附件三

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

長崎衛理會大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學企業管理學系 O 年 O 班

獲獎生姓名：邱 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：

和風的研修之旅

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）

在櫻花的迎接下踏入校園

剛入大學時，我曾想過要藉由交換生的方式前去日本留學，但因剛進大學，所以想要先體驗新鮮人生活，未在第一時間行動，時光飛逝，不知不覺就已經成為大三生了，卻因需要準備畢業專題，大三那年沒有申請交換，直到四年級，所有課程已經都上完了，這時聽到以前的同學要去日本留學，我決定把握這最後的機會，申請交換日本交換。

我原本的志願是東京的拓殖大學，沒有申請到時，我失落了一陣子，並對於沒有準備好備審資料及沒有考到日文檢定一級，感到後悔，但塞翁失馬，焉知非福，前往長崎的大學，讓我交到非常好的朋友，認識不同國家的人，使我最後的大學生活，意外開啟一場美好的學習之旅。

在開始閱讀我的留學日記之前，先來說說甄選及出國前的準備吧！

我是聽完『赴日交換說明會』之後，才開始準備備審資料，因此，我只有一個禮拜的時間來撰寫中日文自傳及準備其他必須繳交的資料，事實上，最後還

是搞砸了，我忘了繳交操行成績的紙本，操行成績佔了書面成績的 10%，這個重大失誤讓我深感後悔，這是不該出現的錯誤，一個失誤卻影響最終錄取結果與一年的生活。

希望未來學弟妹們在準備備審資料時，可以提早準備，不要把時間抓得太趕，否則會步上我的後塵，甚至可以嘗試提前一年繳交自己的備審資料，爭取更多次面試機會，藉此方式先走過一次流程，累積申請經驗，增加未來交換的成功機率。

此外，學校開辦許多國際活動，若有參加交換學生的想法，可以多去參加，藉此取得更多資訊，做出最正確的判斷與最好的準備。

如上所述，我沒有選上我的第一志願，我必須從長野及長崎的姊妹校中挑出一所前往，最後我選擇了長崎的大學，原因很簡單，因為他的交換學年是一年，至今我也認為我當初的決定是對的，只有半年是無法好好體驗當地的生活，並融入的同學們的群體裡。

決定好交換的學校後，就是漫長的等待，收到入學許可後，我去高雄的交流協會教申請簽證，簽證只要一天就完成了，至於購買保險及身體檢查等，都不是太大的問題，只要循序漸進，就能輕鬆地把事情處理完。

接下來到了整理行李的部分，相信大家都會煩惱究竟要帶什麼，日本的三月還是有點冷，所以我帶了些夏季衣物？外套及西裝套裝，至於冬季的衣服，我是請家人寄來日本給我的，鞋子則帶了布鞋及皮鞋，其他還帶了盥洗用具及毛巾，雖然學校隔天就帶我們去大型超市購買日常用品，但無法忍受一天不洗澡的人，我建議可以帶旅行用的盥洗用品。

採買食材

除此之外，還建議帶以下用品，包括:

