

# 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 國報告書



就讀學校 / 科系 / 年級：長榮大學應用日語系五年級

姓名：陳

研修國家：日本

研修學校：武藏野大學

研修期程：2024年4月-2024年8月

獲獎年度：112年度

- 緣起/準備

- 出國前準備(交換生甄選準備、簽證辦理)

參加交換生的徵選過程真的是一段充滿挑戰的時期。最初，得知有這個機會後，便著手開始準備資料，不僅要顧好課業，也要抽空去準備很多資料（例如：自傳、學習計畫書、推薦信等），這需要對自己有一定程度的理解和經過不斷地修改、討論，才終於能完成一份勉強拿得出手的資料。資料完成後也需要去練習自己的口條能力和增強自信，去面對接下來的面試。面試當下真的非常緊張，但還好有好好地表達自己的訴求和理想，順利完成面試。當最後收到錄取通知後，真的非常開心。但同時也清楚錄取之後的準備也並非很輕鬆，尤其是簽證的申請和其他事務的處理。需要快速、精確地準備所需的資料，也常常需要跑各個地方去辦理相關的手續。除了這個以外，還需要處理當地的住宿問題、學校註冊、購買機票等事項。每一步都是環環相扣的過程，需要謹慎地去規劃安排，缺一不可。

- 為什麼想留學？

出國留學的動機很大一部分是源自於對個人成長、和文化探索的渴望。首先，留學能提供一個跳脫舒適圈的機會，讓自己在陌生的環境中獨立生活。這對於培養解決問題的能力和自信心上有很大的幫助。另外，接觸到不同文化和思考方式，也能更拓展自己的視野。我一直覺得環境是最好提升語言能力的機會，因為語言不僅僅是書本或課堂上的知識，更重要的是實際應用中的練習和體驗。不段接觸當地的人和文化，可以快速掌握語感和口語能力。此外，也會因為環境的壓力被迫於去克服語言的障礙，從錯誤中學習也會更有信心去面對接下來的每一個挑戰。

- 為什麼選擇日本？

會選擇日本的原因，是因為我本身是應日系的學生。從小對於日本文化就非常有興趣，也希望透過在日本生活，能在日常生活中不段精進自己的語言能力。除此之外，去接觸不同的教學方式和文化體驗，也能更加拓展我的學習視野。留學能讓我認識世界各地的朋友，去了解他們的文化，這不僅可以豐富我的生活經驗，也能提升未來職場上的競爭力。

- 研修學校簡介

- 學校介紹

日本武藏野大學是一所位於東京都的私立大學，它有兩個主要校區，有明校區和武藏野校區，各自擁有不同的學術設施和環境特色。我主要的課程都幾乎是在有明校區，這裡設施現代化，環境舒適，鄰近東京灣，交通非常便利。

- 實用校內資源

校園裡最常使用到的設施是圖書館和學生活動中心。有明校區以現代化的設計和數位化設備聞名，圖書館不僅有大量的書籍和資料，整體空間也寬敞明亮，營造出一種開放明亮的學習氛圍。另外，活動中心，是為了學生課外活動和休閒的場所，館內設有咖啡廳和餐廳，方便學生放鬆和用餐。



武藏野大學 有明校區



武藏野大學 武藏野校區

- 國外研修之課程學習（課內）

- 日文語言課程

在這次留學的日文課程中，我有機會加強了多方面的語言能力。特別是報告、小考、聽力和閱讀練習的部分。首先，報告的準備過程讓我學會如何用日文組織統整，並且可以流暢地表達自己的意見。雖然一開始面對較多的詞彙和語法上有許多不熟練，但經過老師的指導和修改下，對於打長篇報告和統整問題的能力上有明顯地進步。此外，在聽力和閱讀方面也有明顯地提升。聽力練習可以讓我更加熟悉日文的語速和語調，也讓我適應在不同情境下對話。老師也時常給我們觀看NHK的新聞，去了解不同場合和環境需要用到什麼樣的詞彙。去學習和模仿日文的聲調和發音，這些都能讓我能更加投入於課程之中。而閱讀練習方面，則可以讓我接觸到不同文章的類型。從新聞到文學作品，擴展了我的詞彙量和理解能力。總結來說，這次課程不僅讓我在語言能力上有了進步，更重要的是培養我學習上的自信和毅力。



小組討論報告



小組遊戲

- 日本文化體驗課程

除了基本的課程以外，學校還有許多文化體驗課程。讓我們有機會深入了解日本的傳統文化，特別是茶道、書道、還有參觀博物館等戶外體驗活動。茶道體驗讓我感受到日本人對禮儀的重視，從茶具的擺放到每一個動作和細節，都有一定的意義。在體驗的過程中也能靜下心來，去感受內心的平靜。書道體驗不僅教導了基本筆畫和結構，也傳授了如何注入個人的情感和想法。每一筆一畫看似簡單，實際上是需要非常高度的專注力的活動。另外，參觀博物館的戶外活動讓我有更廣闊的視野，了解日本從古至今的文化演變，從傳統服飾、建築到現代藝術的發展。總結這些文化體驗活動，不僅讓我對日本傳統文化有更深入的理解，也能豐富自己的知識和提高生活品質。



