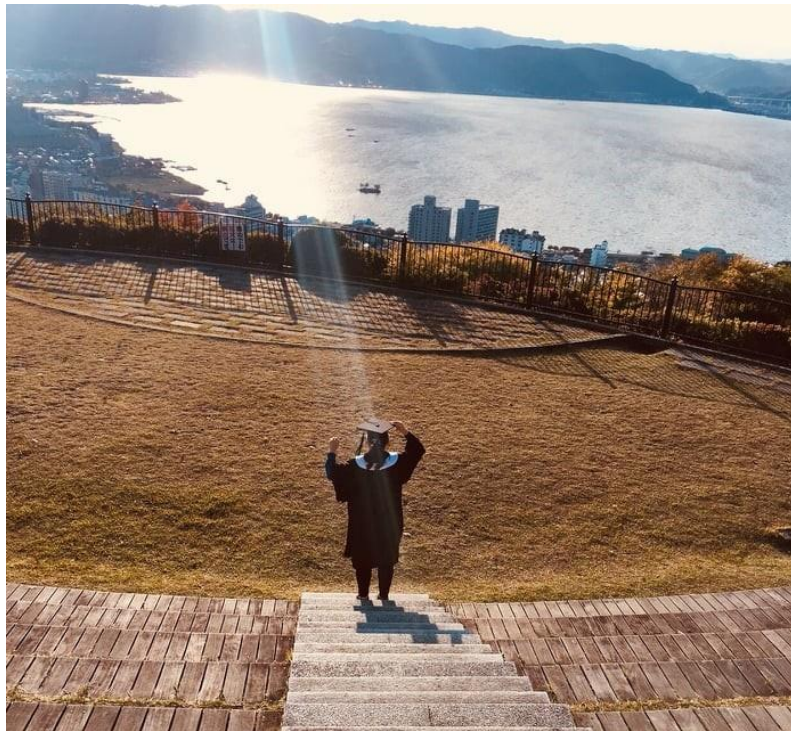


教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修  
之留學生成果報告書



長野大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學

獲獎生姓名：鄭 OO

研修國家：日本

研修學校：長野大學

研修期程：一學期

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

## 1. 緣起/準備

### ◎動機

會想報名交換生是想在大學四年給自己一個離開舒適圈的挑戰，身為心理系的學生，因為自小接觸日本文化，而有了日本夢，不只是喜歡日本，更希望能至日本看看他們的社會福祉、心理發展，將學習到的經驗反思在未來從事的研究中。

大一下學期得知交換生資訊後，因為非日文科系的學生，因此便開始加強自己的日文能力，讓自己在一年內便考過日檢 2 級和 3 級，學校合作的學校中，每所學校對於語言的要求都不同，但因為我希望能至大學部交換，因此選擇了對語言要求較高的長野大學為第一志願，後來也順利通過徵選得到這個機會。

### ◎行前準備

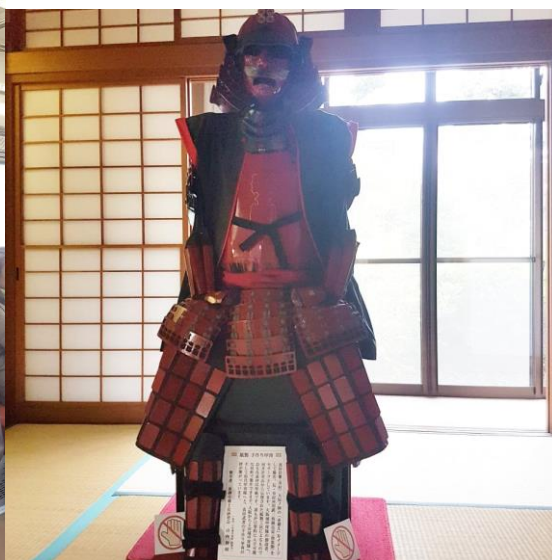
在交換正式開始之前也遇上許多問題，像是資料不足、在留資格來不及寄到等等，準備資料上，為了取得在留資格，會需要存款證明、薪資證明、繳稅證明…等，我當時因為有一項證明無法提出，所以原本還擔心會因此無法通過審核，但經過多方詢問後，還是順利拿到資格了，所以建議大家在準備資料上有任何問題除了自己多查詢資料外，也可以向國際處詢問；而在留資格的部分，因為今年寄到的時間比往常晚，趕不及預定前往的時間，因此讓我們先以短期滯在的身分入境後，到長野大學拿到在留資格才至長野市辦理轉簽，一路上遇到許多預期之外的、令人擔憂的事，但長榮和長野大學都給予很多幫助，才能順利開始交換的旅程。

