

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

日本拓殖大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學日語學程6A

獲獎生姓名：周

研修國家：日本

研修學校：拓殖大學

研修期程：一學年

獲獎年度：113 (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>

※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）

我以前就讀高職的時候就一直懷著總有一天要想辦法能夠去日本留學生生活的想法，後來進入長榮大學日語學程就讀意外地知道這所學校可以透過交換留學這管道去日本留學，於是我便想起以前的夢想，同時也想著絕對要透過這管道到日本去交換留學生活，但是卻遇到全球疫情的問題，在這段期間我就先加強好自己的日語能力並考過日語檢定，並在沒課的時段去外面另外上課，然後努力考取其他技術士證照來充實自己，好不容易確定能夠開放交換留學的時候我也已經快四年級了，不過我還是開始逐步準備中日文自傳、讀書計畫等各種事前要審查的資料，歷經一番準備後終於能夠全部繳交，但這些還只是第一步因為還有後續的面試以及到時甄選結果公告後，還要立刻去準備出國前要辦理及繳交的資料程序，不過因為我錄取到的交換留學的學校是要等到隔一年的下學期才開始，於是我就利用這段空檔再去準備一些其他技術士相關得證照考試等等。

辦理簽證的時候大部分都是要先等拓殖大學那邊有給完整資料我才有辦法進下一階段去處理，不過後續都很快就一一處理好了，包括機票的劃位和訂購及海外平安保險也是自己去找去簽約。

出發之前拓殖大學有另外寄信告知會派人去接機，當天飛機降落到達成田機場的時候外面還下著雨，領完行李後走向大廳時在不遠處就看到大廳裡頭有之前拓殖大學在信件上有提到安排來接機的同學拿著拓殖大學旗子來接機的身影，因為氣候因素有位今天也要來的韓國交換生還在機上，於是我們在大廳那多待半小時左右，會合後我們便移動去搭往東京車站的高速巴士，接著在東京車站轉搭 JR 中央線約略一小時左右到達高尾車站，因為外頭還下著雨我們便直接去搭計程車到拓殖大學八王子校區，到達宿舍的時候其實全身和行李都早已濕透了，不過宿舍的爸爸和媽媽很熱情的在門口迎接我們的到來，然後帶我們去各自的宿舍房間安頓，然後隔天早上我們在宿舍門口集合去國際課報到，接著聽他們像我們介紹宿舍及規則還有接下來幾天的行程安排及注意事項等等。

- 2.研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）

拓殖大學本身有分為兩個校區，一個是位於歷史比較悠久的文京校區，另一個則是位於我所待的高尾車站附近的八王子校區。八王子校區和文京校區相比雖然比都心較遠，建校於明治二十三年(西元1900年)，擁有百年以上校史的著名私立大學，該校也是日本第十二座私立大學，歷史相當悠

久，且由明治時期的台灣協會學校改制而成，這間學校跟台灣的淵源還不只如此，創辦人和初代校長是桂太郎也曾任台灣總督，第三代校長是後藤新平為台灣的基礎建設及民生改善貢獻不少，像是土地、戶口調查還有風俗調查並改善衛生及醫療環境等等，還和第二代學監新渡戶稻造一起合作在台灣發展建立製糖業並引進新式製糖技術、經營模式及大量資本促使台灣糖業蓬勃發展，阿里山鐵路及台灣的縱貫鐵路也是那時候完成的。

八王子校區面積非常大、周圍也幾乎被自然環境所圍繞著，而且隨著四季的不同校園內部也會有截然不同的樣貌，我剛去交換的時候由於是4月1號，剛好還是八王子校區那邊的櫻花期，從宿舍走到教學大樓的路上就可以看到道路兩側所盛開的櫻花樹，每次走在路上我都會盡量慢下腳步順便欣賞一下還在樹上的櫻花。到了夏天則是一片綠意盎然的樹林及樹叢，不過秋天一到就可以馬上發現校園內的楓葉和銀杏樹的樹影，而且顏色及樹葉的多寡也會隨著時間流逝，可以很明顯觀察到會有著不同變化，蜘蛛也明顯越來越多並在樹上結網，然而到冬天樹上就幾乎沒什麼樹葉，這次冬天在我回來之前也就下過三天的雪。

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)

在申請拓殖大學的時候，必須另外提交 TTBJ 的成績，然後來到拓殖大學這邊後還要再考一次試並且快速的面試下來做另外的分班依據。選課方式是用紙本填寫來選課，並依據國際課所給的課表自己下去選想要的課程，因為是頭一次這樣選課使的我還蠻非常期待的，另外給的選課規則寫得還蠻多，但國際課的職員們也會介紹的更加詳細。並且有規定每學期的課程至少都要選16學分以上，上課方式則是依據每個老師各有各的教學方式，我選的其中幾堂課是同一位老師他的上課方式是採取隨時提問並走下台隨機問同學和公開討論，並且會問為何同意或反對來去做論述辯答等等，這和大部分在台灣上課的時候都是坐在台下聽講，雖然也有隨機問答的過程，但是那都是專業領域的問答雖然在台灣用簡單的日文回答或是中文回答大部分我都是很有自信能夠把握，但在日本要隨時想到並且轉換成日文或是英文這我就非常沒這把握了，有著這種非常不同的上課體驗過程，讓我非常受益良多且很印象深刻，而且也可以和日本人用日文交流的機會，讓我覺得非常的開心。

