

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

大阪国際大学留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學／應日系/5A

獲獎生姓名：林

研修國家：日本

研修學校：大阪国際大学

研修期程：2025/3~2026/2

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>。
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大路1號；電話：062785123#1022；
3. 信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

目錄

目錄	2
緣起	3
準備	4
徵選準備	4
出國前準備	4
學校特色簡介	6
課程內容	7
文化衝擊	8
與日文系的關聯性	9
課外活動	10
生活環境	12
經驗具體效益	13
感想與建議	14

緣起

本人就讀於日文相關學系。當初入學時，我便期許自己不應止步於課本上的單字與文法，而是能實際前往日本，在日常生活中體會語言的「溫度」。因此，大學期間爭取交換留學的機會，一直是我學習藍圖中最重要的目標。

由於我本身非常熱愛日本文化，過去也曾多次赴日旅遊，這份喜愛成為我持續精進日文的動力。然而，旅遊與長期生活畢竟有所不同，我希望能趁著年輕、對世界充滿好奇時，挑戰自己在不同國家獨立生活，並深入了解當地的風土民情。我認為唯有置身於當地文化，才能真正理解日語在不同情境下的細微差異；這對我來說不僅是語言能力的磨練，更是跨出舒適圈、培養跨文化思維的難得機會。

準備

徵選準備

在準備交換學生之前，我參加學校舉辦的說明會，聽學長姐分享他們的交換經驗，對整個流程也比較有概念。之後再上網查詢各間合作大學的申請資格與條件，以我自己為例，當時日文化程度只有 N3，因此在符合資格的學校中選擇了大阪國際大學，加上我本身也很希望能到大阪這個城市生活與學習，因此將其列為第一志願。

接著就是準備申請資料，包括交換學生申請表、家長同意書，以及中、日文的讀書計畫等。資料繳交完成後，便等待學校安排面試。面試當天我穿著正式服裝，全程以日文進行，最基本需要準備的是自我介紹，以及說明自己為什麼想申請這間學校。

出國前準備

在確定能夠出國交換後，首先需要至醫院進行健康檢查，並申請日文版本的體檢報告。完成後，填寫學校提供的 COE（在留資格認定證明書）申請資料。取得 COE 之後，需前往日本台灣交流協會遞交簽證申請。申請時所需文件包含：COE、護照、身分證影本、申請表、證件照以及財力證明等。

接下來是租屋準備。一開始我是自行在租房網站上聯絡房仲尋找租屋處，並於一月時與父母一同前往日本實際看房，由於我當初聯絡的房仲並非與學校合作，多數租屋物件需要在日本的保證人，因此即使實地看房，最後仍未能成功簽約。後來才了解到，部分與學校有合作的房仲或物件，會提供保證會社等方案，較不需要自行準備在日保證人。在經歷這次挫折後，我認為若能選擇與學校合作的房仲，申請流程可能會相對順利。返台後，我重新整理租屋條件並自行尋找其他方案，最終找到有配合保證會社的租屋處，才順利完成簽約。這段經驗也讓我深刻體會到，日本租屋制度與台灣不同，事前確認是否需要保證人或是否有保證會社相當重要。

在金融方面，我建議出國前先將台灣的提款卡設定為可跨國提款，在剛抵達日本、尚未開設當地銀行帳戶前，可以作為緊急備用。需要注意的是，日本郵局的提款卡若要進行轉帳，必須在

日本居住滿半年以上，才能免除約三千日圓的手續費，對於每月需繳交房租的留學生來說相當不便（日本租屋多為每月繳納，與台灣大學生常見的一次繳一年不同）。因此，我會推薦申請 セブン銀行（Seven Bank）帳戶，開戶方便，且沒有居住時間限制，雖然仍有基本手續費，但整體使用上更加彈性且實用。

學校特色簡介

大阪國際大學位在大阪府內，雖然不在梅田等市中心，但學校離車站很近，搭電車到市區大約半小時，其實相當方便。學校附近的生活機能也不錯，有超市、便利商店、銀行、郵局和藥局，日常生活需要的東西基本上都能在附近解決，對留學生來說很友善。大阪國際大學校內分為留學生別科、短期大學以及一般大學，校園裡的學生組成相當多元，也能感受到學校重視國際交流，其中我最喜歡的活動是 AKV (Airport Kansai Volunteer)，內容是在關西機場的電車閘口擔任志工，協助旅客購買車票，並引導他們前往正確的搭車路線。而校園整體環境安靜整潔，雖然不算大，但該有的設施都有。校內有咖啡廳、學生食堂和便利商店，用餐和買東西都很方便，學生食堂每天都會更換菜單，多是現煮的，整體來說很好吃，但我覺得有點吃膩，所以有時我會自己帶飯去。學校也設有不少可以讓學生討論課業或自習的空間，實際使用起來很方便。我很喜歡學校的操場和草地空間，特別是春天和秋天，常看到學生們坐在草地上吃午餐、聊天，整個校園氣氛很輕鬆，也很有生活感。