■印章，辦理郵局戶頭及打工等須填寫正式文件時都會用到，且在日本刻印章很貴又很耗時，因此建議從台灣帶去。

■三日或七日的 sim 卡，能夠在辦理日本的 sim 卡之前，用來聯絡家人或查詢資料，尤其是初到新帝，語言不夠熟練，過渡期可以使用翻譯軟體來與他人溝通。

■電腦，不論是在做報告或是查詢資料時都能夠用到，無聊時也能夠用來玩遊戲或看影片。

■信用卡或是提款卡(須申請國外提款功能)，能夠在急需時，直接在日本的提款機提領現金。

■護照影本，護照影本能夠在護照遺失時使用，可以先準備好以防萬一。

■2 寸照片、日文檢定證明及日文自傳，在面試工作時，需要出示自己的日語能力檢定及自我介紹。

■伴手禮，帶些台灣零食，給室友或老師，拉近雙方距離及提升印象。

■現金，保險一點建議攜帶 4 萬日幣以上，因為到達後學校的隔天，就會去採買用品，建議一開始帶些現金。

■藥品，我自身有食物過敏，所以有攜帶過敏的藥品及一些常用的感冒藥。

■文具，上課會用到的文具外，也可以帶剪刀（需放託運）及膠帶，在拆東西時
常會用到。
■吹風機，假如家裡有多的吹風機，那就帶去吧，可以省下一些錢。

行李準備好後，接著就要準備出發啦！雖然這不是我第一次出國，卻跟以往出國時的心情大不相同，懷抱著一絲的緊張及興奮，以留學生的身分踏上日本。

接機的時間是由日本校方提供，雖然沒有強制規定一定要在接機日前往，但避免不必要的麻煩，我選在接機日的前一天前往福岡，事前也曾詢問日本校方，是否能夠自行前往學校，但對方希望一同搭乘校方的接駁車，所以到達福岡後，我直接前往下榻的飯店，吃個簡單的晚餐，就直接上床睡覺，隔天直接在福岡機場與校方人員碰面。

順帶一提，事實上從福岡機場到長崎衛理會大學非常簡單且方便，只要從機場坐地鐵到博多，再轉乘特快車到諫早站下車，就會到學校附近。

搭上學校的接駁車後，搭乘約 2 個多小時的車程後，就會到學校了，晚餐則是在路上的休息站購買便當及麵包，回到宿舍吃，就這樣揭開在長崎生活的序幕。

2.研修學校簡介（可就該研修學校特色等事項進行陳述）

長崎衛理會大學為一所基督教學校，學校分設三個學部，分別為經濟學科和外國語學科以及福祉學科，校區不大，學生人數也沒有很多，其中有一半是外國人，並以印度跟斯里蘭卡的人居多。

學校位於山坡上，從車站走路回學校要約 20 分鐘，平日學校有免費接駁車，假日只能搭乘市區巴士。大學隔壁有間高中，兩間學校是有相關的，因此時常能夠在大學校區見到高中生。每個星期三上午會有禮拜，因此星期三的課程時間都會往後延，並且在聖誕節會有活動。

