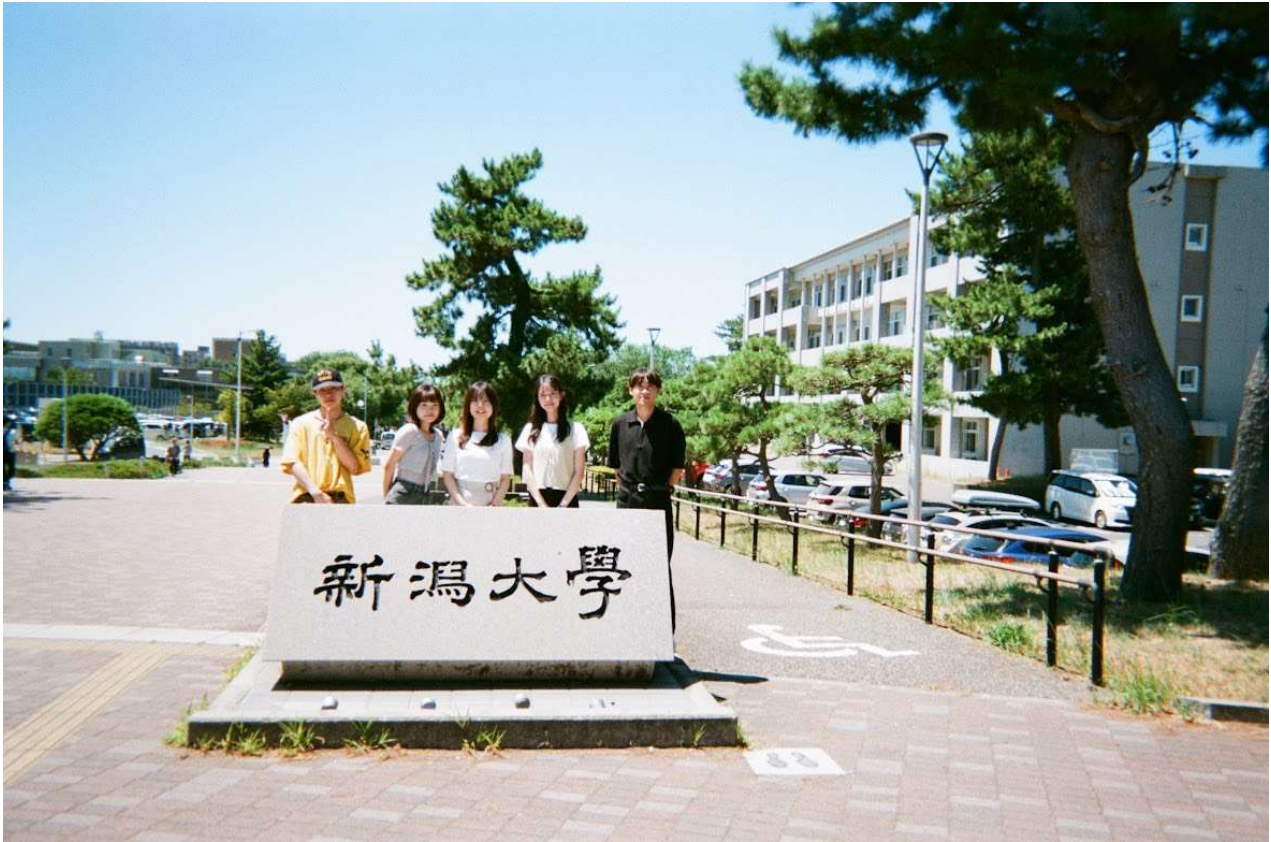


長榮大學選送優秀學生至海外學校擔任交換生  
之成果報告書



## 新潟大學留學心得

就讀科系/年級：長榮大學應用日語學系5A

學生姓名：王至蘊

研修國家：日本

研修學校：新潟大學

研修期程：2025/03/20~2026/02/10

### 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.nyu.edu.tw/ins>

2. 本校個人資料維護連絡方式：台北市歸仁區長榮路1號，電話：02

## 1. 緣起/準備

我會選擇到新瀧大學交換留學，是因為系上一位學長的推薦。他是上一批到新瀧大學的留學生，常在社群平台分享自己的留學生活，從課堂日常到與各國學生交流的經驗，都讓我對新瀧產生興趣。原本對這個城市幾乎沒有概念，甚至連聽都沒聽過，但透過他的分享，我慢慢開始認識新瀧，也開始想像自己在那裡生活的樣子。再加上我一直很嚮往在有雪的地方生活，因此決定報名新瀧大學的交換面試。

