

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



新潟大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：

長榮大學應用日語學系 0 年級

獲獎生姓名：朱 O 蒨

研修國家：日本

研修學校：新潟大學

研修期程：2019.04-2020.02

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

緣起/準備

有了前一年的交換面試經驗，今年在準備上更有方向，也順利考上了兩間學校，新潟大學和熊本大學，熊本相對來說交通方便，以後想去也有很多機會所以我最終選擇給自己一年的時間去認識新潟這個地方。出國前的準備基本上只要照著國際處給的指示，在指定時間內交各項資料就沒有太大的問題！關於留學期間生活費的部分，不希望造成家裡經濟負擔所以我打兩份工存前期費用(約台幣 10 萬)，加上長榮和教育局的獎學金就出發了！如果家裡經濟允許還是多帶點錢還是比較安心！

抵達新潟機場後，學校有派老師和學伴來接機所以不用太擔心人生地不熟，老師都是專門負責留學生事務的老師，學伴也是對海外有興趣的學生們，有甚麼問題都會很有耐心地為我們解答。有一點要注意的是，如果想在留學期間打工，需要海關或是到當地區役所申請打工資格，但新潟機場不能申請所以我是先飛到成田機場給海關蓋章後，再出關轉國內線飛新潟，當然直飛新潟之後再到區役所申請也可以！

研修學校簡介

新潟大學主要有兩個校區，醫學部為主的旭町校區和其他學部隸屬的五十嵐校區。因應新潟名產-日本酒，有全日本首開的人氣課程「日本酒學」及新潟地域相關的個性化課程，讓在校學生不論是県外県内還是留學生，都有機會去深入自己學校所在的土地是我覺得很棒的一點!新潟是雪都所以冬季有滑雪課! 課後活動來說部活和社團非常豐富，光舞蹈性質社團就有 5.6 個可以選擇，其他像是馬術部.茶道社(兩個流派都有).探險社等等。

國外研修之課程學習

交換生選課與一般大學生不同，需每學期初到學校的留學交流推進課拿單子給各科老師蓋章，很幸運我選的課老師幾乎都願意讓留學生修，但也有老師不願收留學生的所以在選課時可以多選幾堂以防萬一學分不夠。課程部分因為我留學前就把長榮所有學分修完了所以沒有學分壓力(僅留畢專卡畢業門檻)，只需符合規定的最低學分數修課。新潟大學一年分成四個小學期(第一ターム～第四ターム)，每小學期八週。有些課會連課(例如第一ターム+第二ターム)，我一開始以留學生課程為主(日文能力.日檢課程)為主，後來都選修與日本大學生的一般課程，難得來留學我想把握機會去學在台灣學不到的東西，其中修過印象深刻的課程是日本酒學..學習心理學.人際關係論.還有一堂小組分工的課程是探討日本大學三十年後的狀況，常要討論到日本稅金和外交等問題，我常覺得對我的組員感到抱歉無法提出什麼好的意見，全班只有我一個外國人因此老師很愛點我，每週上這堂課頭都要爆炸了，不過也因此交到要好的日本朋友總會在老師點我的時候救我，甚至課程結束了還保持聯絡! 日本酒學的課程相當有趣，修完後自己想更精進報考了日本酒銅級檢定也順利取得證照。

國外研修之生活學習

社團-WILDSTYLE 街舞社.鐵道研究部.PINCE K-POP 舞蹈社
課餘活動-

打工: 檔期打工(車展.滑冰賽事)

ウエルシア藥局(早上 5 點到 9 點 收銀.點貨.上架).