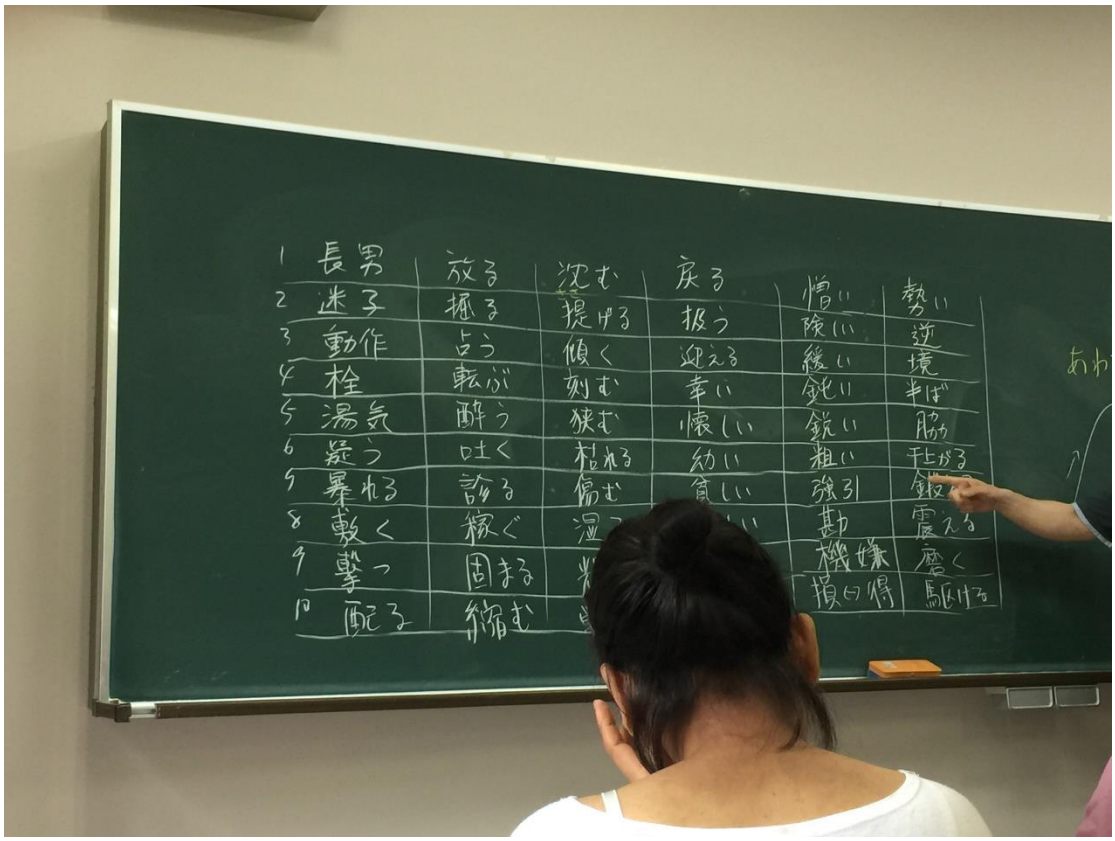
除了動兩棟教學大樓外，也有體育館及食堂，在體育館內需穿著事內用的鞋子（需自備），食堂則是提供午餐的地方，每天的菜色都不相同，主要分為Ａ/Ｂ定食、拉麵、丼飯等，每個禮拜的菜單會事先貼在公告欄上，平日的 11 點左右也會擺放Ａ/Ｂ定食的餐店在食堂外給大家參考。

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)

外國的學生，在一開始必須要接受考試，並依據考試成績來進行分班，考試方式跟日文檢定一樣，只是只考文法而已。如果已經通過日文檢定一級，就可以直接去上學部的課程，我的日文檢定為二級，因此需要先上半年的日語課程。

日語課程分成下級、中級及中上級，不過開班情形每年都會有所調整，第一個學期校方開設上級班，不過今年的上級與中級是採混班制，中上級的學生以越南人居多，班級人數在 20 左右，下級班則是印度跟斯里蘭卡人居多，課程包括文法、文字、聽力、閱讀及綜合，內容非常簡單，老實說，除了交朋友，幾乎沒有學到東西，因此建議學弟妹們先考到一級再去，才能充分運用這短暫的一年。

上課時，老師會帶大家念單字及例句，對長榮大學的學生來說，一定都非常簡單，與台灣最不一樣的地方是日本一堂課是 80 分鐘，時間較長，除此之外無太多不同，日語課程的考試內容皆從課本裡提出，老師也做考前提示重點，上學期除了日語課程外，我還上了茶道與體育課，我非常建議學弟妹們選修這兩堂課。



日語課程,老師補充一下重要單字

茶道的課程，是學習茶道的禮儀，包括喝茶及端茶的行為舉止，不過這堂課，從進入茶道間開始就要跪坐長達 40 分鐘，第一次上課時，真的非常痛苦，要站起來的時候腳都已經麻掉了，即使如此，我還是認為茶道課程非常值得大家去學習，可以充分了解日本文化及精神，相信大家接觸後都會留下深刻的回憶。

接著來說體育課吧，這堂課就是要來交朋友的，每週都會進行不同球類運動，有排球、籃球、躲避球、羽球及留學生們推薦的運動，各國的留學生及日本學生也都會選修這堂課，藉由分組運動來認識不同人，結交好朋友。