課程內容

由於就讀的是留學生別科，平時並不會與日本學生一同上課（若具備 N1 程度，可選修一般大學的課程）。與一般大學不同的是，別科的課程安排較為集中，我們週一至週五每天都需要到校上課，課程時間從上午九點至下午兩點半，一堂課為九十分鐘，實際上課起來相當充實，說實話也有些疲累。不過，正因為每天都長時間接觸日文，讓我在這一年中有明顯的進步，尤其是在口說能力方面，不僅進步速度很快，也變得比較敢主動開口使用日文。

課程內容涵蓋日語的聽、說、讀、寫，包含作文課、聽力、閱讀與會話等，另外也能依興趣選修空手道或日本傳統文化相關課程，如音樂、書道及落語等，讓學習內容更加多元。班級採小班制教學，班上人數約十二人左右，學習壓力不大，每位同學也都有充分的發言與練習機會。老師在課堂中經常安排分組討論，鼓勵學生使用日文進行溝通。上學期班上有來自韓國、泰國、柬埔寨的同學，大家共通語言是日文，因此分組討論時必須使用日文並能學習到許多國家不同的文化，但下學期班上同學的母語都是中文，討論時較少使用日文，稍微有些可惜。此外，課堂中也會安排小型報告，讓學生上台發表，我認為這是一個很好的練習機會，幫助我克服對說日文的恐懼，並提升自信心。

2025/9/2

2025年度 後期 時間割【上級】

時間	月	教員	教室	火	教員	教室	水	教員	教室	木	教員	教室	金	教員	教室
1時限目 9:00~10:30	日本事情特別講義	淵島 香川	1-212	日本語Ⅴ (コミュニケーション) b	大石	5-505	日本語Ⅳ(聴解) b	南井	4-513	日本語Ⅲ(講読) b	西	1-402	日本語Ⅱ(文法) b	新渡	1-302
2時限目 10:40~12:10	日本語Ⅳ (文章表現) b	木田	1-301	日本語Ⅰ(文字・語彙) b	山本	5-505	日本語Ⅴ (コミュニケーション) b	大石	4-513	日本語Ⅳ(聴解) b	前	1-402	日本語Ⅲ(講読) b	西	1-302
3時限目 13:00~14:30	日本語Ⅰ(文字・語彙) b	西	4-405	日本語Ⅲ(講読) b	渡邊	1-402	日本語Ⅱ(文法) b	新渡	5-511A	日本語Ⅳ (文章表現) b	木田	4-405	日本語能力試験対策 b	新渡 前	5-411B 5-505
4時限目 14:40~16:10	伝統文化研究Ⅰ (空手)	西	6-0102	日本の社会と経済	高橋	4-311				伝統文化研究Ⅱ (落語・音楽・書道)	小幡 折米 河合	5-512 4-401 5-512			



文化衝擊

雖然台灣和日本的地理位置相近，兩地之間的文化交流也十分頻繁，因此整體來說我並沒有感受到特別強烈的文化衝擊。不過，在實際生活之中，還是會有一些讓人感到「果然和台灣不太一樣」的地方。例如，日本人在許多情境下會採取跪坐（正座）的姿勢。像是在某些餐廳裡，店員在幫客人點餐時會跪在地上服務，這樣的畫面對台灣人來說其實相當少見，也讓我第一次看到時覺得很新鮮。另外，在服裝店試穿衣服時，通常需要先把鞋子脫掉再進入試衣間，這也是和台灣稍微不同的地方。

此外，日本的服務業也給我留下很深的印象。店員通常會非常積極地向客人介紹商品，不僅會詳細說明商品的特色，態度也十分親切，甚至會給人滿滿的「情緒價值」，讓客人感覺被重視與照顧。有些服飾店在客人購物結束後，店員還會親自送客人到門口並向客人道別，讓人感受到非常周到的服務。不過，因為店員介紹得非常熱情，有時候也會讓我覺得有一點壓力，好像不好意思不買就離開，這和在台灣比較自由隨意的購物氛圍有些不同。在日常生活的禮儀方面，日本人也非常重視表達感謝。例如在吃飯前，大家通常都會說「我要開動了」，用來表達對食物與準備食物的人感謝；吃完飯後也會說「謝謝款待」。另外，在工作或社團活動結束時，人們也很常互相說「辛苦了」，用來表達對彼此努力的感謝。這些看似簡單的話語，其實也反映出日本社會對禮貌與人際關係的重視。