準備過程中需要繳交許多資料，從校內申請到錄取後提交給新瀧大學的文件，每一項都有明確期限。當時還需兼顧課業，因此時間分配十分重要。我反覆確認截止日期，避免因疏忽影響自己的權益。出國前除了辦理簽證與保險，也提前兌換日幣，以應付剛抵達時租屋初期費用或僅能使用現金的情況。

另外，因希望在留學期間打工，我事先準備了資格外活動許可的申請文件。若在成都或羽田機場辦理，海關會在在留卡背面蓋章即可合法打工；若直飛新瀧，則需另外到區役所申請。抵達新瀧車站後，學校安排老師接送我們到校，協助填寫租屋與入學資料，並安排計程車送至宿舍。老師們都十分親切，也會以英文輔助說明，讓初到異地的我感到安心，順利展開留學生活。

## 2. 研修學校簡介

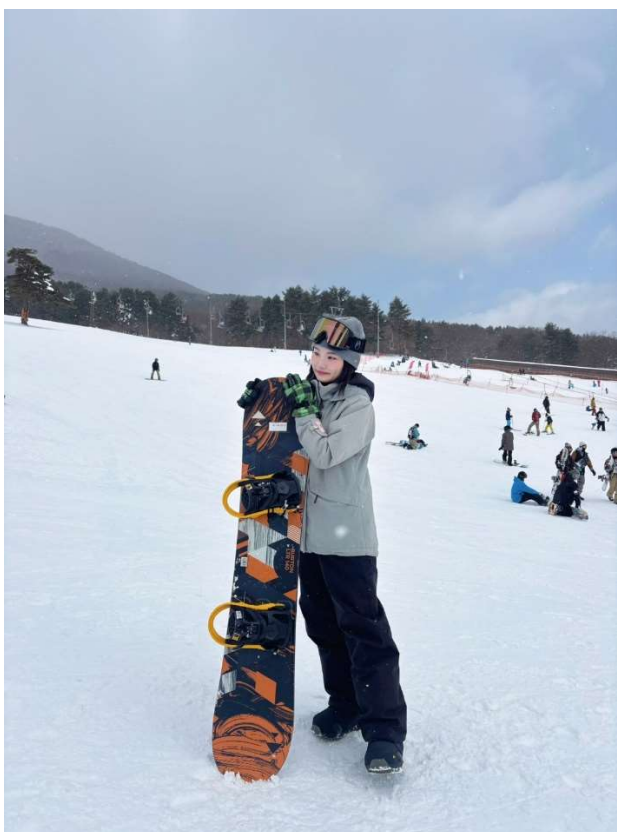
新瀧大學擁有兩個主要校區，分別為以醫學部為主的旭町校區，以及多數學部與留學生所屬的五十嵐校區。一般而言，留學生的課程與日常生活都集中在五十嵐校區。醫學部學生在一年級時會於五十嵐校區修習基礎課程，二年級開始則移至旭町校區上課。五十嵐校區校地廣大、環境清幽，鄰近日本海，自然景色優美，天氣晴朗時還能欣賞到遼闊的海景，是一個相當適合專心讀書與生活的環境。

新瀧以「米」與「日本酒」聞名全國，因為當地水質清澈、氣候適合稻米生長，因此孕育出高品質的越光米與多家知名酒造。新瀧大學也結合地方特色，開設與日本酒相關的課程，讓學生

能從歷史、文化到釀造知識等層面深入了解日本酒。如果對日本酒有興趣，也可以參加校內的日本酒社團，透過實際交流與活動，更貼近在地文化。

此外，新潟大學為留學生開設多元課程，並依照日文能力分級，讓學生能選擇適合自己程度的課程，循序漸進提升聽說讀寫能力。若希望增加與日本學生交流的機會，除了修習與日本學生共同上課的科目外，也非常推薦參加社團或部活動，無論是運動類或文化類社團，都能拓展人際關係並深入體驗日本大學生活。

