

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

長期衛理會大學留學心得

科系/年級：長榮大學應用日學系 0 年級

獲獎生姓名：蔡 OO

研修國家：日本

研修學校：長崎衛理會大學

研修期程：一年

獲獎年度： (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>
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：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

※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)，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)

自己會想留學就只是單純一個原因，想到日本看一看，吸一吸日本的空氣，這次是我第一次踏出國土，飛向國外，由於我是隔年春季的三月就要出發，而我是十月的左右時候才得知，加上還要等對面學校的資料，導致很多東西都非常的趕，因為要跑醫院體檢，又要跑去辦簽證，保保險，寫自傳推薦書什麼等等，我因為這樣一個禮拜都沒有到教室上課，所以若有人是報名隔年春季就要出發的話，要有心理準備。接機準備，這個部分就要等到對方的學校通知才有辦法買，如果因為一些因素無法配合接機時間的話，可以請國際處的老師與對方協調，沒有說真的一定要在那天到，但還是請盡量配合，學校離福岡機場有點遠，要開兩個多小時得車才會到。行李部分，個人的衣物鞋子之外以及一些好帶的生活用品，像是指甲剪之類的，建議最好要準備一件防寒的外套，因為三月的時候日本還是冷的，以及第一天會在日本用到的東西，像是沐浴隨身包之類的，其實不用什麼都要帶，因為行李重量會是個問題，個人建議只要戴上重要且緊急的東西，至於剩下能在日本買就在日本買就好，印章也有帶，因為到日本絕對要辦很多事情，圓形正方形都可以，證照部分，如果有考過的人絕對一定要帶，這攸關到在日本時的選課權益。自己有先在台灣買一張郵局的 V S I A 卡，存入台幣可以直接在日本領日幣出來的那種，這個卡片的好處是如果在日本發生的什麼事情時，在台灣的人可以準接把錢轉入這戶頭，不用特地跨國轉帳，很花時間，而且也不用帶著大量現金，可以到日本之後，在領需要的份出來，但壞處就是匯率的問題，這部分就是個人斟酌。健保部分，個人是特地花時間到區公所去停辦，因為考慮過自己中途不會回來台灣，就直接去停辦，這邊要注意的是停辦健保的期間如果不超過半年，是不能辦的，如果已經申請停辦並且中途歸國，錢還是照算。學貸部分，想必有些人是有在申請學貸的，如果是半年的是無所謂，但如果是一年的話，最好要先個解決方案，因為學貸都是要本人到的，個人的部分，因為我已經打算停辦健保，加上自己也不打算中途歸國，更別提要為了申請就學貸款還要特地回來，自己找到的方法是到台灣銀行詢問線上申貸得事情，開通帳號，並且拿到台灣銀行專用的讀卡機，也確定了我們學校是有辦法使用線上申貸後，就直接在帳戶存入了一些金額以便在日本線上申貸時方便扣款，所以如果要用此方案的人務必要再多帶一張台銀的卡片以及讀卡機。簽證部分，在高雄就可以辦，但必須要先拿到日方的留學許可證明書，沒有那張什麼事都不能做，簽證的步驟網路上都有方法，只要上去搜尋便會有。

2.研修學校簡介(可就該研修學校特色等事項進行陳述)

長崎衛理會大學的地理位置是在諫早市柴田町的一個斜坡上面，該校的佔地並沒有很大，因此人數也不多差不多就三百多人左右，外國人比日本人還多，隔壁有一間鎮西學院(高中)，兩間學校是連在一起，場地是一起共用的，所以會在校園裡看到高中生的身影。是基督教學校，每個禮拜三個課程都會延後，這時候很多人都會去學校的教堂參加禮拜。社團部分，自己所知道的社團不超過十個，因為真的也不多，籃球社，羽球社，路跑社，樂管社等等。活動部分，學校每個月都會辦每個國家的活動，內容主要就是煮煮自己國家的料理，像一些小遊戲什麼的，蠻像我們學校的國際日那樣，然後也會有學園祭，幾乎每個社團都會出來擺攤賺去社費，學校也會請外面的攤販近來。學堂部分，每天都會有不一樣的菜單，主要分為定食 A/B，日替り等，菜單也會事先貼在公告欄，學校有三個學部，經濟學科和福祉學科以及外國語學科。

