

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

新潟大學 留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/應用日語系/4年級

獲獎生姓名：吳 0 0

研修國家：日本

研修學校：新潟大學

研修期程：1學年

獲獎年度：113年度

緣起：

升上大學後就是以能夠爭取到交換生的名額在努力，雖然在徵選新潟大學的名額的時候一直在猶豫要不要報名，因為不是校級交換而是院級交換，深思熟慮了一陣子，在截止前一兩個禮拜跟班導師談到了這件事情，很謝謝導師很支持我去報名徵選。

確認錄取後真的是欣喜若狂，終於可以到我學習的語言的發源地居住一年，想想都覺得開心。但是錄取之後就是各種拿文件交文件追老師要簽名的日子，真的是要安排好各種時間，不然文件繳交的時間一過就又要為了這件事情多跑一趟，會浪費多餘的時間跟金錢。為了辦學生簽證跑了台北兩次，不過只有高雄或台北有辦事處對住在別的地方的人來說確實是不太友善，但也沒有辦法。去交換前的開銷就還蠻多的，包括拍新的大頭照，當天才知道護照的照片跟簽證的照片不能同一張，所以沒有做好功課的結果，就是去辦簽證當天跑去快速照相那邊拍了一張大頭照，也算是意外的新體驗。

日本的在留資格證明從學校通知我大概等了一個學期，所以去辦簽證真的是要抓緊時間，在留資格給我們後幾乎都是在放長假的時候，所以已經回外縣市的家的人可能還需要回去學校拿，這就是比較不方便的一點。備好資料就是等待出發的時間。新潟大學會先有辦事處透過信箱聯絡，協助租房事宜，基本上大家都會選擇跟學校有合作的，但也有遇到過自己在外租房沒有透過學校的留學生。新潟大學那方會寄電子郵件給網址讓我們進去選擇想租的地方，內容都寫得非常詳細，房租標示、家具有什麼也都寫得很清楚，也可以自己選擇要不要跟他們租床鋪棉被等。

因為疫情的緣故，我們學校已經跟新潟大學有一段時間都沒有過交換學生，所以紀錄也只能參考以前的學長姐，但是我覺得不管是從簽證、到日本後的接送安排、到日本後的居住環境的說明，都比想像中親切友善，說明手冊都有中、英、日三種語言，入住自己選的公寓之前會先有說明會，全程都使用英文，然後當場先預繳兩個月的房租，可能是怕留學生剛過去還不太會日本的繳錢機制，之後就搭上事先叫好的計程車送我們到各個租屋處，房間內都有貼上紙條標示這是什麼，不用擔心不會使用。經過這些事情有感受到新潟大學對於留學生事務是盡責且好溝通的。



(從東京前往新瀉)

(房間內部)

關於新瀉大學：

新瀉大學是位於日本新瀉縣新瀉市，擁有兩個校區，我這次所交換的是靠近日本海側的五十嵐校區，離海邊只須走20~30分鐘，這是一所綜合性國立大學，成立於1949年，擁有悠久的學術傳統。學校設有10個學部（學院）、5個研究科（研究生院），涵蓋文理、醫學、工學等多個領域，在日本國內外享有良好聲譽。新瀉大學以跨學科教育、實踐導向的學習方式、強大的研究能力及國際化發展為特色，在這裡遇到了很多台灣人的碩士生或是來自不同國家的各留學生，可想而知，他們致力於培養具有全球視野、學術素養與實踐能力的專業人才。

另外，這裡冬天非常的寒冷，這次來到新瀉最冷的時候甚至到了零下負十幾度，積雪也有厚



厚的二十公分，所以建議要常備糧食與藥品，照顧好自己的健康。

在校園內看見在台灣從未看過的四季分明的景色，在季節交界處，真的只要過了一天就能感受到「阿，秋天來了」的感覺，四月剛開學的時間開滿整個學區的漫天櫻花，夏天熱到可以跟台灣相比的濕氣與熱風，秋季的稍稍讓人有點寂寞的秋風與黃綠相間的楓葉，然後，還記得第一次在新瀉看到雪的激動與漸漸習慣後的出門會有積雪與怕滑倒的奢侈煩惱。很多很多，都是關於新瀉大學。

國外研修之課程學習：

因為我們從台灣過去日本時是依照新潟大學給的希望日期前往，在日本開學的2~3個禮拜前抵達，選課在開學前一個禮拜才會開始，所以沒有提前在台灣就選課完成這一件事，其他事項在說明會上都會一一說明，但關於選課我覺得登入學務系統，自己查看行事曆會比較清楚。

以自己交換的學院、年級，或是隸屬的學部會決定可以修的課程範圍，像我就是隸屬人文學院一年級，可以修人文學院一年級、留學生與通識或是特色課程。

留學生課程都會在課程大綱標示出大概需要的日檢等級（等於你的日文程度），可以依據自己的程度去選擇，但我有遇過如果你的程度大於那堂課的話老師就不會讓你修課，每堂課一開始幾乎都會先測試你的程度，並且只要修過一次課程下學期就不能再選擇同樣的課程。