茶道



書道

- 國外研修之生活學習（課外）

- 國際活動

除此之外，武藏野大學每個月都會舉辦國際生交流活動。最印象深刻的就是，和來自不同國家的學生一起參加烤肉大會的活動。這次的經驗讓我感受到跨文化交流的樂趣，也加深我對各國文化的理解。透過一起準備食材，烤肉和享用美食的過程中，大家的距離也瞬間拉近，在輕鬆的氛圍互相交流。不僅聊到各自國家的飲食文化，也分享了很多生活和學習的點點滴滴。雖然彼此來自不同國家，但大家還是玩得很開心。這讓我感受到，文化差異並不是障礙，反而是建立友誼的橋樑。這次活動讓我結交非常多的朋友，能在輕鬆愉快的環境中提高日文口語能力，這對我的留學生活有很正面的影響。



烤肉大會



體驗活動

• 旅遊

在日本留學期間，我也充分利用時間，探索日本各個地方。例如：仙台、大阪、京都、鎌倉、名古屋等，每個地方都各具特色，不僅讓我體驗到了豐富的文化，也讓我在旅途中學到了許多。透過旅遊，我學會了與當地人交流的技巧，無論是詢問方向、點餐，都能讓我提升日文能力，並更深入地理解他們的生活方式。這些旅行不僅更拓展我的視野，也可以讓我從各個角度去體驗、感受習慣的不同。也讓我更加珍惜在日本生活的每一刻。



富士山



仙台



奈良



大阪

- 國外研修之日常生活

- 生活環境、住宿

住宿是選擇和學校有配合的學生宿舍。距離車站只要步行7分鐘，周遭也有多餐廳、超市、藥妝店、區公所、公園等，生活機能非常完善且全面。館內的設施和設備齊全，設有腳踏車停車場、免費自助洗衣房、廚房、食堂、大眾澡堂、交誼廳等，都可以供住宿生做使用。公共區域的清潔也做得很徹底，每天都會請外包人員來做清掃，提供一個非常良好的空間給我們。房間為單人雅房，內部包含床墊、衣櫃、冰箱、書桌等，整體空間明亮寬敞、乾淨整潔。此外，出入口設有管理室，會幫忙處理、交代相關事務，代收包裹、借用生活用品等，如果有疑惑或是不理解的地方，管理員們也都會很熱心的幫忙。他們也會主動關心你的居住情況、近期的狀態，真的是一個很全面、體驗感很好的住宿選擇。

- 交通

在日本生活期間，地鐵和走路是我最常使用的交通方式。日本地鐵非常發達方便，不僅班次頻率高、車內整潔，而且幾乎不太會因為天氣或其他因素延誤，這能讓我更精準的去掌握時間，無論是上學還是旅好都非常方便。除了地鐵以外，步行也是一個很好的方式，日本的街道整潔、人行道寬敞、這些優點都能讓整體的步行體驗大大加分，能更好的去體驗當地的街道風貌和民俗風情。

- 飲食

主要都是以外食為主，宿舍本身是有供應早晚餐的。早餐分為中西式，可以依照自己的喜好去做選擇，晚餐則以日式為主，每一餐都葷素搭配都很均衡，也會明確標示出卡路里、蛋白質、含鈉量等，對於健康和身材的管控非常方便。此外，也常常去附近的超市和餐廳，購買水果、零食和便當等，體驗很多只有日本才有的當地美食、料理。也因此收穫了很多口袋名單。



早餐



晚餐

- 費用篇

- 食

因為宿舍有附餐，加上本身對於吃的方面需求沒有這麼大，所以這方面的開銷算是比較少的。一個月大概去2-3次的超市，每次消費金額大約落在2000-3000日幣之間。外出聚餐一個月大概1-2次，每餐價格大約1000-2000日幣之間。



- 衣

『衣』對我來說大概是最難控制的一個開銷了。本身很喜歡衣服、飾品類的東西，所以對於能讓我心動和滿意的設計和造型，基本上很難控不去買它。一個月大概會買5-10件衣服，每個月花費大約落在15000-25000之間。但為了節省一點錢，我也會去研究打折季、折扣優惠、回饋點數等，可以用比原價更優惠的價格買到自己喜歡的東西。