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、學習成效進行陳述分享)

由於學校的人數不多，所以小班教學的狀況會比較多，差不多一個班就十個人左右，所以老師點名會點的非常的勤，只要翹課什麼的絕對會被抓到，上課吸收效率我真心覺得非常好，可能真的是人數少的關西，老師會常常讓學生站在台上報告，一個一個聽完學生報告的內容，並且馬上給予回饋，並且還會提問，讓學生知道自己哪些下次還可以準備的更好，可能在長榮上課，一個學

期能夠個人報告的次數差不多一至兩次就很多甚至沒有，自己在這邊一學期個人報告的次數就有五至六次這麼多，老師的教法都比較偏向是讓學生上台自己講的方式，比如說老師這個禮拜稍微講了一些內容後，就會要求下禮拜大家準備跟這個內容有關的內容但主題不限，因為這樣大家上台報告的主題非常的豐富有趣，甚至有出現七龍珠，超人特工隊，還有自己感情故事的主題，幾乎有種是學生在給學生上課的感覺，我個人覺得這種教學方式很不錯的地方是，會鍛鍊自身的思考能力，因為今天在台上講課的不是專業的老師，而是漏洞百出的學生，畢竟這真的還是有差距的，如果知道眼前的這個人跟自己是一樣的，就不會只是想要單方面的去吸收，而是會從聽到的東西，再進一步的去思考，並且在最後透過老師的回饋與提問中，會去學習到如何去找盲點以及不足的地方。

4.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)

在課餘及假日時間時常會去參加活動，參加過的活動像是有動漫展，食文化體驗，浴衣體驗，知名工廠觀光等等很多的活動，來這邊之後基本上不用太擔心自己太無聊，因為學校會經常安排只針對交歡留學生的活動，自己在活動之中，認識了很多朋友，也開了眼界，也會感覺到自己國家對於別人來說是怎麼樣的一個印象，常常就是會遇到台灣跟中國的問題，得一直解釋這其中的差異。剛到日本時有認識幾個台灣和香港的學長，多虧他們適應在日本初期的生活上獲得了非常大的幫助，常常也會大家到學長的家裡一起吃東西聊天，這種感覺真的很棒，尤其是身在異鄉時，心理上會莫名的安心，在一次台灣日的活動裡，大家決定要做的珍珠奶茶，為了這個特地從台灣帶真空的珍珠過來，大家就在日本做珍珠奶茶。在福岡有一個做台灣在日福岡留學生會，差不多到了日本兩個月之後，寄了傳真到學校，邀請我們參加活動，他們準備的活動非常多，而且如果地區比較的學生還會提供交通費，活動裡無非全都是台灣人，也有很多日本交流會等人員，可以認識到很多對自己未來工作上或許有幫助的人，所以到了這邊的話，建議是可以主動去加入他們的臉書社群，可以認識其他台灣人之外也可以隨時關注很多活動。建議大家要在活動上好好的去交流，因為真的會認識到對自己很有幫助的人，我在一個DIY野炊活動上認識了一個國際交流協會會長，因為他的幫助，自己能比其他留學生知道了更多不同的活動，最有印象的活動是和日本小學生交流的活動，在那個活動裡面，自己結交到了美國的朋友，因為那個美國朋友，自己又可以接觸到他的交友圈，並且越來越擴大，這就像是一個連鎖效應一般，自己想都想不到，只不過是參加了一個活動，就可以有這麼大的不同。自己也交到了許多日本朋友，但過程中吃了不少苦頭，台灣人跟日本人的相處方式真的不一樣，跟日本人相處真的必須要慢慢來，不能一開始就想要能夠當朋友，如果今天用很熱情的方式去相處的話，基本上隔天他就不會理你，頂多就是打一個一聲招呼就什麼都沒了，因為這樣當初受的打擊非常的大，在順利了交到日本朋友之後，最大的好處就是，就是會有機會讓他帶自己出去玩，我本身是個不太會旅遊規劃的人，透過這些朋友，自己到了非常多地方去玩，讓我最印象深刻的是，兩個日本女生規劃了三天兩夜的旅遊，讓我在這三天直接玩遍了長崎，而且過程中的費用，全部都由她們出，自己根本沒花到什麼錢，跟日本人相處更深時會發現很奇妙的事，喝完酒前後的差別真的非常得到，喝酒前非常的有禮貌會保持適當距離，喝完酒之後整個人像是瘋掉一樣會黏過來，到了隔天才會又過來拼命賠罪自己昨晚的失態，日本大學生也很喜歡大家聚在一去開派對，自己去過的派對叫做章魚燒派對，這也是我在留學中很蠻妙的一次體驗，因為在台灣根本就不會有這種東西，重點是連聽都不沒聽過，他們會自己到超市買材料，然後有人負責準備可以考的機器，就這樣單純的聚在一起烤。在課餘之際自己也有去打工賺一點生活費，因為打工自己又認識到更多的日本人，我是在家庭餐廳打工，負責點餐的，透過這份工作我的日文口語能力獲得了極大的幫助，我覺得這份工作也是一個文化體驗，我提前體驗到了日本工作環境，從面試到實習到真正可以獨當一面，這過程中讓我學習到