## 2. 研修學校簡介

長野大學是一所公立大學，位於長野縣上田市，上田市是長野縣內人口第三多的城市，上田市也是有名的真田之鄉，因此很多地方都能看到真田武士的身影，市內的真田神社位於上田城內，也是許多武士迷的必訪之地，更是秋天賞楓、春天賞櫻的知名景點。



(在電車上巧遇上田市吉祥物)



(武士真田幸村)





(上田城內的三色楓葉)

而長野大學比鄰上田女子短期大學，校內有三個學部，分別是社會福祉學部、環境旅遊學部、企業情報學部，每個學部底下也會有不同的分支課程，給學生很大的學習空間，我這次來交換的學部是社會福祉學部，底下便有社會福利、心理、精神保健、教育等分支，雖然跟長榮大學相比，算是規模較小的學校，但校內設備齊全，合作社、學生餐廳、體育館、各處室、大小教室、圖書館…等應有盡有，校地雖小，但環境很舒適。



(長野大學校門)



### 3. 國外研修之課程學習

由於我是心理系的學生，因此選擇社會福祉學部交換，在尚未看到課綱之前，原本只打算選修心理相關課程，選課時才發現，由於社會福祉學部底下還有社會福利、心理、精神保健、教育等分支，因此課程也非常多元，所以我便選修了教育學、兒童精神醫學、集團心理學、壓力管理等專業課程，還有針對留學生所設的日文課程，以及日本事情基礎、日本舞。

而長野大學也有線上學習平台，平台內可以繳交報告、看老師上傳的資料等用途，但日本對網路隱私與智慧財產權等相當重視，因此並非所有人都能隨意進入此平台，而是需至資訊中心申請使用校內網路的資格，並灌軟體至電腦才能使用，因此要看平台內的資料，或者使用校內網路，都只有在學校，並且使用筆電才能完成，雖然保障了網路安全，但習慣了在台灣便利，還是覺得有些不便。

#### ◎專業課程

在專業課程的部分，由於都是全日文授課，所以長野大學在交換門檻才會設定至少N2，不然可能會完全聽不懂上課內容，由於我學習日文的時間沒有很長，因此剛開始上課時大概只能聽懂百分之70，教授並不會因為班上有留學生就特別放慢速度授課，再加上心理與精神相關專業課程中會有大量的專業用語，即使我在台灣已經是心理系大四的學生，遇上日文專有名詞還是需要好好預習才能跟上進度；而我選修的教育學，幾乎每週都要繳一份報告，所以日文寫作能力也成為我在這門課最大的挑戰，同時也是累積日文能力的機會。

#### ◎日文課程

而針對留學生所設的日文課程分為兩門課，分別是寫作與文法，以及聽力與會話，課程內容會根據大家的程度作調整，所以對我而言算簡單，但因為在台灣沒有太多寫作經驗，所以不只寫作課的老師會指派作文為作業，我也會私下請老師幫我修改專業課程的日文報告，一學期下來也寫了幾十篇短、中篇作文，最後這門課的評價老師給了A，也感覺的到自己寫作的進步。

#### ◎其他課程

首先是日本事情基礎，這是一門文化課程，老師會教日本禮儀、節日、傳統文化，像是茶道、和服等也都能在課堂上體驗。



(和服體驗)

再來是日本舞，這是長野大學開設的身體表演課程，除了日本舞之外，還有印度舞、火舞、和太鼓、喜劇…等多元課程，會選擇日本舞的原因是在台灣沒什麼機會接觸日本舞，所以覺得這是個很好的體驗，這學期老師教的舞是「岩崎鬼劍舞」，日本舞大部分都是為祭神而跳，一般人對於日本舞的印象可能都是女性穿著和服的優雅形象，但這支舞是男性舞蹈，動作雖不複雜，但有許多旋轉、跳躍的動作，舞蹈會配合日本佛經與和太鼓，時長約 15 分鐘，在這之中維持動作流暢性、與他人配合的默契、舞蹈全體的平衡，都很重要，所以期末能跟大家一起完整跳完真的很有成就感。



