

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

新潟大學人文學部 留學心得

就讀科系/年級：應用日語學系 000

學生姓名：李 00

研修國家：日本

研修學校：新潟大學

研修期程：2019.3.31-2020.2.16

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)

進入應日系已有四個年頭，現在因應留學而延畢成為大五生，但我對這個決定毫不後悔。自 2018 結束在沖繩兩個月半的實習後，我便更加堅定想在日本生活的想法。從長榮畢業後直接赴日就職一直都是我的夢想，而為了讓這個接應這個夢想，實習歸來後的我便申請了此次的交換留學。出國前的文件準備及簽證雖然很繁複，但參照網路及學校給的資料基本都可以順利完成，就是得花點時間自己搜尋。唯一需要注意的是，此次申請留學若雙親只剩一人健在，需要再找到另一位有穩定年收且年收 30 萬台幣以上的人當擔保人，且開明工作證明與學校。若父母雙方健在則只需提供 30 萬元的存款證明，自己也差點因這條規定而放棄留學。是我認為對單親學生來說較為不通人情的地方。

研修學校簡介(可就該研修學校特色等事項進行陳述)

我認為新潟大學最大的課程特色是有多樣化的外語教學課程，以及讓各國留學生及日本學生相互交流。除此之外亦有滑雪體育課和酒學等特殊課程。而針對外國留學生新潟大學設置了一系列的語言及文化課程，除了基本的文法、聽力、讀解等課程之外，還有介紹新潟地區及日本文化的相關課程，甚至是新潟地區的方言課程，可說是應有盡有。

而其中我感到實用性質最高的課程是一門叫日本事情的留學生課程，在課程上會由法律學部的老師輪流介紹日本的法律知識，從知識財產權侵害到與日人結、離婚等的相關法律等等，都讓我大開眼界，而在課堂上也能夠聽見來自各個國家的學生們一起分享、討論各國風情，是一堂既有趣又實用的課程。

國外研修之課程學習(可就該校選課程序及狀況、上課情形、學習成效進行陳述分享)

針對留學生開設之課程與針對普通日本學生開設課程除了內容上的不同之外，課程氛圍也完全不同。在專為留學生開設的課程上，授課老師們的語速及用詞除了與一般教師們有著明顯的差異外，授課內容的難易也有極大區分。若非本科專攻，實在是得花上更多倍的時間才能理解老師的說明。

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)

此次交換我一共參與了兩個社團，一個是免費的英語交流社團，另一個則是新潟大學的合氣道，此社團須繳納大量社費及練習費。

ESS:透過合氣道及母語教室友人共通介紹後才加入的社團。是一個交流性質的英語社團，大家會定期聚會一起使用英文聊天或進行小遊戲，每次小時 1-2 小時，雖有社團規定時間，但不強制。也不用花費金錢，除非是舉辦派對或賞花或飲酒會之類才需要繳納金錢。

&

合氣道:最少需要購買一套 2 萬日幣的道服，及繳交合氣道的人團檢定費，以及指導老師的費用，初期大約 5 萬元日幣的費用，非常可觀。練習時間則是一、三、五定期練習，初期為了讓新手盡快記住基本姿勢及暖身操、翻滾動作等等，在固定的 2 小時練習時間結束後還需留下自主練習 2 小時，多由二年級的前輩來分組指導，非常的消耗體力。也有多名新生因練習過度而扭傷腳或腰。與文化社團最大的不同是，應應春夏秋冬四季會有四次合宿，每次合宿需合社團的人一起在學校的合宿所住宿約一周，早上五點起床後，至道場晨練，而只有晨練時會用木劍練習收尾，是我覺得最特殊的地方。在晨練後大家會一起吃早餐，交流。下午各自課程結束後再至到場進行傍晚練習，然後各自短暫回家吃飯洗澡，約莫 11 點時再至合宿所，與大家開檢討會，交流後就寢。最後在合宿的最後一天會有專業人士來道場進行指導與講解，老師會詳細的一對一指導每個人的動作，我覺得最特別的是每次請來的老師年紀都有

很大的差距，有年邁的，也有年輕的，這也是因為合氣道的特性是借力使力，而非單純地用蠻力，也因為這個原因合氣道被日本人認為是溫和的防身術，許多人就算上了年紀也依舊持續練習。參與這個社團真的讓我收穫良多，其中感觸最深的是一個社團的前後輩禮儀。從一年級的打雜，二年級的教育、事務，到三年級的幹部擔任，每個年級都有各自應承擔的義務與責任，而一個社團也是因為這樣三年累積的經驗才得以運行，比如平時沒有指導老師時的練習，擔當的都是三年級的前輩們，也因此才須從一年級起便接受如此嚴苛的練習，為的就是要能夠教與下一年次的後輩們。雖然台灣的社團也會有前後輩之分，但前後輩的氛圍與日本真的截然不同，至少我認為這是在台灣絕對體驗不到的感觸。