非常的多，自己也在這份打工知道了日本人對於外國人的喜愛及排斥，被誇獎過，被罵過，被歧視過，遇到了很多的事情，這份工作中，我可以親身體驗其他除了工作之外的事情，我認識了許多阿姨，那些阿姨在工作之餘，都會跟我聊天，跟我講了許多日本文化的事情，自己也多虧那樣學到了很多不一樣的單詞，也學到了很多方言，再來就是店長，這家店的店長非常喜歡找人聊天，我常常下班後沒有走就是一直在跟店長聊天，店長跟我講了許多我在學校絕對聽不到的事，讓我知道現在日本職場環境的一些比較真實的面目，也讓我學到了很多日本豆知識，我覺得有一段還蠻好玩的體驗就是，自己跟店長到居酒屋喝酒的時候，這個就有一種是在看日本電視劇的那種感覺，部下陪著上司喝酒，然後續攤，因為喝完啤酒肚子又餓了，又點了個拉麵吃，這些看似電視劇的劇情，真真實實的發生在我身上了，我很慶幸自己有在日本打工，雖然是迫不得已，但因為這樣，讓我擁有了與其他人不一樣的留學生活。

5.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)

這邊的宿舍在學校裡面水電瓦斯房租什麼的都不用錢，除了冷氣暖氣要自己投幣之外，一百日圓可以用三小時，真的可以替自己省下一大筆費用，男女宿舍是連在一起的，中間有隔起來，房間配置是兩人一間的雅房，衛浴設備和廚房都是共用，設備都很齊全，宿舍規定部分，主要是女生比較嚴，門禁是十點，每天寮母都會點名，十點一到寮母會把浴室和廚房等公共設施全都上鎖，這就意味著如果十點前急急忙忙的趕回來，會沒辦法洗澡，外宿或者是打工等因素無法在規定時間內回來者都必須要請假，每個禮拜六都必須要打掃。男生的部分，解釋起來很簡單，就是上述的一切都沒有，自己也不知道為什麼，寮母基本上除了送個信件包裹之外，絕對不會來男生宿舍，而且也會掃地的阿姨來幫我們清掃公共設施。學校因為是建在大斜坡的上面附近都是住宅區，所以超市餐廳什麼全都在大斜坡得下面，步行來回所需要的花費基本上是四十分鐘，不是說很方便，所以自己的話則是會搭學校的巴士（免費且一天會有好幾班，時間表會在公布欄），巴士就是固定的路線，從學校看到車站，再從車站走到附近的超市，返程也只需要在車站等即可，基本上就是時間抓好，就都很方便，或者是縣營的巴士，縣營巴士部分班數就沒那麼多，站牌在學校外面就有，搭到離這裡最近的超市附近要花 140 日幣，要說便宜也不是多便宜，但這就是第二方案，在假日的時後，也有人買自行車，在這邊一輛二手的自行好的兩至三萬日幣差不多，但個人不建議買，因為這邊都是斜坡，加上又是住學校宿舍，等於是絕對要去挑戰往學校的那條超級斜的斜坡，真的去想一下會發現沒必要去買自行車，因為平日就有學校巴士，假日可以搭縣營，如果嫌貴，