(日本舞基本裝扮:扇子、腰帶、竹劍)

#### 4. 國外研修之生活學習

長野大學有非常多社團，但我因為還有其他規劃因此沒有參與，在日本的生活大概分為幾個部分，打工、跟日本學生交流、課堂出遊、自由行。

##### ◎打工

在打工的部分，由於學校附近沒有能打工的地方，其他中國留學生們都在輕井澤的outlet打工，因此，我也在outlet的GAP面試後順利錄取，為期三個月的短暫打工，GAP的時薪約1000日圓，我大部分是一週工作三天，一天工作6至8小時，工作內容除了拆貨、整理衣服之外，便是負責外國遊客的翻譯，雖然只有短短三個月，但日文口說能力也成長不少。

另外也有經由學校介紹的短期打工，在1月時便由學校老師介紹至校外協助滑雪課程的翻譯，此次翻譯是校外的一所自然學校所承辦的冬令營，有幾十名來自中國的小朋友到日本學習滑雪，由於在台灣沒有太多翻譯經驗，所以也有了一次特別的體驗。



(在菅平高原的滑雪體驗)

#### ◎交流

交流的部分，長野大學針對日本學生開設了第二外語課程，當中便有中文課，每個星期三修中文課程的學生們便會聚集在一起形成一個讀書會，中國和台灣留學生也會加入輔導日本學生中文，讀書會中不只是學習，也有聖誕派對和聚餐，而2018年3月長野大學的學生曾至長榮大學參訪，當時我也是接待的學生，也因此跟幾位同學的締結了緣分，在日本也成為很好的朋友，我也曾在新年時至一位日本朋友家進行為期10天的短期homestay，一起出遊並體驗新年氣氛。



(至日本朋友家 homestay)





(讀書會的聖誕聚餐)



(讀書會的歡送聚餐)

### ◎課堂出遊

長野大學特別為交換生們開設一堂日語支援課程，老師非常熱心的協助我們的生活、課業，不只額外教了許多日常文法，也帶我們去上田許多知名景點。



(跟中國交換生至海野宿體驗江戶生活)



(龍光院參訪)

### ◎自由行

由於從小到大沒什麼機會出國，所以這次交換是我第二次來日本，因此在學習之餘，出遊也是生活中很重要的部分，從設立目標到實際規劃，我在短短五個月內走遍關東、關西，還有長野縣內的松本市、諏訪市，到訪 42 間神社與無數景點，也去看了 3 場偶像的演唱會，每一次的旅程對我來說都是珍貴的體驗，不是觀光客的走馬看花，而是深度旅行，走遍每個大小角落，在旅程中認識來自不同國家的訪客，擁有新的視野。





滋賀近江神宮



奈良公園



長野諏訪湖



東京根津神社

## 5. 國外研修之日常生活

位於長野縣上田市的長野大學相對於東京大阪的繁鬧，這裡充滿大自然與純樸，生活環境簡單又安全，只是因為比較鄉村的關係，我們住的地方路燈較少，晚上回家可能得小心一點；而天氣的部分，由於我比較不怕冷，所以即使是冬天零下的溫度，我也大概穿一件內搭加外衣，外面再穿一件大衣而已，覺得並不會到非常冷，但這點因人而異，怕冷的人可能還是得做好保暖措施。

### ◎住宿環境

長野大學沒有宿舍，所有學生都是在校外租屋，有些學生有車便會住的遠一點，但我們是短期交換生，所以由學校帶我們去不動產簽約，居住的公寓位於大學附近的車站「大學前」周邊，從公寓前往學校大約步行 20 至 25 分鐘，我們住的公寓有冰箱、洗衣機、微波爐與分離式衛浴，由於是比較老舊的公寓，所以馬桶是簡易水洗式，跟一般馬桶不同，水流量較小還需水桶才能沖水，滿不方便的；而這次住的公寓也沒有配置廚房，因此有煮飯需求的話，要到家具或電器行購買瓦斯爐連接瓦斯開伙，我則是直接購買 IH 電磁爐和專用鍋具。



