

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

秋田大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：

長榮大應用日學系五年級

獲獎生姓名：吳

研修國家：日本秋田

研修學校：秋田大學

研修期程：一年間

獲獎年度：（由國際交流組填寫）

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站<http://www.cjcu.edu.tw/pims>
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長江路1號：電話：06-

※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)，規格請使用標楷體、12號字：

- 1.緣起/準備（可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）
- 2.研修學校簡介（可就該研修學校特色等事項進行陳述）
- 3.國外研修之課程學習(可就該校選課程序及狀況、上課情形、課堂進行方式、課堂經驗差異、文化衝擊、學習成效等進行陳述分享)
- 4.國外研修之課程學習與本科專業之關聯性(務必填寫，缺漏這點將被教育部要求重寫)
- 5.國外研修之生活學習(可就參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享)
- 6.國外研修之日常生活(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)
- 7.費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)
- 8.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)
- 9.感想與建議

備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）
3. 檔案會公開於學海計畫網站（請於返國14天內上傳），以及本校赴外交換生網站。

研修地點：日本秋田大學

1. 緣起

老實說，我一開始並沒有打算出國留學。家裡經濟狀況並不寬裕，我也覺得留學是一件遙不可及的事情。直到後來因為實習存了一些錢，抱著「試試看」的心態申請交換，最後靠著這筆存款與獎學金的支持，我才真正踏上秋田這片土地。

出國前，我並沒有太多心思去擔心未來的留學生活，因為家裡的寵物病重。九月二十五號那天，我提著行李箱，在牠的小窩前站了很久，而牠已經睜不開眼睛，只能虛弱地躺著。那是我們最後一次道別。現實真的很殘酷，不會因為祈禱而改變什麼。父母帶牠看了好幾次醫生，但終究還是撐不下去，在十月離開了。那時我剛到日本，一個人住在宿舍，身邊沒有熟識的人，孤單又難過，情緒也無處安放。就這樣，帶著這份沉重的心情，我開始了日本留學的序幕。

2. 食生活

秋田的生活秋田的飲食選擇不多，一開始我常等超市晚上八點後的特價便當，偶爾去學餐解決。後來買了鍋子自己煮，學會做糖心蛋。韓國朋友也常煮料理給我吃，我們也常去宿舍旁邊的定食店「のぞみ」，味道好又離宿舍近，幾乎成了大家的愛店。在新生交流會上，我認識了兩位韓國女生和一位中國女生。我們很快就成為朋友，當天晚上就在宿舍舉辦女子派對，一起喝酒聊天，其中一位韓國朋友還表演了「燒酒龍捲風」。她後來成了我最要好的朋友。

4. 消費

在秋田的住宿有兩種價位可供選擇：一個是每月約 5,900 日圓，另一個則超過 1 萬日圓。我選擇了 5,900 日圓的宿舍，雖然價格便宜，但住起來卻非常舒適，有一種擁有自己小窩的感覺。同時，宿舍也設有大廳，大家常常聚集在那裡交流感情，氛圍十分融洽。

到達日本後，還需要辦理健康保險、國民年金等基本稅收，這些生活必備的手續，以及水電費等日常開銷，都必須自己承擔，讓我真切感受到逐漸「長大」並學會獨立生活的過程。

在飲食方面，附近有大型超市，如 GRAN MART 和 ITOKU，可以自行購買食材下廚，或者購買現成的便當。日常生活用品也可以在這邊採購。特別是在晚間時段，便當會有折扣，非常划算。或是

到 AMAZON、車站附近的百元店採購必需品。此外，學校周邊也有許多餐廳可選擇，例如拉麵店或其他特色料理。

其中，我和男朋友最喜歡的是一家印尼料理餐廳，老闆娘不僅親切健談，甚至在我們熟識之後還送過我們日本芒果。因為芒果在日本相當昂貴，所以這份心意讓人特別感動。

交通方式大多數的人都會購入一台腳踏車，不夠冬天的時候因為積雪太厚，通常或使用公車或是走路。

整體來說，秋田的生活費相對低廉，讓人既能節省開銷，又能享受不同的生活體驗。

5. 課程

秋田大學最初會做一個日文能力測驗，一共分為五級，之後學生們可以按著這個等級去選修與自己實力相近或是稍高的日文課程，我選修了大學內四級與五級的課程，日文佔據了我的課表的五分之三，課程內容相當有趣多變，有的可以跟小學生建立感情，有的會教導日文論文的寫作。當然，如果想選修不同語言的話，也有韓文、德文等等，想跟日本人一起上課，也有更多豐富的課程。