チャレンジャー業務超市(全天班 收銀.食品上架)

國際交流組織活動:語言交換小組

與當地民眾交流:寄宿家庭.到高中演講介紹台灣

原本在長榮就是勁舞社，並在大二時擔任社長，除了想繼續跳舞之外也想了解長榮和新潟同性質社團的運作方式，於是毫不猶豫參加了。這一年不僅是互相切磋舞技，也學習他們社團經營的方式，收穫許多。同期進社團的幾乎都是大一，剛開始難免擔心國籍.年齡的隔閡，但在日積月累的相處下，感情越來越深厚，幾乎每兩三天就一起到誰家吃飯喝酒，聊天到天亮，一起去旅行，社團學長姊都笑說我們這屆感情也太好。很慶幸能遇見一群這麼善良可愛的朋友們，也因為他們害我想留在新潟工作了!不僅是平常的練習，我也參與了多場表演(新大祭.一年一度新潟市舞蹈盛事等)和 Battle，拿到了兩次個人賞，也認識了不少社團以外的優秀舞者。



新大祭 WAACK 表演



WILDSTYLE19 屆同期旅行

大三時因在日光的實習，因緣際會下喜歡上了日本的觀光列車，於是加入了鐵道研究部。因為男女比例太懸殊(15:2)，一開始說要加入還被以為走錯教室鬧了笑話。雖然我是門外漢只是喜歡搭乘時的氣氛，但和鐵道同好們火車一日遊，全員包車廂聊火車，吃鐵路便當，搶著拍火車的照片，這種景象大概只能在鐵研體驗到實在非常有趣!



一日村上遊

K-POP 舞蹈社雖然是後半學期才加入，沒能來得及好好認識大家，不過也參與了一場畢業表演，街舞社的朋友們還特地來為我加油相當感動!



PINCE 畢業公演

打工的部分，由於所有費用都是我自己出，來新潟一週後就開始找了。寫好多次履歷表，經歷好幾次的面試失敗，終於在六月時應徵上了第一份正式打工-藥局，開心得快哭出來了因為太擔心在日本活不下去。在還沒找到這份打工之前，感謝在國際交流活動上認識的朋友介紹我檔期打工先賺了一點生活費(人脈真的很重要!)。

但事情並沒有想得這麼順利，藥局給我的時數一週只有 8 小時，工作一個月也只夠我半個月的生活費，所以暑假我找了第二份工作-業務超市的收銀，這次很幸運的是一次就上了!但因為是派遣員工，每個月工作的時數和分店都是依對方需求調整的，有時候班很多有時候很少(曾經一整個月完全沒工作)，就這樣靠著這兩份打工活著回來了!藥局的工作是清晨 5 點到 9 點，一開始要起床很痛苦後來也習慣了。

在藥局打工會用到的單字很多都是教科書上學不到的，前一兩個月上班都很緊繃深怕聽不懂搞錯造成大家的困擾，感謝前輩們很有耐心的教導我，在我做錯的時候會嚴肅的糾正我，要我不要再犯同樣的錯，但下班後公私分明可以很輕鬆的一起聊天，我很喜歡前輩這樣的指導方式。

業務超市的部分要學的東西不多，但因為會調店和部門要適應不同的前輩，常常好不容易名字記起來下個月就被調到新的環境，不過各有各的樂趣也因此認識了很多很優秀的同事和前輩!在業務超市打工的一大好處就是下班可以順便買食材!而且比一般超市種類多又便宜常常一不小心買太多。

語言交換小組是國際志工社團為留學生和想學外語的日本學生所舉辦的活動。寫下想要團體還是兩人搭檔，每週想用甚麼方式進行交流(讀書會.練會話,一起出去玩等等要求都可以!)，社員就會幫忙配對適合的夥伴，每學期結束後會再重新一次配對。我配對到的是正在學中文且一樣是人文學部的大一生，她的名字和我的日文名字只差一個字。還記得第一次一起讀書的時候，我以為她拿錯拿到我的筆，在猶豫要不要跟她說的時候發覺我的筆在我鉛筆盒裡，一模一樣的筆!後來陸續發現我們有三樣文具一樣連顏色都一樣(現在想起來還是覺得很神奇)，彼此都覺得是命運的安排。除了教彼此學習之外我們也不時一起出遊。從在市區參加店家巡禮的活動，一起去長岡看煙火，到金澤兩天一夜的觀光列車之旅，回國前借住她老家，變成無話不談的朋友。