與日文系的關聯性

作為日文系的學生，這次留學讓我能將課堂上學到的語言與文化知識直接應用在專業學習上。課堂中學到的文法、單字與文化概念，在真實的日本社會中得到實際驗證和深化，例如理解敬語使用的情境、口語表達與書面語的差異，以及日本人溝通中的禮儀與習慣背後的文化意義。

留學經驗也讓我更加理解語言學習與文化理解的密切關聯。書本上學到的文化知識只是理論，而親身體驗日本生活、觀察日常行為、理解社會規範，讓我對課堂內容有了更立體的理解。例如，在日文課程中學到的敬語使用規則，透過實際與日本人互動、處理生活事務，我能更靈活地運用，而不只是停留在書面知識。

此外，這段經驗也提升了我的跨文化思考能力與觀察力。作為日文系學生，除了語言能力外，理解文化差異、學會在不同社會規範下適應與溝通，同樣是專業核心能力。留學讓我學會如何分析日語使用的背景、理解言外之意，也加深了我對日本社會、人際互動與價值觀的認識。

總體來說，這次留學不只是語言能力的提升，更是日文系專業學習的延伸與實踐。它讓我能將理論知識與實際生活結合，培養跨文化理解與專業思考能力，為未來的學術研究或職業發展打下更堅實的基礎。

課外活動

除了日常的課程之外，學校也舉辦了許多課外活動，讓國際生有更多機會和日本學生交流。

例如章魚燒派對，大家一起準備材料、翻章魚燒，一邊聊天一邊做料理，氣氛非常輕鬆，也讓我在過程中認識了不少日本學生。

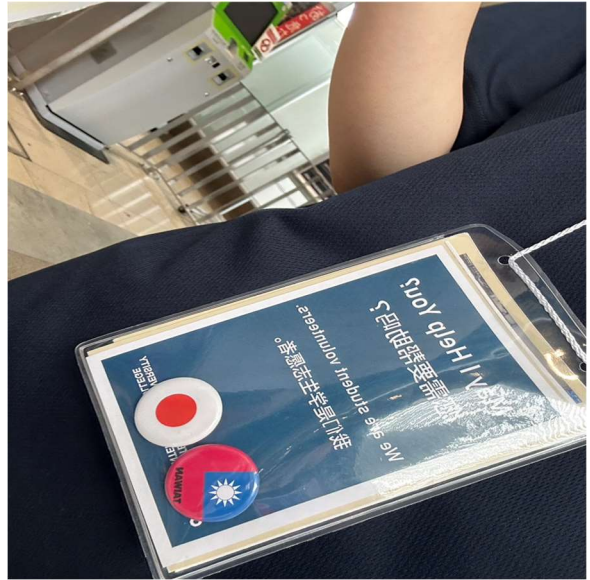
學校還有「English Island」活動，每個學期會舉辦一次，為期一個月，可以自由選擇時間參加。活動是以小組形式進行，一組大約六到七個人，由外籍老師設定一個主題，大家輪流分享自己的想法。因為人數不多，每次大約三十分鐘，氣氛不像正式課堂那麼嚴肅，比較像聊天，所以不會有太大的壓力。我利用放學後的時間參加了四、五次，不但能練習英文口說，也覺得過程很有趣。

學校也曾提供免費門票讓我們去參觀萬博，以及到現場觀賞排球比賽。這是我第一次現場看排球比賽，整個場館的氣氛非常熱烈，觀眾的加油聲讓比賽變得更加精彩，讓我有一種像在動漫中看到的熱血場面真的出現在眼前的感覺，是一個很特別的體驗。

在日本留學期間，我也參加了大學部的吉他社團。其實我加入社團最主要的原因是想多認識朋友、和日本學生交流，而不是單純為了學吉他。即使是零基礎也可以參加，社團雖然沒有正式老師，但學長姐都非常熱情，也很有耐心地教我。社團每個月都會有成果發表，在學園祭時我們也有上台表演。透過社團活動，我不但學會了一些吉他的基礎，也因此認識了不少日本朋友，讓我覺得自己更融入日本的校園生活。

另外，我也參加了在入學前就非常有興趣的關西機場志工活動。主要是在機場的電車閘口和售票口協助旅客，例如幫忙指路或回答問題。能夠幫助來自不同國家的旅客，讓我覺得非常有成就感，同時也學到了團隊合作的重要性。

我也購買了環球影城的年票，有時候放學後會和朋友一起去玩。能在放學後和朋友一起去環球影城，是只有在留學期間才有機會體驗的事情，對我來說是一段非常珍貴的回憶。



生活環境

住宿

因為學校沒有提供宿舍，所以我是在外面自己租房子。我的住處位於大和田車站步行約一分鐘的五層樓公寓，距離學校走路大約八分鐘，生活上非常方便。如果要到市區，搭電車大約三十分鐘左右。房租一個月是五萬五千六百日圓，對學生來說算是可以接受的價格。