在秋田大學的課程中，印象最深的是濱田老師的課。她要我們去採訪在秋田工作十年以上的人，並將訪談寫成記事。我最後找到了一位在大館市務農的姐姐。那天烈日當空，來回花了將近八個小時。周圍只有一望無際的農田，我們坐在草莓園溫室裡的小凳子上，空氣中有淡淡的草莓香，耳邊是蜜蜂的嗡嗡聲。在正式採訪前，我們先經歷了將近一兩個月的課堂演練。老師帶著我們一步步練習，甚至要我們先訪問身邊的日本朋友。我記得自己挑了一個平常不太熟的人，訪問結束後反而更了解她。老師要求我們的記事不是單純的旁觀記錄，而是要能寫出「あのひとらしい」——也就是能夠呈現受訪者個性的文章。最難的地方，就是在對方的回答中，如何再挖掘更深入的問題，讓記事更鮮明。濱田老師不只在課堂上教知識，還給了我許多特別的體驗。我參加過她另一門課，期末要向小學生介紹自己國家的料理。事前經過多次規劃與排練，甚至一度因為一位中國同學不太配合而起了爭執，氣氛相當緊張。但我選擇專心把事情做好。最後在正式發表時，我們順利完成，組員甚至說是因為我讓氣氛變得輕鬆，大家才能走到最後。那一刻，我有很大的成就感。老師後來還寫信給我，提到我雖然平常聲音不大，但在發表時努力用清楚的方式表

達自己。她說這是一種「為了對方而改變自己的姿態」，並提醒我雖然步調慢，但會為了別人配合，希望我將來工作時也能保持。老師最喜歡我在感想中寫的「色々不満なところが、いい経験です。」她說，如果沒有不滿，就不會有新的學習。她提醒我們：「我們不能改變別人，但可以改變自己。只要謙虛檢視自己並改變行為，世界就會更美好。」這句話深深印在我的心裡。人際關係與語言成長在秋田的日子裡，我交到了來自台灣、中國、韓國、芬蘭、烏克蘭等國的朋友，尤其是韓國朋友最多。我慢慢理解不同國家在生活習慣、文化思考、宗教習俗上的差異，也學會如何與不同的人相處。我的日語進步也超乎想像。剛開始時，連朋友都聽不太懂我在說什麼。一位韓國朋友後來告訴我，她剛認識我時完全聽不懂，而現在進步很多。無論是採訪還是發表、機場的打工、日常生活，甚至到面試，我都能運用日語去解決問題。最後，我也在日本找到了一份正職工作。

6. 課餘活動

十一月，我和朋友搭了秋田導覽巴士，雖然一路大雨，但卻讓我對這座城市有了初步印象。假日時，我們常去イオンモール或秋田車站閒逛，晚上大家也聚在宿舍喝酒聊天。第一次在居酒屋嘗試馬肉，喝得醉醺醺，兩人走向宿舍時笑鬧不斷的記憶猶新。

十二月迎來初雪，也是派對最多的月份。有中國料理派對、聖誕派對、壽司派對等等。我們在雪地裡堆雪人、插酒瓶拍照、在雪地打滾。在這段期間，我也遇見了現在的男朋友。某天，韓國朋友忽然說「好想吃冰喔」，於是我們真的在大雪裡買了巧克力餅乾冰吃。吃下的瞬間意外的舒服，也不會融化。我們就這樣在雪中打鬧、肩並肩回宿舍。那一幕，成了我留學中最深刻的記憶之一。