到了下半年我終於可以選修學部的課程，我上了中日文翻譯、商業日文、花道及英文講讀，選修中日文翻譯的人數非常少，你們猜有多少人呢？因此全班只有四人，人數少的原因在於中文對日本人來說較難，且沒有英文來的重要，再加上這事大三生上的選修課程，還有一次大家都沒來，只有我一個人到，結果就跟老師來個一對一上課。

上課的老師是位中國人，不過在從出生到現在都在日本生活，老師人非常很好，也常常與我討論，交換中國中文及台灣中文的差異，上課方式為先用中文念完課文後（課本為簡體中文），在口譯課文內容，對我來說，念中文課文時理所當然不會有任何問題，不過要立刻翻譯為日文，較為困難，需要擁有大量的單字量及基礎的文法運用，不過有不會翻譯的地方時，老師都會幫忙因此想增進日文翻譯的同學們，能選修這堂課喔。

說到商業日文，相信有學習日文的大家都不陌生，就如課程名稱一樣，上課的內容以面試、接電話及自我介紹等在日企工作時會用到的話語為主，課程內容很簡單，對我來說，就是複習以前學過的課程，考試則是模擬面試及自我介紹，雖然我是在下半年才選修這堂課，不過建議想上這堂課的同學們，能在上半年就選修，能夠當作打工前的一次複習。

花道課程則與茶道課程非常相似，以學習日本文化精神為主，上課非常輕鬆，就是依據自己的想法來插花，老師會在最後再進行簡單的修改，不過自我們的下一屆起，會是新的插花老師來授課，上課方式應該會有所不同。

插花課程

英文講讀則是學習英文的發音，不過上課的過程，老師都會講述各國的文化及歷史，非常有趣，學生則是日本學生居多，但跟台灣的學生一樣，大家比較不會舉手發問問題，都是老師當方面在講述課程，最後要提醒大家，據日本同學私下透露，這位老師有時會吹牛或誇大事情，因此不要老師所說內容全盤接受。

在選課程序方面，第一次選課時，會有老師帶大家去電腦教室操作，如果自己有帶電腦去的話，也能在房間，加退選課程，加退選過程並不會很麻煩，如果有遇到問題，可以直接去詢問老師們。

最後來說說學習成效，對我而言，我並沒有在學校學到什麼特別的技能或專長，日語也沒有突然大幅增長，或許是因為長榮的交換生們本身有一定的日語能力，所以進步幅度有限，但要說有什麼東西有成長的話，大概就是日文說得更流暢，聽力更好。

或許因為我即將畢業了，所以我在這趟留學之旅，我的主要目的並不是要增強日文，而是結交朋友，建立人脈或是拓展視野，並重新審視自己，透過與來自各地的人們相遇，相互碰撞及溝通，尋找自己未來的方向，現在我結束交換生的日子，依然與在日本結交的朋友們保持聯絡。

在人生難得可貴的一年，你想獲得什麼呢？好好思考後，再往前邁進吧。

離別前的送別派對,對於好友的離別,感到悲傷

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)

想講述的事情太多了，不知道該從哪裡說起啊！不過所有的精彩故事的中心都是圍繞著一件事，那就是『朋友/人』。

■不需語言的友情

先來說說社團的事情，我在長榮大學時，就有參與系排，因此得知有這裡有排球社時，我非常想加入，不過因為我比較內向，遲遲沒有加入社團，在聽說這裡排球社團很強後，又產生了更大的距離感，不過在體育課認識的同學的幫助下，我總算踏出了這一步，加入了排球社。

一如傳聞，這裡的排球實力非常的強，實力比長榮大學的任何一支球隊都強，即便如此，他們在日本的大學中，排名還是算較後段的隊伍，透過這個社團，我理解了人外有人的這句話。

雖然大家實力堅強，但人都很親切，我每個禮拜二、四都會去練習，雖然星期六早上也有練習，不過我就翹掉不去。這支隊伍有 8 個人（還有另外兩個掛名隊員），球經有兩名，跟著他們練習，我看到他們對練習的執著及認真，或許是台日文化的不同，他們對於社團練習是非常認真的，大家也幾乎都不請假。