交通

由於住的地方距離車站和學校都很近，所以我沒有購買腳踏車，平時主要是以走路和搭電車為主。這一點和在台灣的生活其實很不一樣，因為我在台灣即使只是五分鐘的路程，也常常會騎腳踏車或機車代步。但在日本生活之後，慢慢習慣用走路的方式移動，也覺得是一種不同的生活節奏。

飲食

來到日本之後，我開始學著自己煮飯，不僅可以節省開銷，也能吃得比較健康。我也很喜歡逛超市，特別是晚上七點之後很多熟食或便當會開始打折，有時候可以用比較便宜的價格買到晚餐。不過有時候如果比較懶，或是課後比較晚回家，我也會到附近簡單吃一餐，例如吉野家或是餃子的王將，對學生來說都是方便又平價的選擇。

費用

在日本生活的基本開銷主要包括房租、水電費以及保險費等。房租每個月約五萬五千六百日圓。另外，因為我平時很喜歡買衣服，也很喜歡利用假日去旅行，所以生活費其實花得比原本預想的多一些。不過也因為這樣，讓我在留學期間體驗了很多不同的地方與生活方式，對我來說是很值得的經驗。

經驗具體效益

1.提升日語聽說能力

在日本生活期間，我的日語口說與聽力能力有明顯的進步。因為在日常生活中經常需要和日本人交流，例如在學校、社團或志工活動時，會聽到很多日本人平常常用的單字與表達方式，久而久之就能記住並實際運用在對話中。另外，我和幾位日本朋友每週都會利用放學後到社團活動開始前的這段時間一起玩桌遊，在遊戲和聊天的過程中需要不斷用日文交流，也讓我在不知不覺中習慣日本人的語速與表達方式，因此口說與聽力能力進步得非常快。

2.培養獨立生活能力

在日本留學期間，我需要自己租房子並處理生活中的各種事情，例如自己煮飯、安排日常生活等，讓我學會更獨立地面對生活，也提升了解決問題的能力。例如在退租時，需要自己處理許多事情，包括處理家具、打電話解約網路與火災保險，以及到市役所辦理相關手續等。另外，有一次生病時也需要自己到醫院看診，當時很擔心會聽不懂醫生說的日文，但最後還是順利完成就診。透過這些經驗，讓我慢慢學會自己面對問題並想辦法解決，也让我變得更加獨立。

3. 更深入了解日本文化與生活方式

透過日常生活、課外活動以及與日本朋友的交流，我對日本的文化、禮儀以及生活習慣有了更實際的認識。尤其是在餐桌禮儀方面，我原本自認為自己已經很有禮貌，但在一些小細節上還是發現文化差異。例如在日本用餐時，手肘不能靠在桌上，這種細微的規矩讓我重新思考禮貌的表現方式，也讓我更注意在不同文化下行為的適當性。透過這些生活經驗，我對日本社會的理解比單純在課堂上學習更深刻。

4. 拓展國際視野與人際關係

在留學期間認識了來自不同國家的同學，也透過社團與活動結交日本朋友，讓我的人際圈變得更加多元。

感想與建議

我非常慶幸自己申請了交換留學，雖然只有短短一年，但這將會是我人生中非常難忘的一段經歷。一年間的每一天都在成長，也讓我變得非常不一樣。雖然對未來仍然有些迷茫，但我清楚地知道自己對日文有興趣，也希望未來有機會再回到日本生活。這次留學最大的收穫，是認識了許多日本朋友，他們教會了我很多事，從日常生活的小習慣到課堂上的學習技巧，甚至是如何面對不同文化下的人際互動，這些經驗都讓我受益良多。

對於想去日本或其他國家交換的同學，我有幾點建議。首先，不要害怕孤獨，也不要害怕在外國遇到各種問題。生活中可能會遇到很多意想不到的狀況，例如退租、辦手續、或是生病需要自己去醫院，但遇到就去解決，雖然過程可能會辛苦，也會感到寂寞，但你會慢慢找到屬於自己的生活節奏，並因此變得更強大。其次，一定要勇敢跨出舒適圈，不要只和會講中文的人當朋友，否則進步有限。多參加交流活動，例如社團、English Island 或課外聚會，即使一開始害羞或有社交恐懼，也不要放棄機會。像我自己，每週放學後和日本朋友玩桌遊，不知不覺就練習了日語口說，也增進了彼此的友誼，這些互動正是留學生活最有意義的部分。

另外，也要學會享受生活的小確幸，例如逛超市時發現七點後熟食打折，或是在環球影城和朋友一起玩，這些都是書本上學不到的經驗。留學讓我不只是學到語言和文化，更學會了面對挑戰、建立自信，也讓我更清楚自己想要的生活方式和未來方向。我相信，這些寶貴的經歷會一直伴隨著我，成為人生中重要的回憶和成長養分。