冬天，學校還舉辦過一次滑雪合宿。出發前，我們在一家拉麵店吃了早餐，前往東成瀨村的滑雪場，天地一片白茫茫。我和朋友被分成三人一組，由教練帶著穿上厚重裝備、扛著滑雪板練習。最後的挑戰是從纜車高處獨自滑下。我只嘗試了一次，雖然又累又害怕，但能完成讓我覺得很驕傲。之後泡溫泉、享用豐盛的餐點，整個體驗只要一萬日圓，物超所值。

春假時，我隨意走進一間貼著「招募打工」的義大利麵店，抱著試試看的心情問：「請問還缺人嗎？」沒想到，這就成了我在日本的第一份打工。

二零二五年四月，我和朋友去千秋公園看夜櫻，拎著野餐墊坐著喝啤酒，參加祭典。夜櫻，美得浪漫卻短暫。像極了我們短暫卻快樂的留學生活。櫻花謝了過後是繡球花，我們去了附近的神社，抽了籤，上面寫著「遺失的物品就在身邊」。當下我想到了已離去的寵物，但也覺得更像是在提醒我這個總是丟三落四的人。

四月下旬，我們去看了大曲花火。雖然天氣又冷又下雨，全身濕透，但與朋友、戀人一同看著花火綻放，依然感到幸福。七月，參加海濱派對。沒有泳衣就直接下水，海水好鹹，太陽很辣，但那天的陽光至今難忘。晚上躺在沙灘看星星，鞋子又濕又黑，洗了好多次才乾淨。雖然累，但很值得。八月，我看了秋田有名的竿燈祭，每個人扛著沉重竿燈，有人甚至用鎖骨頂著，場面壯觀，也感受到祭典背後的辛苦。幾天後去湯澤參加七夕祭，還第一次穿上浴衣。老師們細心幫我們整理服裝，雖然像練習用模特兒，但被細心對待的感覺很新鮮。祭典上邊吃炒麵、喝啤酒、配冰涼のかき氷，那份夏日的氛圍讓人忘不了。

此次研修經驗的具體效益

1. 語言能力顯著提升：透過日文課程、課堂發表、採訪實習以及打工經驗，日語的聽說讀寫能力全面進步，能在生活、課業與職場中自如運用。
2. 跨文化理解與交流能力增強：與來自韓國、中國、芬蘭、烏克蘭等國的朋友建立深厚情誼，學會尊重並理解不同文化、宗教與生活習慣的差異。
3. 專業技能應用與深化：在濱田老師課程中進行訪談、寫作與發表，累積了新聞採訪與日文論文寫作的實務經驗，與應用日語學系所學緊密結合。
4. 人際溝通與合作能力提升：從課堂小組合作到跨國朋友的相處過程中，學會解決衝突、協調不同意見，並能在緊張氛圍下引導團隊完成任務。
5. 生活自理與獨立性養成：親自辦理健康保險、國民年金、水電費等行政事務，逐漸培養獨立生活能力，並在異國環境中學會照顧自己。
6. 文化體驗與地方認同感：參與當地祭典（如竿燈祭、七夕祭）、滑雪合宿、櫻花與花火活動，深入體驗日本地方文化，增強對秋田的歸屬感。
7. 適應力與抗壓性強化：面對寵物離世、課堂壓力與人際挑戰，學會調整心態與自我安放情

緒，培養了在困境中持續前進的韌性。

8. 跨國友誼與人脈建立：透過宿舍生活、派對與旅行，建立了跨國人脈網絡，不僅帶來友情，也有助於未來國際交流與職涯發展。
9. 職場銜接能力養成：透過日本的打工經驗，學會以日語應對顧客與同事，提前累積職場經驗，為畢業後的正職工作鋪路。
10. 自我成長與人生視野拓展：這段留學經歷讓我從一個不曾想過出國的人，成長為能獨立生活、勇於挑戰並敢於改變自己的留學生，開拓了未來更多的可能性。

圖片

有很多秋田的風景以及人們

我真的很珍惜跟大家再一起的時光，所以我也有繪製大家，都是要了解這個人的個性、行為我才会畫出來，雖然也有不是很熟的人想要我畫他，對方提起勇氣要求讓我們多加認識，我也感受到我的畫備受肯定。

