語言交換搭檔 なおちゃん

寄宿家庭的資訊是從新大的留學推進課的郵件得知的，填寫想要寄宿的理由和個人需求(能不能接受寵物等等)，應徵的學生多的話會用篩選的。我被配對到的是一家四口，有兩個可愛小學生的家庭!本來就很喜歡小孩的我就很快就融入他們，晚上小孩睡著後和爸爸媽媽一起喝酒聊天，我問起為什麼想擔任寄宿家庭，寄宿媽媽說以前還沒小孩的時候喜歡出國旅遊，但有小孩之後很難所以想藉由寄宿家庭和不同國籍文化的學生交流，我很欽佩即使成為家庭主婦還如此保有學習的心，以後也想成為這樣的人。雖然僅僅一個周末卻從此有了深深的羈絆。弟弟很喜歡電車而我又參加鐵研，在我擔任 SL(蒸汽火車)志工的時候，全家來搭火車找我玩，新大祭表演的時候特地來看我表演，還買了伴手禮給我分社團的大家，而我做蛋餅給他們吃，買鳳梨酥給他們嚐嚐台灣的點心，也不時彼此分享近況。回台前邀請我再去住他們家玩，一起去溫泉街，留下許多美好的回憶。





寄宿家庭-宇佐美家族

此外，在朋友介紹之下擔任了一日青陵高校的演講者。此校的學生們有個台灣旅行，旅行社和校方希望在旅行之前讓學生們了解一下台灣，於是請我介紹台灣的簡單會話和文化等等，自己做了 PPT 和學生們分享台灣的大小事，第一次在 200 多人面前演講很緊張，在我問問題的時候有學生勇敢回答我超感動的，後來有幾個學生私下問我問題，也跟我分享他們在台灣買了什麼，感謝有這麼難得的機會去認識日本高中生！



新潟青陵高校演講

國外研修之日常生活

食: 新潟大學有三個食堂一間 LAWSON，在食堂吃飯平均一餐 300-500 日圓，比店面便宜。不過後來為了省錢午餐都自己帶便當居多，沒時間做就帶麵包吃。校園沒有飲水機這點是讓留學生感到很困擾的地方(特別是台灣和中國的學生)，日本人都習慣直接買瓶裝水或飲料。晚上幾乎都自己煮，偶爾想吃外食學校附近也有不少超市.拉麵店.定食等等可選擇。

衣:當初知道到當地一定會買新衣服而且新潟冬天的溫度穿原本的衣服絕對不夠保暖，所以我只帶了夏冬各三套衣服其他去了才買。新潟的商圈集中在新潟車站，就一兩棟百貨好逛而已所以我幾乎都在網路上買，還可以

指定到貨時間只要在家等貨就好很方便。

我常用的網站有 GRL.ZOZOTOWN

住:我和原本就交情不錯的朋友一起考上新大所以我們選擇兩人一間的公寓。這棟公寓設備完善，大門設有密碼的門禁住得很安心。洗衣機是共用的一次 200 日圓，夏天我會盡量手洗節省開銷，冬天衣服厚重又很冷就沒辦法了。公寓附近機能很不錯，超市.飲食店.藥妝店.麥當勞.二手店等等應有盡有，離新大前車站走路 7 分鐘，唯有一個缺點就是走路到學校要 20 分鐘。

行:雙腳.電車.巴士，跟有車的社團朋友出去時可以搭便車相當感激。

樂:社團對我而言就是玩樂的方式之一。每 1.2 個月會排個小旅行，平常自己會漫無目的閒晃認識新潟的小角落(曾經自己在新潟散步三個半小時)。參加 BATTLE 和外界的舞者交流，去朋友家或邀朋友來家裡喝酒聊天(酒量變超好)。

