

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

日本神戶學院大學留學心得

學校：長榮大學

科系：日語學位學程

姓名：李

研修期程：1年

獲獎年度：113（由國際交流組填寫）

目錄

一、緣起	3
二、交換前準備	3. 4
三、研修學校簡介	4
四、交換經過	5
五、課程學習	5. 6
六、生活與活動	7
七、打工經驗	8. 9
八、研修效益	9
九、感想與建議	10. 11. 12

一、緣起

在聽了交換生回國後的分享，我發現夜間部的學生也有機會申請到日本交換。身為日語系學生的我，也萌生了想要實際體驗日本生活與學習的念頭。於是開始準備交換學生的徵選書審及面試。為了不向家人伸手拿錢，我努力打工存下生活費。

當時除了課業與打工外，還必須撥時間準備書審資料、面試，以及日本語能力試驗。每天白天上課，晚上下課後立刻去打工，常常回到家已經很晚，還得熬夜複習日文文法或練習口說。這段準備過程壓力相當大，有時候甚至懷疑自己是否能夠承受。但想到能親身踏上日本土地、用日文與當地人交流，這份期待成了支持我的動力。最後能夠順利被學校選上，成為交換學生，那一刻所有的疲憊都化為欣喜。記得當時雖然覺得辛苦，但臉上依然帶著笑容。家人也雖然擔心我遠赴國外獨立生活，但在知道我一切靠自己準備後，他們也給予了鼓勵與祝福。

二、交換前準備

被選為交換生後，我開始準備繳交給海外學校的資料。雖然過程中一度感到不安，直到收到神戶學院大學的入學通知單，才放下心中的疑慮，並前往台灣日本交流協會辦理簽證。

在出發前，我做了以下準備：

- 辦理遠傳最低月租 199 元的門號，可接收簡訊，合約為期一年。
- 投保一年期的海外保險。
- 辦理信用卡國外提款功能，並測試提款流程是否順利。
- 準備喜歡的台灣零食、泡麵、調味料與伴手禮，並帶上台灣的飲料杯袋與茄芷袋，打算贈送給認識的外國朋友。這些小物品雖然看似微不足道，但卻能在異鄉帶來熟悉感，也能讓朋友們對台灣文化留下印象。

同時，我也與學校的日本交換生交流，不斷練習日文。神戶學院大學國際處的老師在交換前，透過郵件詢問是否參加「學伴活動」。我選擇全部參加，因此在赴日前就已與神戶學院的學生開始聯繫。我們在郵件裡分享彼此的興趣、喜歡的食物、對交換生活的期待。這不僅幫助我練習日

文，也降低了對未知生活的不安。透過與學伴、老師的往來信件，我逐漸學習到日文書信的禮儀與格式，這是課本上學不到的寶貴經驗。

出發前的最後幾週，還一邊準備 JLPT 日檢考試。為了平衡打工、課業與考試，我每天把時間分割得十分細緻：早上念書、下午上課、晚上打工，回家後再複習。雖然身心俱疲，但正因為有這段過程，讓我更能體會到「堅持到底」的價值。

三、研修學校簡介

神戶學院大學位於日本兵庫縣神戶市，是一所創立於 1966 年的私立大學。學校有兩個校區，交換學生皆安排在港島校區，另一個有瀨校區則位於明石。

港島校區距離車站步行約 10 分鐘，周邊生活相較於市區稍微偏僻，不過車站附近有一間超市，搭電車也能到小巨蛋、神戶王國動物園以及 IKEA，而到市區需約搭乘 8 分鐘的電車，終點站是神戶機場。

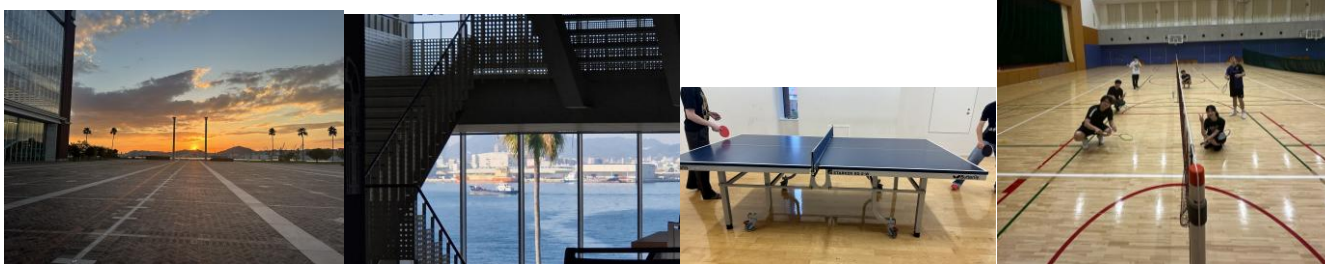
校園雖然不算特別大，但設施齊全，圖書館明亮舒適，每一棟大樓窗戶都是一整大片透明可以看到海，很療癒，還有專門給留學生使用的自習空間。有三個食堂兩間便利商店一間咖啡廳，餐點種類豐富，價格也比外面便宜許多，有 100 日圓的豐富早餐，考試前也會有 100 日圓的晚餐，對學生來說是一大福音。