冬季時，新潟因降雪量豐富，也會開設滑雪相關課程或活動，讓學生親身體驗雪國生活。整體而言，新潟大學在學術資源與生活體驗方面都相當完善，無論是專業學習還是課外活動，都能讓留學生獲得充實而難忘的留學經驗。



新潟降雪量豐富有很多滑雪場，其中以越後湯澤和上越妙高滑雪場聞名

### 3. 國外研修之課程學習

新潟大學為留學生開設了許多專門課程，學生可以事先在學校網站上查詢課程綱要，依照自己的日文能力選擇合適的課程。課程內容相當多元，包含作文、讀解、會話等基礎能力培養，也有針對日本語能力檢定 N1 的加強課程。若希望挑戰自己，也可以選修一般日本學生所上的學部課程。

新潟大學的學期制度分為四個ターム，上學期為第一、第二ターム，下學期為第三、第四ターム，每個ターム約八週。有些課程只開設一個ターム（半學期），有些則為兩個ターム的一整學期課程，因此在選課時需要特別留意開課時間並妥善規劃。就我自己而言，因為希望在留學期間紮實提升語言能力，所以大多選修留學生專門課程，同時也修了一門韓文課程，讓自己接觸不同語言與文化。我特別推薦已有一定日文基礎的同學可以選修「多文化共修 B 或 C」，課堂上會與日本學生一起討論各種文化與社會議題，能大量練習日文表達與即時應對能力。如果想多練習英文口說，則可以選擇多文化共修 A 或 D，課堂中會使用較多英文進行討論。

此外，若未來有計畫在日本就職，我非常推薦修習「ビジネス日本語（商業日文）」以及「日本で働く（在日本工作）」這類課程。課堂中會學習日本職場常用的敬語、商業書信寫作、面試應對及職場文化等內容，也有許多口說與情境練習。我認為這類課程不僅能提升語言能力，更能幫助自己提早了解日本職場的實際情況，對未來規劃相當有幫助。

整體而言，新潟大學在課程設計上兼顧語言能力培養與實際應用，不論是想加強日文基礎、拓展國際交流，或是為未來在日本發展做準備，都能找到適合自己的課程方向。

### 4. 國外研修之課程學習與本科專業之關聯性

於新潟大學的國外研修課程，與我就讀的應用日語系專業有高度相關性。應用日語系除了重視文法與閱讀能力外，更強調實際溝通能力、跨文化理解以及未來職場所需的語言運用能力。而在新潟大學修習的課程，正好讓我在真實語言環境中實踐並深化這些能力。

首先，在留學生專門日文課程中，我持續加強作文、讀解與會話能力。特別是在多文化共修課程中，透過與日本學生共同討論社會議題與文化差異，不僅提升了即時表達意見的能力，也訓練自己在不同觀點中進行思考與回應。這與本科所強調的跨文化溝通能力高度契合，讓我能將課堂所學理論實際應用於交流之中。

此外，我也修習了商業日文（ビジネス日本語）及「日本で働く」等課程，學習職場敬語、商業書信寫作及面試應對技巧。這些內容與應用日語系培養學生進入日商公司或從事國際相關工作的目標相呼應，使我更具體理解日本職場文化與語言使用情境，提升專業實務能力。

透過在日本當地學習，我不僅強化了語言技能，也更深入理解日本社會與文化背景。不僅與本科專業內容密切相關，更讓我在語言應用與跨文化溝通層面獲得實質成長，對未來職涯發展具有正向助益。

## 5. 國外研修之生活學習

在日本留學期間，除了課堂學習之外，我也積極參與各種課外活動，讓自己的留學生活更加充實。其中，我有參加由日本學生舉辦的國際交流活動「国際ボランティア（簡稱国ボラ）」。他們會定期舉辦讓日本學生與留學生互動的活動，例如節慶派對、桌遊交流等。萬聖節時，大家會裝扮成自己喜歡的角色，一起玩賓果遊戲與團體活動，現場氣氛十分熱鬧。活動中聚集了來自不同國家的學生，因此交流時不僅使用日文，也會穿插英文或其他語言，是非常多元的交流環境。雖然我大多時間仍與台灣朋友一起行動，但只要有活動也會盡量參加，增加與其他國家學生互動的機會。