我第一次看到有人練習到手指脫臼，卻不以為意，這份專注令我感到驚訝，這或許就是他們強大的原因。我會在一開始的練習加入他們，不過如果有練習賽時則是在旁觀看，即便如此也是令人開心的時光。

隊友中，我與一個中日混血的成員特別要好，要說問為什麼嗎？大概是因為一起喝過酒吧。如果想跟日本男性交朋友，酒是不可或缺的東西，在喝過酒後，大家才會把真實的自己表露出來，可惜時間不長，無法跟其他成員建立更深厚的友情。

即便如此，我還是很開心加入這個社團，在社團裡體驗到許多事情，像是在聖誕節時，大家一起吃著球經做的晚餐及甜點；春節過後，舉辦簡單的新年會，都是令人難忘的回憶。在離開前，大家為我準備了送別會，還送上一顆有大家簽名的紀念球，讓我深深地感覺，加入這支社團真是太好了。

建議大家在日本留學時，能夠尋找有興趣的社團，即便語言不同，但有相同興趣時，語言的差異就不再是問題了，尤其社團時間多半在晚上，社團生活能夠讓漆黑寂靜的夜空，多了燦亮星光，所以，不要退縮，勇敢藉由社團跨出生

活圈，結交更多新朋友。

■來自異鄉的同鄉人

我在上半年時，認識了一群台灣人，雖然同是臺灣人，但生活背景卻大不相同，有從小生活在加拿大；也有從小生活在中國；還有以前長榮大學的學長；愛偷水喝的臺南人；兩位長榮學姐；來自香港卻熱愛台灣的學長，大家的背景出身都不同，卻因這所學校而有所交集。

我們會提醒對方一起上課，午休時也會一同去食堂吃飯，下課後會去對方家玩，在假日時也會住在對方家裡，雖然只有短短半年（有些人只有待在學校半年），卻如家人一般，一起生活，也多虧他們，我在剛到日本時，一有不知道的事情，他們就會教我，讓我能輕鬆的解決困難。

半年來，每天都會去對方家裡，晚上時有人負責做飯，有人提供空間，而我負責洗碗，我們交流彼此的興趣，分享自己的經歷，討論未來的方向。

在學校舉辦的『東亞國家日』時，也多虧大家的分工，製作了珍珠奶茶、肉燥飯，獲得大家的好評，還在大家面前唱了「告白氣球」。

除此之外，我們也一起去參加『台灣在日福岡交流協會』的新入生歡迎會及忘年會，還去了北海道及九州旅遊。

雖然認識各國的朋友非常有趣，回想過去一年，得到最珍貴的禮物，就是這群『同鄉人』，即便現在大家都分散在不同的地方生活，我們時常保持聯絡，相約下次還要一同前往日本旅遊。

據我所知，目前長崎衛理會大學沒有台灣人了，不過除了學校之外，還有許多地方都有台灣人的蹤影出沒，找個同伴一起在日本生活，會讓你在遇到問題時會，有很大的幫助，如果真的沒有人幫忙時，也能聯絡我們這些前輩，我們也樂意幫助你。

■宿舍就是聯合國

我上半年的室友是菲律賓人，然而因為他的日語不好，而我英文不好，導致語言上無法交流，加上我上半年一直與『同鄉人』們生活在一起，使我們的關係並不親密。

到了下半年，朋友們的離開，使我重心移回宿舍，這時來了一群韓國人，而我的室友換了一個韓國人（菲律賓人還在，只是換房間了），我新室友的日文很好，因此我們常常聊天，也會和其他韓國人一起吃飯喝酒，他們也常常會做韓國料理給宿舍的大家吃，漸漸的大家也會製做自己國家的料理來分享給大家，因此宿舍的廚房也成了大家聚集的會所。