有健身房、課外期間也能借桌球教室、羽球場地運動。

學校非常重視國際交流，國際處的老師和職員都十分親切，經常舉辦各種文化交流活動，讓交換生與日本學生有更多互動機會。神戶市本身也有濃厚的國際氛圍，作為港口城市，能見到來自世

界各地的遊客與居民，這讓我的留學生活更加多彩多姿。



四、交換經過

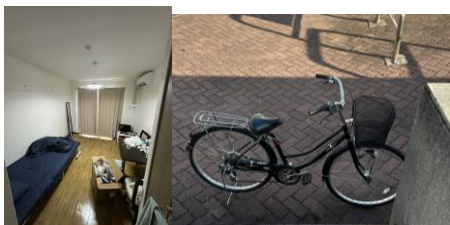
2024 年 9 月 9 日入境日本，在機場順利領取在留卡。9 月 11 日前往學校報到，國際處老師不僅幫我們支付計程車費，還親自帶我入住學校合作的公寓。公寓位於校門正對面，內含基本家具，甚至還有前一屆交換生留下的碗盤與調味料和生活用品，讓我感受到前輩的溫暖。

由於公寓到電車站有段距離，我在六甲的自行車店購入二手腳踏車，並完成登錄手續，店主還特地開車將腳踏車載回公寓，十分貼心。第一次獨自騎車穿梭在日本街道上時，我感受到一種前所未有的自由與獨立。雖然一開始常常迷路，但每次找路的過程，都讓我逐漸熟悉學校與公寓周圍的街景。

之後，在國際處老師的協助下，我完成了市役所的遷入登記、健保卡與國民年金的手續。學校補助國民年金費用，因此我只需自行負擔健保費，每月到便利商店繳納即可。

手機門號的部分，我選擇 nuro Mobile，價格實惠、網速穩定，在日本的期間到處旅遊網路都很正常，非常推薦。

開學前，日本學生也帶我們熟悉校園設施與食堂，幫助我們更快融入環境。那時我第一次嘗試大學食堂のかつめし，雖然簡單卻讓我印象深刻，也開始期待接下來的留學生活。



五、課程學習

在課程選修方面，國際處老師十分用心解說規則，遇到問題也耐心協助。交換生能自由選課，除

專為留學生設計的日文課外，其他課程都能選修。

上學期修課： 排球、韓文、日本文化、交換生與日本學生交流、教育方法論。

- 排球課：體育館需穿著乾淨的室內鞋。第一次上課時有點緊張，但同學們非常友善，還會在練習後主動與我聊天。逐漸地，我也和幾位同學成為球友，下課後偶爾還會相約打球。這堂課讓我在運動中找到歸屬感，也鍛鍊了日文會話能力。

- 韓文課：透過日文學習韓文是一種有趣的體驗。一開始很容易混淆，但隨著學習進展，能感受到語言之間的微妙關聯。老師常常會以輕鬆幽默的方式帶領課程，讓我在學習新語言時不會感到壓力。

- 日本文化：課程圍繞日本文化的演變，例如相機、喫茶店、電話等等。老師會利用播放投影片，並發講義讓我們填上，回家可以複習。每堂課堂後都會有課後作業，基本上是選擇題與心得，我逐漸習慣用日文表達自己的想法，聽力與寫作能力都有顯著提升。

- 交換交流課：這是最喜歡的課程，每次都有不同主題討論。比如「日本與其他國家的飲食文化差異」、「教育制度比較」等，大家會分組發表。我在其中不僅練習日文表達，也能聽到來自各國學生的觀點，開拓了國際視野。