費用篇

我每天都有記帳的習慣去掌握開銷，平均一個月 10 萬日圓(初期花費比較多第一個月 17 萬左右)，每月房租 2 萬 2，食費 1 萬 8 到 2 萬 5(我待的社團很常有喝酒聚比較花錢)，其他包含水電瓦斯，交通費，日用品，舞蹈支出(表演服裝.BATTLE.上課等等)，有旅行的月份會再多個 1.2 萬，每學期初還有一筆教科書的支出(有些課老師是發講義就不用買書省很多!這也是我選課時的考量之一)。

此次留學經驗的具體效益

- 1.日語聽說能力大幅提升
- 2.認識許多值得尊敬的人，交到許多日本朋友
- 3.深入了解日本生活，打破對日本既有的印象及體會文化差異並尊重包容(日本人都很準時是假的)
- 4.認識新潟這個可能一輩子都不會想特別去了解的地方
- 5.變得耐強風耐冷(新潟平常的風大概跟台灣有颱風時強度差不多)
- 6.提升自我解決問題的能力(包含清堵塞的排水孔)
- 7.學會包容理解不同民族性和價值觀

(特別是日本人的男女關係一開始讓我很衝擊，現在已經可以理解了)

8.發覺台灣和日本各有各的好

(台: 天氣好.環保意識高.新型肺炎時政府的應變措施.開銷較低.網購有超商取貨等

日:空氣很好，新潟太冷沒有蟑螂跟大蟲，生活方面服務周到

例如:想寄大型郵寄可以請郵局的人直接來家裡收件不用加錢等)

9.體驗日本大學生的生活，意識到必須更充實自我，善用時間

10.養成記帳和規劃每日目標的好習慣

感想與建議

「自己缺少什麼，就把自己丟到不得不去學習的環境去」是我對自己的要求。我留學期間跟日本朋友在一起居多(不過也因此較少參與留學生的活動)，多和日本人聊天就可以學到很自然的用法，我被幾個月沒見的日本朋友說怎麼講話進步這麼多還一堆年輕人用語，都是社團朋友的功勞!打工也是可以讓日語進步的環境，沒其他留學生同事的打工最好，因為有同伴就會去依賴他人。

平常都跟同國家的朋友待在一起的話便少了很多練日語的機會，我認為都去留學了把握環境的優勢去學習是不錯的選擇!在和日本人相處方面，建議說話婉轉一些，比起表達自己的想法，先去站在對方的立場想會比較像是日本人的思維。一開始會不習慣，覺得怎麼這麼麻煩講個事情繞這麼大圈，但這就是日本人為對方著想的民族性，後來我也樂在其中去學習這樣的溝通方式，反倒是回台灣後聽朋友很直率的講話都覺得像在吵架。我原本是個對許多事情抱有既定想法的人，經過這一年的經歷視野變廣了能接納的事情也越來越多，發現所有事情都沒有完全的好和壞，是我覺得自己改變最多的一點。這一年受到來自各方的肯定，也讓我對自己多了點自信。

要說收穫最多的是，我在新潟擁有了許多羈絆，現在新潟像是我第二個家鄉，有著許多很要好的家人和朋友。把握這一年去完成在台灣想做卻沒辦法做的事情。日文裡有句一期一會，意思是珍惜和每個人相處的每一刻也是我的建議。我的日語能力離專精還有好一段路，也還有許多不足的地方要學習，但我很積極去善用這一年的時間是大家所肯定的。非常感謝長榮大學的栽培和老師們的教導，及教育局頒發的獎學金讓我有這個機會到日本體驗留學生活，希望我的經歷能給未來想到新潟大學留學的學弟妹一些方向!



回國前在公寓做菜給朋友們吃，一起聊天到天亮

我的留學報告到此結束，感謝您的瀏覽。