車時也看了這兩樣東西，也順利購買。譯本的有效期是1年，所以其實沒有去更換日本駕照的必要（2023年10月和熊本免許センター打電話確認的，但以後可能會有變動），不過我覺得難得來日本了，台灣駕照也可以直接換成日本駕照，那就乾脆去換了，這樣也更加方便。換駕照的過程全程都只能用日文，不會日文的必須找一個會日文的陪同做翻譯，用台灣駕照不需要再額外路考。但會檢查視力、辨色力是否正常，最後去櫃檯交2550日圓的申請費用。之後免許センター的警察會問一些問題，整體流程和聊天差不多。談話結束後，到櫃檯支付發行費用2050日圓就拿到駕照了。台灣的機車駕照雖然可以騎到250cc，但熊本這裡只能換到最高124cc的，如果在台灣沒有黃牌重機以上的駕照，買車需要特別注意。

我自己沒有做飯的習慣，因此通常都是去買便當。由於有摩托車，去便當店就超級方便，在宿舍過了鐵軌的新南部那邊有熊本本地的ヒライ，也有日本全國都有的HottoMotto可以買到熱便當，如果是在外面吃的話，我都吃ガスト或是Joyfull這樣的家庭餐廳，開銷大約都在1000日幣左右，很適合一個人自己去。有些人可能覺得自己煮飯會便宜一點，或是可以和室友一起煮一起分著吃，我覺得這是沒有實際和別人生活過的人才會說的話，太過理

想了。如果只做給自己吃，一次買菜就直接是好幾餐的份量，代表這幾天都得吃同種東西，不然會過期；而室友們來自各個不同文化的國家，像我上學期，四個室友一個是穆斯林不吃豬肉，一個是完全的素食主義者，根本沒辦法協調做這種事。

7. 費用篇

我在出發前有拿到教育部的獎學金，約7萬台幣，每個人的金額都會不太一樣。一開始我家人是每個月固定給我1萬台幣當作生活費，之後有些不夠用，就改成月初1萬加上月中1萬5千台幣，只要不出去玩金額都會有剩。剛到日本的時候，我是從家裡拿以前換的鈔票使用，而之後生活費從台灣匯到日本的方式則是用永豐銀行的大戶多幣卡，可以在線上 APP 匯兌，在日本的セブン銀行 ATM 提款可以3個月免手續費，並且直接扣日幣帳戶的餘額，這樣可以省去海外匯款電送的巨大手續費，是最划算的一個方法。

在日本的必要支出，每個月有宿舍的固定17000日幣、手機網路費約1200日幣、健康保險約2300日幣、機車保險2580日幣；機車加油則是每次約500日幣左右，一週一次；在剛到日本的時候有宿舍押金（不會退還）10330日幣、棉被12個月費用12632日幣、宿舍 Wi-Fi 路由器機28420日幣。日常餐費的開銷，我自己只吃午餐和晚餐，根據我記帳 APP 的平均值，一餐大約是834.65日幣，所以一個月餐費大概要50000日幣左右才夠。



8. 此次研修經驗的具體效益

- 一、增強了自己的日文會話表達能力
- 二、透過日文和世界各個國家的同學交流
- 三、能夠學到同一件事日本方面的觀點
- 四、能知道台灣和日本相比有哪些缺點
- 五、知道在日本實際生活的方式與實際開銷

9. 感想與建議

如果是應日系的同學真的非常建議試著來日本交換一次，因為自己的專業就是日文，而日本就是最好施展自己能力的地方。我覺得這是一個很特別的機會，通常要國際交流都得靠英文，但這裡有時候反而必須用日文，這應該算是少數能夠用日文和世界交流的機會，不管在哪裡都是非常少見的。在日本的期間一定會遇到各式各樣的問題，像是平常購物的對話，又或是怎麼向宿舍管理報告室友做了一些不可言狀的事情，也有可能是單純上課旁邊的人睡著打呼很吵，很多時候只能想辦法自己處理解決，要學會面對危機的能力。

這次交換後，也讓我對未來的發展方向變得更確實，我會思考以後到日本工作長居的可能性。或許每個人的交換目的都不相同，但經過1年的留學以後，一定會對自己的人生想法有著不同的改變，多一次體驗，也許對自己會是一次很大的幫助。