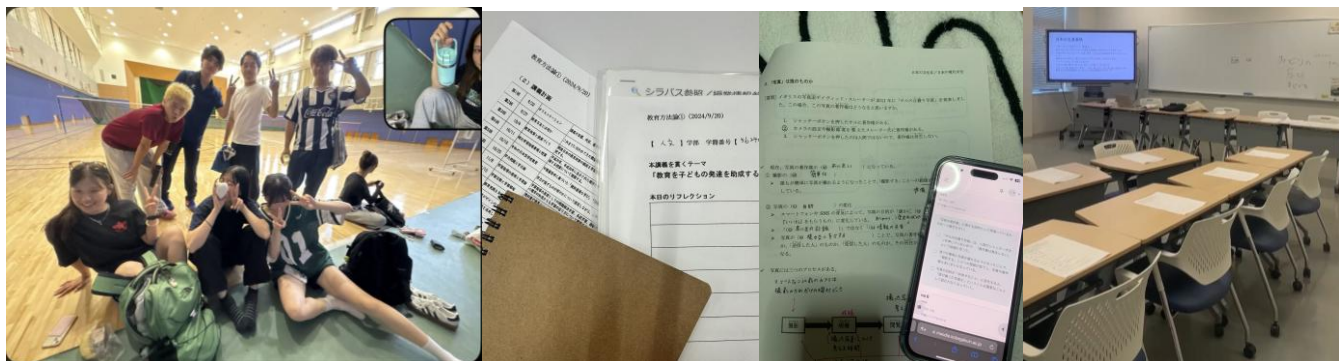
- 教育方法論：在有瀨校區上課，老師曾在小學任教三十年，課程著重於如何激發學生學習興趣。老師還特別為了我找了台灣的制度並在課堂上提到台灣，還特別請我分享看法，讓我深刻體會到跨文化交流的價值。

下學期修課： 日本法律與政治、現代生活論、交換交流課、羽毛球課。

- 法律與政治：課程無特定主題，學生需分享國際或本國新聞，再進行討論。我曾分享台灣總統大選的新聞，同學們對台灣的民主制度充滿好奇，提出許多問題，讓我感受到自己肩負著「小小文化大使」的角色。

- 現代生活論：探討現代社會中各種隱性風險，例如網路詐騙、核能安全等。老師舉例深入淺出，還會引導我們思考不同國家處理方式的差異，課堂氣氛活潑而有深度。

• 羽毛球課：透過分組比賽認識了許多同學。雖然技術上不算頂尖，但每次比賽大家都笑聲不斷，氛圍十分融洽。這門課讓我在運動中釋放壓力，也建立更多友誼。



六、生活與活動

學校舉辦多樣活動，如章魚燒派對、駄菓子派對、英文交流、聖誕派對、動物園與馬戲團參訪等，每三個月還會重新分配學伴，確保交換生能持續與日本學生交流。

章魚燒派對：我第一次自己動手做章魚燒，雖然翻面時經常失敗，把麵糊弄得亂七八糟，但在笑聲中學到了正確技巧。學伴還熱心地解釋章魚燒在大阪的文化意義，讓我覺得這不僅是美食體驗，也是文化交流。

駄菓子派對：這場活動帶我回到日本昭和時代的零食世界，學伴們一邊介紹童年最喜歡的零食，一邊分享當時的趣事。我則拿出台灣的乖乖與牛奶糖，大家都覺得新奇。這種交流讓我更能感受到文化差異帶來的樂趣。

留學生會：我也加入了留學生會，並擔任書記，負責會議紀錄與活動聯繫。雖然有時候聽不懂快速的日文對話，但同學們會耐心解釋，甚至教我如何用更自然的表達方式。大學祭時，我們一起販售地瓜球與塔可，為了準備食材與攤位，我們忙到深夜，雖然大學祭當天下大雨，但看到攤位大排長龍的那一刻，所有辛苦都值得。聖誕節更舉辦派對，與日本學生一同製作蛋糕、慶生，氣氛熱鬧溫馨。2025 年 3 月，我甚至受邀與會長、副會長及日本同學一同到重慶旅遊，成為難忘的經歷。