此外，有一位來自新潟情報大學的老師經常邀請我們與他們學校會說中文的日本學生進行語言交流與聚餐。透過輕鬆吃飯聊天的方式，我們分享彼此的文化與生活經驗，交流氣氛自然，也更容易建立長久的友誼。這樣的機會讓我感受到日本學生對外語與異文化的興趣，也讓我更有自信使用日文溝通。

我另外報名參加了寄宿家庭（ホームステイ）活動。分配到的家庭非常親切，不僅細心

照顧我，也願意分享他們的日常生活與價值觀。即使活動結束後，我們仍持續透過 LINE 保持聯繫，這段緣分成為我留學生活中溫暖且珍貴的回憶。

雖然我沒有參加校內定期舉辦的外語會話交流活動，但我身邊有朋友參加英文會話，口說能力明顯進步，也結交了許多歐美朋友。我認為這類活動對於想加強外語能力與拓展國際視野的學生相當值得推薦。透過課外交流、語言交換與寄宿家庭體驗，我在生活層面獲得許多寶貴經驗，也更深入理解不同文化背景下的思考方式，讓這段留學時光不僅止於課堂學習，而是全方位的成長與體驗。



日本學生舉辦的國際交流活動的萬聖節派對



聖誕節派對當天大家一起交換禮物



透過學校的活動和配對的寄宿家庭一起出遊聚餐

## 6. 國外研修之日常生活

在新瀨留學期間，日常生活雖然規律，但卻十分充實。新瀨大學五十嵐校區附近有許多餐飲選擇，例如拉麵店、居酒屋、日式定食及中華料理等，是學生們平時聚餐常去的地方。學校內也設有兩間學生食堂與一間麵包店，餐點種類豐富又方便，是平日解決三餐的好選擇。

我自己大約每週會和朋友外食聚餐兩到三次，其餘時間則多半自己下廚。和台灣朋友之間也很常相約到彼此家中做飯、聊天，有時還會一起去卡拉OK唱歌放鬆。大家輪流在不同人的家準備料理，一起吃飯的過程讓人在異地生活中感受到陪伴與溫暖。長時間下來，我的料理能力也有明顯進步。

住宿方面，學校在入學前會提供租屋資訊網站給留學生選擇，多數房間附有基本家具與家電，生活機能算是完善。交通上，從新瀨大學搭電車可以前往市區的新瀨車站，若要前往機場則需轉乘接駁巴士，整體交通算是便利。

此外，我幾乎每個月都會安排一次外縣市旅行，和朋友自駕或搭車前往金澤、長野、東京等城市。因為自己有追星的興趣，前往東京的次數相對較多。由於不太習慣獨自旅行，我會在網路上尋找同樣在東京的台灣人一起吃飯或逛街探店，彼此分享在日本生活的經驗。除

此之外，我也會到其他朋友留學或實習的城市拜訪他們，因此足跡遍及不少地方，留下許多珍貴回憶。



台灣留學生之間時常相約一同做飯，也會一同去外縣市遊玩

## 7. 費用篇

我所居住的租屋處位於新潟大學正門附近，距離學校與超市都較近，生活機能便利。因為個人物品較多，因此選擇了格局較大的房型，每月房租為38,000日圓。

水電瓦斯方面，因為會自己下廚，瓦斯費每月約3,500日圓左右；電費則因季節而有所差異，夏天需要長時間使用冷氣，冬天則使用暖氣，因此平均約6,000日圓左右。水費為兩個月繳一次，每次約5,000多日圓

飲食方面，我平時會自己煮飯，但也經常與朋友外食或聚餐。聚餐一次大約1,500至2,000日圓不等；另外，我與朋友也常去唱卡拉OK放鬆，一個月至少2至3次，每次約1,500日圓左右。若有安排外縣市旅遊，單次花費大約落在2萬至3萬日圓之間，視行程與住宿安排而定。交通費則依交通方式不同有所差異，若搭乘高速巴士，來回約1萬日圓左右；若搭乘新幹線，來回則需2萬多日圓。