## ◎交通

上田市的主要交通是電車，但沒有東京大阪便利的地下鐵路，而是上田電鐵的「別所線」，終點和起始站分別是別所溫泉和上田車站，從我們居住的大學前車站至上田車站大約 15 分鐘，每小時大約 2 班車，車費為日幣 330 元；而要到輕井澤打工時，會搭信濃鐵道，比起大家熟悉的地下鐵，長野縣內大多都是觀光鐵路，習慣了都市的便利，一開始滿不習慣的，但少了都市的喧鬧，長野縣的純樸也別有一番風味。

其他交通還有 JR 新幹線和高速巴士，如果要去外地旅行時，想要省錢推薦大家搭高速巴士，從上田至東京，車程約 4 小時，單趟日幣 3500 元；上田至大阪可搭夜巴，車程約 10 小時，單趟日幣日幣 9500 元，我都會至長野大學合作社購買回数票，能省不少錢。

## ◎飲食

在日本的飲食可分為外食和自炊，自炊會至附近超市購買食材，超市都很便宜，種類也多，原本不會煮飯的我，在日本生活久了也會做不少料理；外食的部分，由於長野大學附近沒什麼餐廳，所以大部分都是去超商或學生餐廳，學生餐廳又分為食堂和喫茶店，食堂主要在午餐時段販售，每天會有 1 至 2 樣定食或蕎麥麵等等，每份日幣 390 元(買餐券會便宜大約 70 元)，今年剛好學校推出了期末考前的早餐定食，一份只要日幣 100 元，真的非常划算；而喫茶店則是有十幾種固定餐點，像是咖哩飯、蕎麥麵、拉麵等等，每份日幣 290 至 500 元不等，以日本物價而言算是很划算的價格，而且衛生又好吃，所以我通常都在學校吃午餐；而距離大學前 2 個站的寺下車站，以及上田車站周邊都有超市和餐廳，價格也都不貴，我偶爾也會到這些地方吃飯。



(大學食堂的午餐定食)





(大學喫茶店的餐點)

## 6. 費用篇

基本生活支出(幣值:日圓)

房租	26750
電費	6500
瓦斯費	3500
手機費	1400
Wifi 費	8000
餐費	10840
交通費	5280
<b>總共</b>	<b>62270</b>

基本生活支出的部分，電費和瓦斯費取 5 個月的平均數值；手機費是可通話加少量上網的 sim 卡方案；由於筆電和手機都需網路，因此選擇租長期 wifi，大容量一個月 100GB 的方案；餐費以一週 3 天在學校吃午餐，加上平時自炊所需食材費用為計算；交通費以一週去上田市區 2 次來計算。

旅遊(幣值:日圓，以東京 4 天 3 夜為例)

住宿	6500
餐費	7500
高速巴士來回	7000
東京交通費	2000
<b>總共</b>	<b>23000</b>

旅遊的部分，住宿以膠囊旅館為主；餐費若三餐吃超商或連鎖店應該會比 7500 來的便宜；上田至東京搭高速巴士是最便宜的方法，若要選擇新幹線則會是上萬元；東京都內交通密集因此搭乘地下鐵的費用會上田便宜許多。

此費用為粗估，詳細費用仍要看旅遊地點為主，要省錢建議在住宿和交通下功夫。

## ◎住宿相關費用

在日本租屋大部分是委託不動產，因此一開始簽約時，除了房租還會收一筆手續費和保證金，這次入住的公寓房租為日幣 26750 元、保證金日幣 33000 元、手續費日幣 24760 元，保證金在退租時會結算清潔費多退少補，每月房租要定時匯入房東的戶頭，因此剛來的時候學校便有帶我們至當地的八十二銀行開戶，不只是房租，如果有打工也需要戶頭才能會薪水進去。

水費是包含在房租裡的，不必額外付；電費 9 至 11 月時，一個月大約日幣 4 千至 5 千，12 月之後因為長野冬天最低溫會到零下 10 度左右，因此開了暖氣電費也會提高，一個月大約日幣 7 千至 8 千；瓦斯費一個月大約日幣 3 千至 4 千，不過電費和瓦斯費是隨個人生活習慣而有所變動，像我會使用電磁爐和微波爐，所以電費就會稍微高一點，但熱水使用時間一天大概只有半小時左右，因此瓦斯費相較其他人便宜。