交換生、日本朋友旅遊：

假日就和朋友們一起野餐、慶祝生日、旅遊、爬山、打羽毛球、玩桌遊、喝酒、也參加了朋友的

畢業典禮，在日本也看了不少場演唱會、排球比賽。

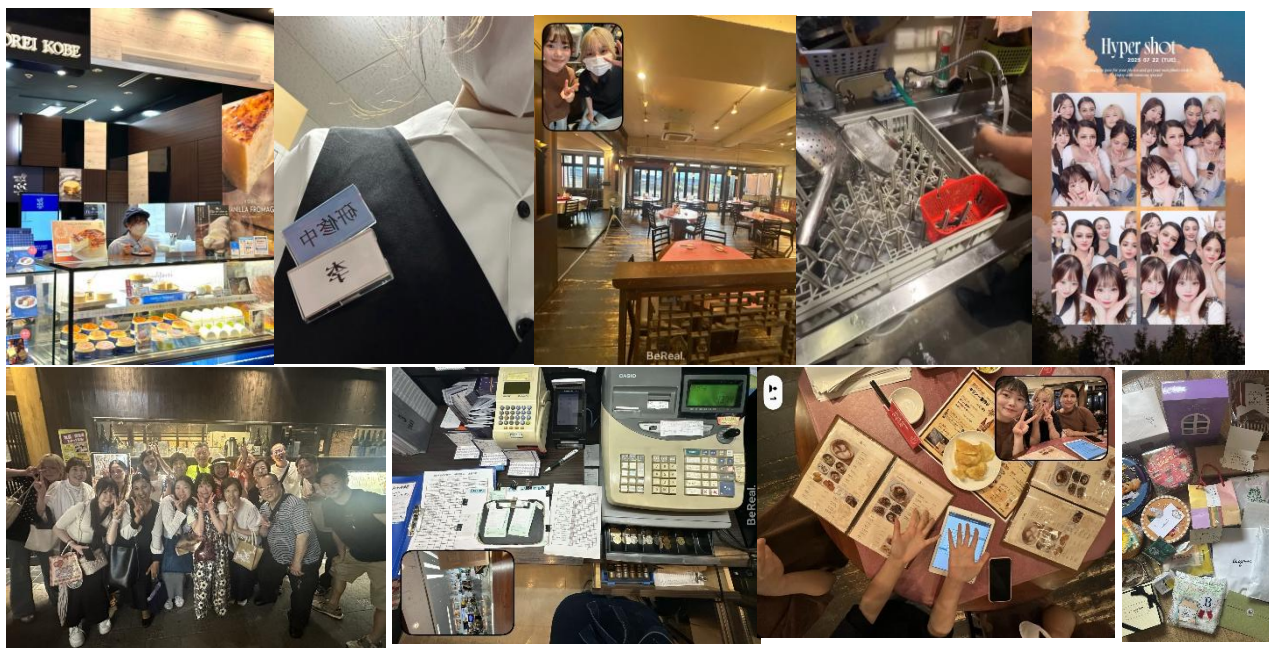


七、打工經驗

為了體驗日本職場並支應旅費，我積極尋找打工機會。經歷多次面試後，於 2024 年 10 月成功進入神戶機場伴手禮店，成為公司第一位外國員工。工作內容包括接待客人、提供試吃、包裝商品等。第一次用敬語服務客人時緊張到聲音發抖，但在同事的提醒下逐漸熟練，後來甚至能主動推銷人氣商品。這份工作不僅訓練了我的日文，也讓我學習到日本人對細節的極致要求。

春假期間，我也在一家中國高級料理餐廳短期打工。這裡的服務禮儀更為嚴謹，必須根據客人的身分來決定座位安排與上菜順序。例如：若客人中有年長者或是地位最高的人，必須先安排他們坐在最尊貴的位置，並在上菜時先從他們開始。這些細節在台灣餐廳較少見，讓我深刻感受到日本服務業的專業。

之後又在一家香港餐廳工作，這裡的氣氛相對輕鬆，同事之間互動親切，常常在休息時間聊各自的文化差異。離職前，他們甚至為我舉辦歡送會，準備了蛋糕與小禮物，讓我十分感動。



憑藉打工收入，我走訪了日本多地，包括青森、宮城、東京、神奈川、靜岡、愛知、岐阜、滋賀、京都、大阪、岡山、香川、福岡、長崎、熊本、大分與沖繩。其中岐阜與福岡之旅，更是拜訪了曾在台灣交換的日本朋友，他們熱情地帶我參觀當地景點，還邀請我到家中作客，體驗到最真實的人情味。

岐阜：我在岐阜朋友家停留了四天三夜，受到他父母熱情的款待。他們不僅細心招待，還特地開車帶我們前往合掌村旅遊。夜晚時，全家人一起下廚，為我們準備豐盛的家常料理，讓我深刻體驗到日本家庭的溫暖與親切，這段回憶至今仍令人難以忘懷。

青森：在青森，我拜訪了一位朋友的家，他們經營著蘋果農園。朋友帶我參觀了果園與工廠，並向我介紹了各種不同品種的蘋果與栽種方式。這也是我人生中第一次見到如此壯觀的雪景，厚厚的白雪覆蓋整片土地，與果園交織成一幅絕美畫面。青森的自然風光與人情味都讓我印象深刻，這段旅程也成為我交換期間最珍貴的回憶之一。