- 住

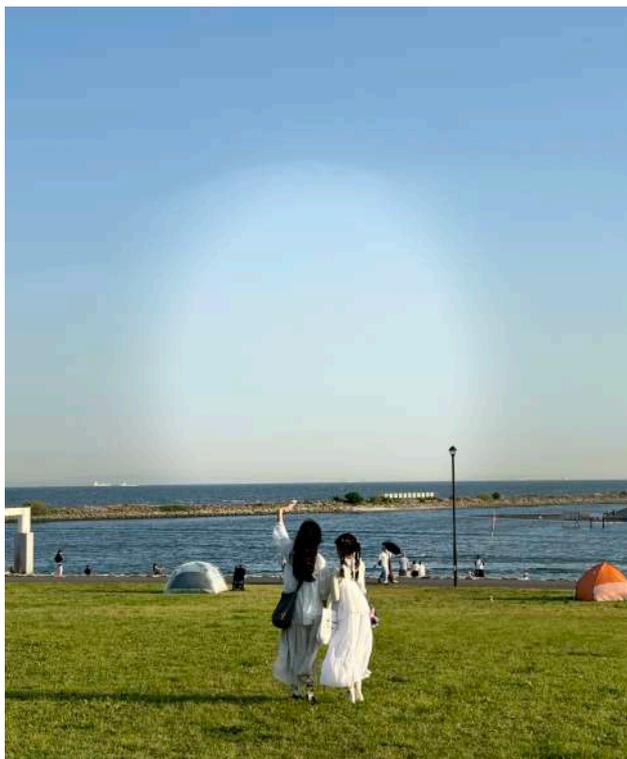
在東京留學，『住』是一筆不小的支出。尤其我每月的住宿費（包含水費、電費、瓦斯燃料、網路費、餐費）一個月大約99000日幣，以東京標準來說算是中等偏高。但因為選擇的時候考慮到交通性、宿舍設施和生活機能方面的問題，所以還算可程受範圍內。可以依照自身需求為主去選擇。

- 行

基本上學校和宿舍一日通勤費用為1000日幣之間，這已經是我們比較出來最便宜的通方式。假日如果要去其他地方遊玩的話，為了降低開銷，通常會買地鐵一日券（費用為600日幣）這是非常划算的方式，因為日本交通費其實算貴，但如果是購買一日券的話它可以在24小時內無限次搭乘東京地鐵，真的是很方便的選擇。

- 樂

『樂』也是一筆很重的開銷，為了能在有限的時間內體驗到更多的日本文化，我也會安排去其他地方遊玩，但隨著旅行次數的增加，這筆開銷也越來越需要謹慎地去使用。例如：交通費、住宿費、餐費等，都需要事先做功課去比較出最划算的方案。一趟旅程的非用大約落於35000-450000之間。總體來說，只要做好計畫和控制預算，便能在不掃興的情況下，好好地享受旅程。



- 此次研修經驗的具體效益

- 時間管理能力

沒有家人和熟悉環境的幫助，對於時間管理方面需要有很強的自主性，要有效地自己安排課業、生活與社交活動的時間。其次，留學常常伴隨著文化和生活習慣的改變。例如：辦理簽證、保險費用、生活瑣事等，需要在有限的時間內去完成各種事物，這對於時間管理也是一項很大的挑戰。因為新環境有太多資訊和訊息需要我們去吸收和消化，要學會從中去摸索、規劃逐漸地去找一個完美地平衡點，這是我從這次體驗中得到最深的感悟。

- 獨立自主能力、自信心提升

留學對於提升獨立自主能力和自信心有很大的幫助，因為它迫使我們走出舒適圈，去面對陌生的環境和挑戰。我們需要自行處理生活中的大小事務，在這過程中需要學會獨立思考去面對生活中各個挑戰。從語言交流到文化衝擊，再到學業壓力和社交關係的處理。這些挑戰一開始可能會讓人感到不安，但一旦成功克服，自信心就會大大地提升，也會因此更加相信自己的能力，從而變得更加自信。

- 感想與建議

我覺得留學是一個充滿挑戰和機遇的經歷。不僅能提升語言能力、還能拓展國際視野、學會獨立自主。對我來說最大的收穫是個人成長的體悟。在異國他鄉生活必須花時間去適應新環境、語言、生活方式，這讓我能夠更靈活地應對問題，去提升自己的時間管理和自律能力。其中，最大的挑戰莫過是語言上的障礙了。一開始，難免會有不能理解或者反應不過來的事情發生，但隨著時間的推移，逐漸地適應了這些差異，每一次的溝通都能讓我更加自信也成長許多。對於有考慮出國留學的人，我有幾項建議。首先，要抱持開放的心態，無論遇到什麼樣的挑戰都應該抱著學習的態度去看待，這能讓你更快融入新環境。其次，時間管理是成功的關鍵，留學生活的自由度比較高，容易被外界誘惑分心，因此需要合理地去規劃學習和娛樂的時間，確保能兼顧兩者的生活。最後，抱持積極的社交態度，多參與學校活動，去結交不同國家的人，這不僅能豐富你的社交圈，也能加深你對世界的理解。以上，通過這次經驗我能很驕傲地說我很慶幸自己當初做了這個決定，也很感謝各個地方、老師的幫助。讓我在今年留下這麼多美好的回憶。