就當作是小運動走一下，其實真的是沒必要去買，出去玩基本上也不會用的自行車，因為這附近根本就沒有什麼地方可以玩，都是要搭火車出去才能玩，學校離車站也蠻近的，所以如果假日無聊想去市區逛逛或者到哪裡玩，蠻方便的。在飲食方面自己煮居多，個人習慣是買當天或隔天吃的食材，因為自己買下來的經驗發現，常常因為買多，不是浪費掉就是因為賞味期限的緣故，吃得很急，常常容易被食材綁架，超市會有顧丟的一天特賣日，在這邊建議各位，除了生活用品之外，千萬不要覺得便宜而買一的大堆根本吃不完的食材，因為根本沒有比較省。

6.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)

一開始來比較大的花費是日常生活用品和教材費用，日常生活用品這邊就不太講費用，因為每個人都不太同，教材費用的部分，差不多要準備個兩至三萬日幣左右，每個月都要繳 2200 日圓的日本的國民健保費，這部分是強制的，手機部分自己沒花到，來日本我沒有辦號碼跟網路，全都靠朋友和免費的網路，基本上自己一個月下來要花四至五萬日幣之間，但建議最好是每個月估五萬日幣會比較好，因為常常會跟朋友去吃餐廳或者出去玩等等，絕對都會很花錢。

7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

1.語言能力的提升

2.體驗到文化的差異

3.思想上的提升

4.日本的生活環境

8.感想與建議

其實我不會說很慶幸有來留學這句話，因為這不過是一個管道，來認識的日本的方式有很多種，我只是選擇留學的方式。在這段留學期間，經歷到了一些愛情故事，認識了很多和自己很不一樣的人，文化差異的衝擊等許多開心及傷心的事，這些豐富了我，我覺得留學前與留學後我最大的不同是，心態和思想，思想上自己當初覺得很不可思議的事情，其實到頭來根本就沒什麼，反倒是自己覺得理所當然的事情，對別人來說才是不可思議，心態上自己克服了很多障礙，最大的障礙是想要讓自己變成日本人，因為這樣就可以交到很多日本朋友，這是我剛到日本時的想法，但現在想起來真的沒那個必要，我就是一個外國人，沒必要刻意去隱藏或者裝飾，我甚至還有一段時間很自卑，因為自己外國人，聽請來很不可思議，自己也沒有想到，但就真的是到了那個環境後，自己才會真正碰到一些難題，我也深深的感覺到日本其實並沒有想像中的親切，其實很排外，又或者說是如果不是他們感興趣的國籍的話，再來日本前的我，告訴自己未來要住在日本，要在日本工作，但現在的我猶豫了，因為在日本留學這一年裡，我感覺到的是，日本這個地方，是一個適合外國人玩，但不一定適合外國人生活的地方，多虧了這次來日本，讓自己提前認識了另外一個樣貌的日本，如果我這次沒來留學，而是等到大學畢業直接日本工作的話，不知道會變成什麼樣子。很多人無法留學的最大原因肯定都是經濟問題，在這方面我的建議就是，去找資源，我當初決定去留學時，帳戶是沒錢的，之所以能夠留學最大最大的部分就是獎學金，有一些部分就是去找尋能給自己資源的人，但如果真的找不到的人也請不要喪氣，還有很多其他的方式可以去日本，只要肯繼續學日文的話。



寺廟武士服體驗

學校萬聖節活動





入學式當天 每個人都要穿西裝



亞洲日 學校會定期舉辦一些國家的活動 讓該國家的學生向大家介紹



跟一年級生的日本人一起的合照 大家都很有熱情



跟韓國 中國 交換留
學生一起出遊