八、研修效益

- 日文能力提升：因周遭幾乎無台灣人或中文環境，無論在學校或職場，我都必須使用日文，會話能力顯著進步。透過與不同年齡、不同背景的人交流，我學會了更多自然口語與敬語的應用。
- 適應能力增強：首次獨自生活在國外，學會自理、煮飯與安排日常，變得更加獨立自主。每當遇到困難，例如繳費單看不懂、電車搭錯方向，我都必須自己想辦法解決，這些經歷讓我更有自信面對未來挑戰。
- 國際視野拓展：認識來自世界各地的朋友，透過交流體驗多元文化，意識到自身不足，並激發更強烈的上進心。我也學會欣賞文化差異，不再以單一角度看世界。

九、感想與建議

首先，感謝教育部「學海飛揚獎學金」的支持，讓我這樣家境普通的學生有機會實現赴日交換的梦想。

實際來到日本後，我深刻感受到課本日文與實際交流的差異。每天與日本人對話，讓我的日文更自然流暢，甚至因身處關西而染上了些許關西腔，別具趣味。

神戶給我的印象是一座既美麗又充滿生活氣息的城市。它地理位置優越，鄰近大阪，生活機能便利；同時又擁有山與海的自然景觀，既不像大都市般喧囂擁擠，也不如鄉村般偏遠不便，恰到好處地兼具繁華與寧靜，十分適合居住與生活。能有機會在這裡交換學習，我覺得非常值得。

在這一年中，我見識到來自各國的交換生們的優秀，也意識到自己的不足，這正是留學的意義所在——在認清自己的渺小後，更加努力追求進步。這份體驗讓我學會謙虛，也讓我懂得如何持續自我成長。

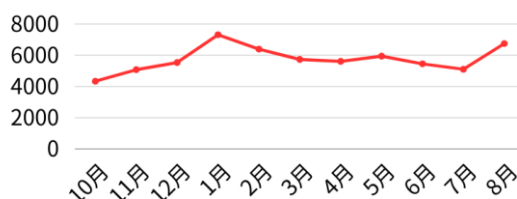
這段時間，我認真度過每一天，珍惜每一份回憶。日本的生活方式十分適合我，因此我決定畢業後回到日本工作生活，繼續精進日文，挑戰自我。

最後，我想給未來的學弟妹一些建議：在交換前務必要提早規劃，不論是財務、語言還是心態。

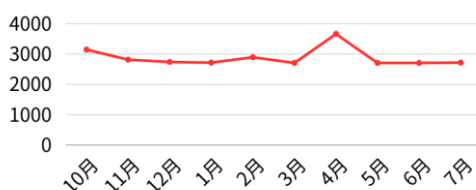
到日本後，勇敢跨出舒適圈，積極參加活動與交流，才能真正體驗當地文化。最重要的是，不要害怕犯錯，因為每一次錯誤都是進步的契機。

在支出方面（以下皆以日圓計算）：

- 房租：透過學校合作的公寓，只需支付一半租金，每月約 36,000。
- 水道費：每月固定 2,640。
- 水電費：平均每月約 6,000。



- 飲食：每月約 50,000。
- 手機費：每月約 3,000 上下。



- 交通費：每月約 20,000。
- 娛樂費：依情況不同，若只是短程活動或附近兩天一夜旅行，約 20,000 以內即可；若是長途旅遊（如五天四夜），則建議準備 80,000~100,000，主要花費多在交通上。

此外，如果旅遊地點超過 100 公里，學生可以事先到學校申請補助證明，持該證明與學生證至車站售票中心購票，即可享有八折優惠。整體而言，若包含日常飲食與娛樂，每月約 120,000 日圓的支出相當合適。

很幸運的是，在我交換的期間，神戶市政府推出了「Kobe Eat」計劃，為獨居學生提供糧食補助。只需上網登記並選擇想要的套餐，就能定期收到包含米、泡麵、麵條、料理包、小點心及飲用水等物資。這項補助約每兩週配送一次，我總共收到了三次，非常實用。此外，學生還能申請額外 30,000 日圓的補助金。

因此，我也特別提醒未來計畫到神戶交換的同學，務必要養成定期查看電子郵件的習慣。許多補助或津貼資訊都會透過郵件發送，只要按照指示操作並完成申請，就能順利獲得相關支援，對生活開銷有很大幫助。