整體而言，每月基本生活費加上娛樂與交通支出，平均約落在10萬至12萬日圓之間。若當月有安排旅遊或較多聚餐活動，花費則會再提高。透過這段留學生活，我也學習如何妥善分配生活費，在兼顧生活品質與儲蓄之間取得平衡，這對於培養自我理財能力有很大的幫助。

## 8. 此次研修經驗的具體效益

這次在新瀉的交換生活，帶給我的成長比想像中更加深刻。首先，在語言能力方面進步最為明顯。由於長時間處在全日文環境中，無論是課堂發言、小組討論，或是與朋友聊天、處理日常事務，都需要即時思考並用日文表達。從一開始擔心說錯話、反應不夠快，到後來能自然參與對話、清楚表達自己的想法，我明顯感受到會話能力與自信心都有大幅提升。在生活層面上，我也變得更加獨立成熟。許多生活上的瑣事，例如與物流公司聯繫包裹配送時間、確認收件資訊，或是處理各種日常行政問題，例如銀行卡申請或是遺失物申遺，都必須自己主動打電話或寫信詢問，並以日文清楚說明需求與情況。這些過程雖然一開始令人緊張，但也讓我逐漸習慣用日文解決實際問題，培養了溝通能力與應變能力。

此外，因為經常自己下廚或與朋友一起做飯，我的料理能力也有所提升。從原本只會簡單料理，到能嘗試不同國家的家常菜，不僅增加生活樂趣，也讓我在異地生活中成就感滿滿。

在人際交流方面，我認識了來自不同國家的留學生，也結交了許多日本朋友。透過長時間相處與對話，我學會以更開放的心態理解不同文化背景下的價值觀與思考方式，國際視野因此更加拓展。同時，實際生活在日本，也讓我更深入觀察並體會日本社會的日常習慣與生活節奏，對這片土地有了更真實的認識。

另外，由於在新瀉生活多以步行與大眾交通工具為主，只要出門往往就能走上一萬步以上，體力明顯比在台灣時進步許多。加上新瀉冬季風雪強勁，我也逐漸適應寒冷氣候，變得比以前更耐冷。

最重要的是，這段留學經驗讓我的大學生活更加完整而豐富。在學習、旅行與人際互動中，我不僅累積了難忘回憶，也對未來有了更多想法與方向。透過這段經歷，我更加確信自己想持續精進語言能力與專業實力，為未來發展做好準備。



去車站送前半年一起相處的春季留學生離開，很不捨，大家感情都很好

## 9. 感想與建議

回顧這段在日本的新瀉留學時光，我深刻體會到，留學不只是語言能力的提升，更是一場關於自我成長的歷程。從一開始的不安與緊張，到後來逐漸適應當地生活、建立自己的生活節奏，我學會獨立思考、主動解決問題，也更勇於表達自己的想法。身處異地，很多事情都必須親力親為，無論是學業安排、生活規劃或人際關係，都需要自己去嘗試與面對。正因如此，我比以前更加成熟，也更了解自己真正想追求的是什麼。

留學期間最珍貴的，不僅是課堂上的學習，而是與來自不同國家的人相遇、交流與相互理解。透過與各國留學生與日本朋友相處，我看見更多不同的價值觀與思維方式，也學會以更開放與包容的態度看待世界。這些無形的收穫，是課本無法教會我的，也是我未來人生道路上重要的養分。

對於未來有意願出國交換的學弟妹，我會建議大家勇敢嘗試，不要因為害怕語言能力不足而卻步。真正的進步往往發生在「不夠完美卻願意開口」的時候。只要肯主動與人交流、積極參與活動，即使一開始不流利，也一定會慢慢進步。同時，也建議大家在出國前做好基本規劃與心理準備，包括金錢分配、時間管理以及適應文化差異的心態。留學生活中難免會

遇到挫折，但正是這些經驗，讓人快速成長。

最後，我想誠摯感謝長榮大學國際處以及人文學院的老師們，感謝你們在申請過程中的協助與指導，給予我寶貴的機會，也在各方面提供支持與照應。同時也非常感謝我的家人，一直以來給予我最大的鼓勵與後盾，讓我能夠在國外無後顧之憂地專心學習與體驗生活。因為有你們的支持，我才能安心享受這段難能可貴的留學時光，並帶著滿滿的收穫與感動回到台灣。以上就是我的日本新瀉大學留學心得報告。