## ◎網路費

網路費的部分，日本有網路公平使用原則，所以不像台灣有網路吃到飽的方案，且短時間連續用太多容量，隔天便會降速，由於是在外租屋，因此網路費需全部自己負擔，我選擇的方法是租長期 wifi 機，一個月有 100GB 的容量，供筆電和手機使用，主要以 wifi 機為主；手機則辦可通話加少量 3GB 的 sim 卡方案，以便臨時外出或 wifi 出問題時可用。

## ◎交通費

從大學前車站至上田車站為日幣 330 元，上田電鐵 2 站到 4 站內大約是日幣 170 元，我平均一到兩週會至超市購買，上田車站、寺下車站附近皆有超市，寺下車站附近有兩間大型連鎖超市，超市附近也有百元店、藥妝店和餐廳，若要購買食材或生活用品等等已經非常足夠；上田車站附近的超市則是 7-11 旗下的連鎖超市，超市內有藥妝店、無印良品、藥妝店、電影院…等各式商店，就像是小型購物中心一樣。

## 7. 此次研修經驗的具體效益

- (1) 日文能力提升
- (2) 培養獨立自主的能力
- (3) 台日交流，開拓國際人脈
- (4) 藉由打工體驗日本職場
- (5) 打開心胸，拓展視野
- (6) 瞭解日本兒童社會福利制度
- (7) 瞭解日本心理發展現況
- (8) 發現台灣與日本在社會福利與心理發展的差異

## 8. 感想與建議

這次交換為期一學期，非常短因此格外珍惜，每一天都不浪費的過著充實的生活，因為從小接觸日本動漫而逐漸瞭解日本文化，但卻一直沒機會親自到日本看看，大學開始學習日文後，能跟日本人交流的機會也是少之又少，直到來日本交換後，實際在全日語環境學習日文，每天接觸心理專業課程也是日常生活的一部份，才發現自己一直以來都是用中文思維學習日文，藉由打工、與日本同學交流，日語會話能力也從原本只能講出零散片段，變成能夠流利對話；從原本的害怕說錯而不敢開口，來到日本後鼓起勇氣，不管對與錯，只要開口就會進步，甚至也嘗試同步口譯，接到翻譯的工作。

而一開始選擇日本的動機並不只是因為對日本的喜愛，身為心理系的學生，對於日本



的社會福利與心理發展現況深感興趣，其中，日本和台灣一樣都面臨自殺的議題，但日本相較台灣的自殺率高出不少，前往日本前最希望的就是瞭解日本的自殺防治現況，但實際到日本後，因為學校教授沒有自殺相關專業，而跟幾位日本同學討論過自殺議題，也發現大部分人對自殺議題不是相當重視，由於交換期間不長，無法親自去瞭解相關機構的資訊，所以我抱持著更大的疑惑回國，但也因此更確立將來就讀研究所後的研究目標，希望能再訪日本，對自殺議題進行短期的研究；而在社會福利方面，我修了一門兒童精神醫學的課程，當中便提及許多兒童的問題，包含霸凌、虐待、依賴等等，也看了許多日本政府的因應措施，每一年都在更動、進步，許多政策我甚至是第一次聽到，日本的現況不只是未來的台灣，這些也都是現在台灣所缺少的，對老人與兒童社會福利政策的推動與實施困境。

在這段時間內不只是學習，也有了打工、深度旅行、homestay 的體驗，身為大四生，為了來這次的交換放棄了研究所推甄，看見同學們聚在一起拍畢業照也非常羨慕，但我並不因此而後悔，因為這次的日本交換，我結交了日本與中國朋友，如果沒有出國我可能不會認識這麼多人；如果沒有出國，我的日文能力可能沒辦法有那麼大的成長；如果沒有出國，我可能至今仍找不到自己將來想研究的目標，因為這次交換的機會，離開舒適圈讓自己成長，是很珍貴的經驗，也是完成夢想的一步。



如果不曾奮力一跳

怎能品嚐夢想的滋味？