跟台灣大不相同的是，他們一學期分成兩個時間段，一個時間段約為一個半月，總共上下兩個學期共有四個時間段的課程，因此，相對的能夠選擇的課程變得更多了。

這裡的課程幾乎大部分的老師都會強調「やさしい日本語」也就是所謂的外國人比較容易了解的日文方式來授課，所以不用擔心來了跟不上進度，相反的我覺得可以學到很多。更是習慣了用全日文寫報告，一開始雖然會有點生澀怕出錯，但是寫了越來越多的報告後就慢慢習慣了，果然語言是需要實際運用才能知道自己到現在為止的所學並展現出來。

另外我有選修了多文化間共修（日本人與留學生每堂課以不同的議題為主題進行小組探討），可以了解很多不同的思考、想法，且對於聽說讀寫都有極大的幫助，每次上課都是一次新的刺激，但這堂課原本對日語程度就有要求，所以可能要衡量自己是不是到達可以順暢表達自己想法，敢說出來並與其他人討論，如果無法做到的話會建議還是先不要選擇這堂課會比較好。對於我來說算是每周最期待的課堂之一。

如果需要抵免台灣大學的學分的話可能需要注意，留學生的課程都只有1學分，所以只能多修幾堂課才能抵台灣的學分，如果想要體驗生活建議不要修太多，日本的期中與期末如果是考筆試的話，人文學院大部分會是手寫題目，要求你寫出定義等等的問題，修了一般課程就等同於一般學生，不會有やさしい日本語的優待，建議要看好課程大綱再選課。

國外研修之課程學習與本科專業之關聯性：

在台灣是就讀應用日語系，去之前就取得日檢 N2證書，在面試的時候覺得自己口說與其他聽、讀、寫這三項相比，有明顯的落差，所以在這裡積極的修了以全日文會話為主的課程。另外在台灣的時候選擇的是語文與翻譯模組，在新潟大學修了日本語作文、日本語讀解（小說）、日本語讀解（短歌）等跟文學與寫作相關的課程，來豐富自己的日本文學與寫作相關能力。

國外研修之生活學習：



因同為留學生的朋友推薦了日本酒社團，自己對日本酒本來就有點興趣，索性就加入了社團。每個月都會舉辦一次社團活動，幾乎每次都只要繳交兩千日幣就能夠品嚐到十種不同的日本酒，然後每個人都會帶兩種下酒菜，大家幾乎都會分享，甚至有人是直接做好料理來當作下酒菜，真的很佩服，

我大部分都是超市選購而已。印象最深刻的是秋季的秋刀魚大會，大家在一個大公園裡烤秋刀魚與品嚐日本酒，不只有秋刀魚還有肉、蝦子、蔬菜等，非常的豐盛。而當時正值秋刀魚的產季所以魚肉非常的鮮美，幾乎可以算是我這輩子吃過最美味的秋刀魚了。因為社團裡幾乎都沒有留學生，當我有去社團活動時，社長都會來跟我搭話詢問我的近況，並感謝我來參加活動，讓我非常的感動且尊敬他。

另外因為是學院對學院交換，人文學院有幫交換生徵選了一位學伴，而我上下學期的學伴雖然不是同位學生，但是大家都非常的溫柔體貼，每個月都會有一天一起出門遊玩，有不明白或是有困擾的時候也都會詢問他們。在回國之前也都一一感謝了他們，送了小禮物與手寫信，一點小小心意，希望能為台灣跟日本建立更好的關係。

最後一學期有修了滑雪課，比外面便宜很多所以我覺得必須要去一趟。真的不後悔，能夠用少少的金額得到滑雪教練的教學與看到如此震撼的全白景色，雖然不是從這一刻才覺得有來交換留學真的是太好了，但還是會忍不住讚嘆景色之美。非常推薦這門課程，有機會的話還想要再去滑雪。

國外研修之日常生活：



學校占地範圍非常的大，幾乎是台灣的兩到三倍有，所以雖然從住家到學校門口只要五分鐘，但進入校園後走到教室需要走15~20分鐘，所以建議要上課的話都要提前出門，尤其新潟是個雨都，常常下雨行走會不太方便。廁所非常的乾淨，教室也都有配備冷暖氣，身體不適時也有電梯能夠搭乘，且學校內配有書店、食堂、便利商店、麵包店，其中的麵包店真的便宜又好吃，每天早上10點出爐，所以有上第一節的課時下課都會跑去買麵包吃，算是一種小確幸。

關於住宿處，是一個單人小套房，配備有浴缸與沖洗區的浴室，獨立廁所，與小小的廚房，麻雀雖小五臟齊全。臥室有兩個大儲藏櫃，我用來放衣服與行李箱與一些零碎物品。唯一的缺點就是房間內的燈光很微弱，久了對視力不太好所以買了一個檯燈來輔助光線，還有沒有鏡子能夠使用，只有浴室有一個貼在牆上的鏡子，所以有需要的人可能要自己買。另外沒有洗臉台，只有廚房的洗手台可以使用，所以料理與洗臉刷牙的地方都在那邊完成。