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)

我所選擇的課程大多都是以日語為主來授課的，不過授課內容很多都是以其他專業領域為主要核心，像是我所在的國際學部他們的課程有涵蓋到政治、經濟、泰國歷史、農業等專業領域，諸如以上這些專業課程如果是一般單純以學習日語為主的大學生來說或許會有那麼點吃不消，因為這涵蓋了其他科系的專業領域，而且這其中的專業術語，對於沒接觸過的人來

說或許一開始就會有一定程度的難度，更不用說這些都是以日文為主甚至是夾雜一些英文等，雖然我是想說我以前是讀過農業高職的或許還行，所以選了一些農業相關的課程，只是有一段時間沒去碰了一開始還是會有那麼點生疏，但後來就慢慢地回想起來了，不過我還是會每堂課盡量去做筆記而且每週會抽空去複習，但越到後面實際上接觸到的會越來越加深入，因此我的筆記就可以發揮它的功用了，也就可以依此去上網查詢那是什麼或是什麼資訊，因為有時候是片假名其來源依據是英文相關甚至是歐洲相關的人事物甚至是最新穎的農業資訊、知識及專業甚至有的還是化學式分子式及元素符號，更不用說其他的政治、經濟、泰國歷史等這些課程其當中的專業術語會稍微更加艱深一點，不過大部分還是能夠慢慢去消化掉並且學習當中的基礎，很開心能夠透過日語學習到這些在台灣上課的時候基本上不會碰觸到的課程內容及資訊，且能夠透過日本他們這方面的角度是如何去看待些問題及如何得出結論等等，特別是能透過課堂上去和老師及學生們去互動、做充分討論甚至是辯論等等，這些都是我在台灣很少會有的上課體驗，久了能精進些日語會話等等。

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)

能夠在日本交換留學這樣的經驗對我來說非常的寶貴。在參與祭典這方面，有參加由拓殖大學和當地的社區聯合舉辦的抬神轎活動，一個是由拓殖大學的學生和留學生所組成去抬較為大型的神轎，另一個則是由當地社區小孩們組成去抬小型的神轎，今年的夏天也還蠻熱的，在如此熱的天氣下抬著神轎在日本街道上繞了一遍整個社區，附近的居民們也都會出來幫我們灑水降溫或是拿冰棒和冷飲來慰問，當中可以感受到每個人對於祭典所投入的熱情。

然後是附近琦玉縣川越市那邊的川越祭祭典，如果從八王子車站出發大約一小時多左右很快就能抵達，而且川越市那邊街景和建物的歷史風貌還保存的相當不錯，平時那邊的神社也有非常多人去參拜而且御守和御朱印也非常有特色和好看，川越祭本身當然也非常有名每年都能吸引不少國內外的觀光客，這個祭典本身最大焦點之一就是看他們拉遊行用的山車而且每輛山車造型非常燦爛奪目，車頂上擺放的是做工精緻十分的巨型人偶，這和抬神轎的重量相比多了好幾倍，拉山車的人也當然至少會有三十人左右並且男女老幼也都會參與，因此山車遠境是必看的活動之一，而且每個人會隨著山車前進，邊看著山車邊走在以藏造老屋街為主的川越街道上。當多台山車同時在十字路口交會時，還可以看到山車彼此碰撞交錯而過的當下，所以當下還蠻壯觀的。

我還蠻喜歡搭日本的各種交通工具去各地觀光，特別是透過鐵道設施來搭乘各種特急電車來去其他地方觀光，讓我既期待也很享受當下，像是去茨城縣日光市的時候我是搭乘東京車站的高速巴士，然後在當地搭乘在地

的電車去大洗町和水戶市等等，享受當地的鄉下環境及參拜大洗磯前神社等，然後每天早上六點多去日光車站看日出，回程則是搭乘特急電車ひたち，然後一月的時候剛好有搶到二月搭乘去島根縣出雲市的特急臥鋪列車出雲號的車票，出雲號是目前日本所有臥鋪列車相對最便宜的，不然日本其他臥鋪列車都是以頂級觀光奢華體驗為主相對的價格都要價不斐，但就算如此車票有的也是不好搶甚至要用抽的，我在除夕那天晚上從東京車站搭乘出雲號，出發去出雲途中到岡山車站的時候，我也有衝下車去看列車分開的過程這個時間點已經是早上快六點半的時候，因為前面一段是瀨戶號列車出發去往四國香川縣的高松站方向，跟我所搭乘往山陰島根縣出雲市的出雲號列車是不同的方向，但可惜的是當我到的時候周圍人潮非常的多，我只能在樓梯上由上而下去看，早上十點就準時到達出雲車站，我寄放完行李後就馬上出發去出雲大社和附近的稻佐之濱弁天島神社參拜完接著逛出雲大社前的神門通商店街，大約下午五點左右入住飯店，隔天早上出發去松江市逛了一陣子到晚上六點五十分左右再搭出雲號回去東京結束這趟臥鋪列車及出雲行。