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)

住宿:

我所居住的是由新潟大學方向留學生提供的校外宿舍，雖然是校外宿舍但租金依舊與一般宿舍相同，只要 22000 日幣即可。另外再加上入住的初期費用 40000 日幣。宿舍距離學校需要步行 20 分鐘左右，但通往車站只要 7 分鐘，超市藥妝店則是 5 分鐘，周邊也還有許多飲食店及餐廳，對外食文化的台灣人來說非常便利。以生活機能來說，我認為比校內宿舍還要好得多。另外也是新潟大學提供給留學生的宿舍中唯一可以與室友同住的宿舍，一人單一房間，衛浴及廚房共用。但也因此，電費、水費及瓦斯費三項需要與室友協調分擔。

交通:

想去新潟市區的話可利用電車，或是巴士。步行至新潟大學車站約 7 分鐘左右，再搭 20 分鐘左右的火車。巴士的話我沒搭過，但光是站牌宿舍附近就有三、四個，每個站牌的對應線路線都略微不同，因此很容易搞錯站牌。

飲食:除了偶爾與社團朋友去居酒屋慶祝或餐廳吃飯外，大多時候都從超市買菜再回家開伙，或是煮一次分幾天吃。如果真的累到不想煮飯又沒儲糧時我會去超市看看當天的即期食品，由於附近超市的營業時間是到晚上 12 點的關係，就算 10 點 11 點出門也可以找到好吃的，而且越晚去折扣越多。

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)

伙食費:

加上與朋友及社團的聚餐一個月約 20000 日幣左右

生活費:

平均一個月 60000-110000 日幣，60000 日幣是基本的房租+水電瓦斯費用+伙食費用+交通費用，含幾次與朋友上餐廳或居酒屋在內。加上購買個人物品或出去玩的話大約在 80000 日幣左右，而出遠門旅行的話會到 110000 日幣左右。是一個在台灣已經可以過得相對奢華的數字。

交通費:

大約一個月 10000 日幣左右，有打工通勤部分及日常出行的部分，但通勤費公司會幫忙出，因此也不算太高。

獎學金、打工:有本身申請到的日本台灣交流協會領到半年份的獎學金，加上後期的打工得到的資金可利用，以及最初帶來的兩個月生活費的日幣。整趟留學花費估計約 1000000-1200000 萬日幣，雖然聽起來是很高額の恐怖數字，但只要找到打工，加上各自學校的獎學金補助，以及在台灣時打工存一點錢，並不是湊不出來的數字。如果再扣掉旅行費用等等我想可以再降低到 800000-900000 日幣。

旅行費:

靜岡伊豆:

黃金周的第一次室友旅行，由於來回都利用新幹線及地區本身偏遠的關係，約花費 50000-60000 日幣，有住宿一晚的平價旅店。因為是走走玩玩的關係，已經忘記點到點之間的時間，因而無法提供車時介紹。但搭乘了非常漂亮的限定高級附餐列車，除了能在車上享受的美味的海浸啤酒及紅酒外，還有豪華的特色便當及甜點，另外窗外的海景及車上的服務都非常值得一體驗，約兩小時，是種另類旅行。到達當地之後第一次看見富士山的本尊及享用的當地的抹茶和紫藤冰，以及各種相關小周邊，另外在靜岡也有幸見到空中飛翔的老鷹，以往聽到的一富士二老鷹三茄子的初夢之說第一次呈現在眼前，真的是讓人深感自己在日本這件事。



橫濱淺草晴空塔:

來回皆利用夜行巴士，皆是新潟通新宿的巴士，單趟約七小時。三天兩夜，住宿便宜旅店兩晚，總計 25000 日幣左右的旅行。第一次只跟日本人出門的旅行。首次看見電視劇外的橫濱，尤其是夜景，比電視劇所呈現的還要美麗。紅磚倉庫、未來港、電視劇中常出現的那個摩天輪，每一個景點都在我眼睛裡發著光。也是第一次稍稍的感受到了新潟跟橫濱空氣的差異，不管是路人的穿搭或是氛圍，都有著那麼些許的不同。隔一日則是與淺草燈籠拍拍照，吃吃人形燒，再登上了我期盼已久的晴空塔，儘管票價有些貴但還是非常的值得，唯一可惜是因為行程關係這次是在上午登上的，若下次有機會我會想再登上夜晚的晴空塔。補充個題外話，在通往晴空塔頂端的電梯上能一次聽見來自各個國家的人們的話語，是個匯集了所有國家的語言的奇妙空間。



東京迪士尼海洋:

與日本學伴的迪士尼之旅，人生第一次來體驗這個夢的國度。一天一夜，去程利用夜行巴士，約八小時，但沒想到回程實在太累了，便改搭新幹線回來，約四小時。由於巴士公司規定只能退回一半的票價，只能摸鼻子認了，約花費 30000 日幣。實際入園玩過一輪後便能理解，為什麼迪士尼能夠開出一張 7600 日幣的門票了。從園區的布景到氛圍，都跟外面是兩個世界，與其說來迪士尼樂園的目的是玩遊樂設施或看喜歡的迪士尼角色，不如說是買了一個夢。我去的時候正好是萬聖節活動期間，也是唯一園區開放角色裝扮的一段期間，一般時期迪士尼會禁止遊客裝扮成公主等角色，以免遊客誤導，這是我的學伴告訴我的。因此我入園的那一天有幸能見到各式各樣的角色扮演，在行走之於一同觀賞了精采的服裝秀。除了遊樂設施之外最讓人讚嘆的莫過於迪士尼的紀念品專區了。我們購買了許多海洋區限定的紀念品，頭套，以及送給朋友的土產等等，讓我印象深刻的是迪士尼的土產不但從餅乾糖果等，甚至是內褲和浴巾都做成很精緻的商品，以及各種玩偶的服裝拆分，不得不說是一間很有商業頭腦的公司。



京都:臨時起意的賞楓旅行。恰好秋意正濃，便起意到京都賞楓。因為要趕課的關係採取程夜行巴士約九小時半，回程搭新幹線，從新潟到京都需要在東京站轉乘，沒有直達。另外，此次也是我第一次入住高級旅店。旅店的賣點是古典風的裝設及房內的檜木浴室，光是打開浴室門便能聞到滿滿的檜木香，泡在放滿水的浴缸中身心更是得到了解放。早餐也由會由專人送至房間，整體來說是一家非常推薦的旅店。奈良、千本鳥居、三十三間堂、大佛、嵐山、竹林小徑、金閣寺。看過照片但沒去過的景點都繞過了一輪，其中最喜歡的是在嵐山的和服體驗，可以穿著喜歡的和服套裝，慢慢地逛遍整個嵐山，尤其竹林小徑，特別的棒。喜歡佛教文化的人則推薦三十三間寺，和大佛兩個景點，分別可體驗到數多之美，及輝煌的莊嚴感。紅葉的話則是推薦金閣寺及嵐山，金閣寺是華麗的美，嵐山是野生自然之美。美食的話我最推薦柿葉壽司及嵐山豆腐冰淇淋，一項是京都飲食的傳承，一項是京都飲食的革新。



電費、水費、瓦斯費:

兩人對分約 5000-7000 之間，因應季節，不怎麼使用冷暖氣的月份相對便宜。瓦斯也會因料理方式而產生不同費用。

社團費用:

春夏兩季至少花費 8 萬日幣(道服 師資 飲酒會 合宿相關費用)，後期因為經濟因素實在負擔不了，便請辭參加合宿等大型活動，其中也有想把體驗分散開的考量。

此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

學會自行規劃搭機轉乘路線

學會獨自一人搭機、搭長途巴士

學會獨立自行辦理相關證件及手續(住民票 個人號碼 手機電話 銀行帳戶 年金免除 健學會保加入退脫)

學會自行尋找打工(入職 面試 退職)

學會自行財務規劃

學會料理

學會調整身心、從外在壓力逃脫

學會評估事情的必要性

親身體驗日本的職場文化

親身體驗日本的社團文化

感想與建議

結束了近一年的新瀉留學，猶如大夢初醒一般，飄飄茫茫的，還是不太能相信自己回到了台灣。於我來說，日本的空氣為我帶來了自由，帶來了想在這片土地扎根的想法，在這些日子裡的每個時刻都讓我更加確信，我就是想在日本生活，就算每天身體很疲憊，吃、喝不到想念的鹹酥雞和手搖飲。我真的很喜歡日本，話雖如此，我也喜歡台灣，只是我認為日本的生活更適合自己。很感謝台灣跟學校願意給我這樣一個機會，讓我到我所鍾愛的國家去生活，以及體驗、累積經驗，也希望自己的留學能給其他想前往日本的人們帶來一些參考，以上是本人最真切的想法。

對剛來到日本的台灣人來說，我認為建立社交圈是最困難的。這個困難並不是指交不到朋友或是聊不來，而是台日的社交頻率相對不同。與台灣人的喜歡一大群的群聚性來說，日本人真的更注重各自的私人時間及各項時間分配，對於回復訊息的時間也相對較長，或是非必要性的訊息他們會看做是通知一般，不會在特別回復。但與社會人士相比，大學生的回覆頻率會稍微活躍一些。話雖如此，實際約出來見面時我都能感受到更熱烈的氛圍，也讓我感覺，也許他們是個比起隔著冷冰冰的螢幕，更喜愛實際聊天的民族吧。

真的多虧了在新瀉遇到的各式各樣的人們，我的留學生活才有幸如此充實。