附近走出去五分鐘內有兩家便利商店，和吉野家、松屋、便當店、百元商店等，離公車站跟電車車站都需要步行約15分鐘，去市區坐電車20分鐘左右，走路約20分鐘後會有兩家超市可以選擇，另一個方向也是走大概15~20分鐘會有麥當勞、卡拉OK、藥妝店等等。生活機能算是不錯，因為沒有買腳踏車所以都是以走路為主，在下雨或是有下雪、積雪的日子會比較難以行走這點比較不方便。

來日本後一半自炊一半外食，只有一半自炊是因為走去超市20分鐘，走回來也無法提太重的東西，所以只能取捨買大概能吃三四天料理的材料。如果是在學校上午上完接著上下午的課會選擇在學生食堂或是便利商店簡單購買午餐，但是學伴跟我都覺得學生食堂的價格其實沒有很便宜

甚至可以趕上外面的店家，所以蠻多本地大學生都是去外面吃飯比較多，學校周圍的店家幾乎都有學生價格，個人感受是不怕趕不上上課就可以選擇去學校外面吃飯。

去到市區只需搭電車20分鐘，從去年開始新潟車站就煥然一新，幾乎可以等同一個百貨公司，剛去的時候真的迷路了好幾次，因為是去年才新打造完的新潟在住的人也可能不太清楚車站內部的構造。不論是想要購買衣服、化妝品、甜點、雜貨等，都可以在新潟車站裡的 CoCoLa 找到，無印良品、3coins（百元商店），能夠提供生活雜貨的店家也都在這裡。車站周圍就是新系的精華地段，想找什麼幾乎都可以在這周圍找到，是我覺得很便利的一點。



（新潟車站內部與市區照片）

費用篇：

- 房租一個月30100日幣
- 國民健康保險一個月2300日幣

- 夏季電費：約5000~7000日幣
- 冬季電費（最冷時期）：約15000~20000日幣
- 瓦斯費用一個月約3000~5000日幣
- 水費一個月約5500日幣
- 一半自炊一半外食為主，大概一個月會聚會一次，飲食費用40000日幣或以上
- 學雜影印1000日幣
- 手機網路費用2750日幣
- 交通費以搭電車去市區為主，平均下來一個月為3000日幣
- 娛樂費用不固定，有餘裕會去外縣市遊玩，新幹線的花費會占最多，去東京一次來回需約20000日幣初頭
- 四天三夜滑雪課費用（以個人課程選擇為主）與租借裝備費用62500日幣

此次研修經驗的的具體效益：

1. 更清楚自己未來就業方向與開始進行規劃
2. 不害怕用錯文法，更勇於用日文表達自己想法
3. 透過各種日本學生與留學生交流的課程了解到文化差異與對各種議題的不同思考模式
4. 培養自己獨立生活的技能（料理、區公所辦事、郵局寄送國際包裹等）
5. 對金錢有更細膩的管理能力
6. 感受到來自世界各國的留學生每個人絲毫不遜色，更激發自己的努力
7. 了解到實際上的日本生活與真正的日本人在生活的方式

感想與建議：

如果有機會，希望大家不是只是想想，想著想要出國交換當交換生，而是要實際去行動、規劃，去拿到那個門票，如果只是用「想」的，那大概一輩子就真的沒有機會得到國家的補助去別的國家居住一年了。

過去的我對於日本其實抱有著一點幻想，但是這種想法上了大學後其實就消失得無影無蹤，不過我還是想到日本生活看看，看看這個我在學習的語言的發源地，看看別的世界的生活模樣。其實這邊與台灣的大學周邊有異曲同工之妙，但是說實話真的方便很多，算是有體驗到住在市區便利的感覺。但不同的是都只能走路，對於沒有在運動的人可能一開始會有點辛苦就是了。

能夠得到這次為期一年的交換經驗，將會為我的人生畫上目前為止最精彩的一筆，我也了解到自己到底喜不喜歡這個國家的人事物，在現實體驗到真正的文化差異，對於語言的運用方式不再是依照課本上的範例，而是可以加入自己的想法，甚至是可以完全用自己的話語來表達出來，這是我這一年中學到最多的東西，且會變成我永遠的經驗，邁向未來的基礎。

從一開始的無法流暢的表達，到能夠趨近完美的應對任何人，也算是我最大的進步吧。雖然花費確實比在台灣的時候多出了好幾倍，很感謝我的父母親給我資金上的援助，教育部給予的補助也功不可沒。希望有更多人能夠透過這個管道實現自己，開拓自己的視野。

跟台灣迥然不同四季分明的景色，春夏秋冬，一切都像是夢一場，一年的時間流逝的如此之快，像是一眨眼一瞬間，是我沒有想到過的。我會好好地完成學業，邁向自己的夢想，這次的交換留學會成為我最寶貴的經驗與回憶。