我看之前來交換的學生學校都會辦去其他縣研修旅行，但到了我這時只有去神奈川兩天一夜的研修旅行和前一年去群馬縣落差有點大。要回國之前我有參加在日台灣的交流會因為都以都心為主那舉辦對我這個住在高尾站的我來說交通費有點多，不過還是有參加幾次很開心能在那認識不少人。

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)

住在學校宿舍移動到學校教室我覺得路程算短了，而且常看到其他日本學生要從自己家裡搭車到高尾車站後，都習慣在從那走到學校教室讓我非常佩服，因為光是從車站走到學校教室就至少要花掉半小時以上了，雖然有公車學校也有提供優惠價但我通常也是以步行走到車站為主，生活環境上偶爾會出現類似白鼻心的動物或是柵欄外頭偶爾出現山豬這類動物，每次去都心那通常都以搭京王線來回為主，除非趕時間或京王線突然有停駛公告和人身事故影響，我才會去搭 JR 去都心，或是要去神奈川縣或埼玉縣我就會搭 JR 過去，學校宿舍附近機能算是完善有五家超市其中兩家還在購物中心裡頭，鄰近的八王子站、日野站、立川站附近也是有各種超市及各種店家能夠去做選擇，不過因為我食量較大所以大多都以外食為主。

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)

費用這方面基本上學校提供的宿舍其費用每個月只要1萬日幣，加上水電瓦斯每個月平均大概會是8千日幣左右，然後我聽以前去新潟大學交換留學的朋友推薦用 LINEMO 這家電信業者還不錯，於是我也用這家電信每個月30GB 的方案，而且每個月只需付不到三千的月租費，這個月沒用完的網路可以挪到下個月繼續使用一定的量，這家價格比大多數的電信業

還要便宜且網路又穩定，因為這家 CP 值很高，所以我也推薦給後續來拓殖留學的台灣學生們，如果會常常外出的話，我認為能盡量連看看日本各地提供的免費網路，再加上宿舍也有提供網路，所以30GB 這方案應該還可以。再來就是餐費就因人而異，上學期我比較偏向去外面吃，所以也能間接壓低電費，下學期則是比較多去各地旅遊及參加演唱會，所以餐費也是平均1千多日幣。交通費平時則是從宿舍徒步出發去車站，因為以前有遊學九州的經驗所以還蠻習慣走這山路到車站通常12~15分鐘左右，然後盡量搭京王線比 JR 便宜一點。其他部分就是看自己個人的預算了。如果一年期的交換留學的話個人覺得最少要準備一百萬日幣以上比較保險，因為有的費用只能現金付款像是宿舍費用和健康保險費用還有看病的時候付的掛號費以及拿藥的費用幾乎都只能用現金付款等等，而且目前日本的銀行開戶至少都需要先在日本這邊待半年以上才有資格能去辦理。

8.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 日文能力有所提升特別是聽和說的部份
- 能夠更加了解到台日之間的差異性和共通點
- 拓展國際視野
- 提升不少獨立思考及解決事情的能力
- 更加了解到日本文化及他們行動的出發點等

9.感想與建議

很開心能夠完成以前的夢想，我的感想是如果想留學的話就越早準備越好，因為機會是留給已經早已準備好的人，盡早去取得 N2 甚至是 N1，然後多多練習日語口說能力及聽力還有資料多多去準備，這樣到時候遇到問題就不會容易手忙腳亂，能夠去實現留學是一件很不錯的人生目標之一，但也別忘了在這過程中學到了什麼。由衷感謝這一路以來所遇到的國際課職員們、宿舍的爸爸媽媽、負責授課的老師們，以及在宿舍中負責籌辦活動與主持的留學生們。這份緣分對我而言是一生中無論如何都難以忘懷的寶貴經驗，也讓我再次深刻體會到「一期一會」的可貴。而且拓殖大學讓我知道「超越台灣，並走向全世界」這樣的理念。

剛去拓殖大學的第一個禮拜



宿舍所舉辦的聖誕活動



在日本頭一次參加夏日祭典 抬神轎 趁還沒開學的時候先去江之島附近觀光



秋天的時候去都心拍銀杏樹街道還有去埼玉縣賞花



搭乘臥鋪列車出雲號去島根縣出雲市 逛完出雲大社附近的點後回程所要搭乘的在地電車一畑電車有和台灣台鐵合作