一到假日，大家都會聚在一起把酒言歡，這時我才發現菲律賓人的日文已經大幅進步，基本交流已經不是問題了，令我大吃一驚，沒想到短短半年，他從不會日文到能夠用日語溝通，甚至還學會泰語，讓我重新審視自己，對於『學習』的意義、方式及努力程度。

讓我們回到宿舍的話題，隨著 party 次數越來越多，加入的人也逐漸多了起來，除了男生宿舍的人以外，我也找來了日本的朋友，其他人也找來了印度的朋友，我們交流著彼此的文化，像是有日本、韓國、台灣在喝酒時會喊什麼，結果台日韓都是『乾杯』（韓國還有其他說法）。

學期結束前，台、日、韓、中、泰、菲、印、巴西的留學生們聚在一起，去 ktv 唱歌，明知大家回國後，再次相見的機會不高，但此分此秒所發生的點點滴滴，都深烙心中，成為一生難忘的回憶。

此外，『酒』雖然不是值得推薦的事，但因為有酒，大家才會放開隔閡，才會把真實的自己表現出來，因此產生許多美好的回憶，所以，我認為，在適量的飲酒下，把自己從枷鎖從放開，用真實的自己去認識對方吧。

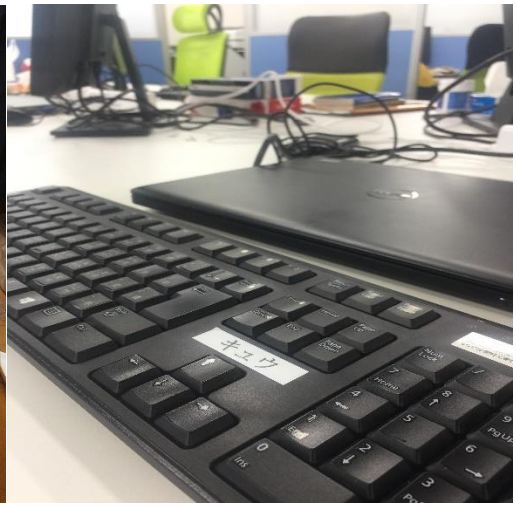
還有，因此趁還在台灣的時候，趕緊學幾道台灣料理吧，只要會做料理，你就能成為世界的焦點。

■我的打工日記

我在暑假時，成功應徵一份工作，工作內容為將網站的日文翻譯成中文及收集台灣的觀光旅遊資訊，這是我第一次在日本公司打工，讓我非常緊張，所幸公司的工作人員都很好，讓我順利的融入公司。

我在工作上並沒太大壓力，上司會有安排工作進度表，我非常推薦學弟妹們到日本留學時，找一份工作來做，尤其是要做報告翻譯之類的工作，打工與學校學習不同，因為是工作，不容許失誤，所以必須全神貫注看日文的資料，用日文來講述報告，在這種環境下，日文會比在學校學習還要快。

而且在日本企業工作，能夠體驗到日本成年人的生活及職場文化，工作之外，公司也會有忘年會及章魚燒派對，藉由這些活動，能夠與平常不常交流的同事們互動，感受到日本人喝酒後解放自我的場面，即便經濟上沒有需要打工的同學，仍建議可以安排半年的時間找一份工作來做。



左圖為與同度們的同事一起做章魚燒;右圖為辦公室及我的辦公電腦

■結論

除了上述之外，學校也有舉辦許多活動，學校之外，像是交流協會也固定都有舉辦聚餐，把握每個機會，只要有能夠參加的活動都去參加吧，趁還有時間時趕緊加強自己的能力，具體來說就像是：考到日語檢定一級；學做料理；培養興趣或專長（運動較佳）；練幾首日文歌；加強英文能力。

不過這些都只是工具，最重要的還是『人』，雖然我日文檢定只有二級，不擅長料理，唱歌跟英文能力都不好，但，只要願意主動邀請對方，善待他人，就能夠結交到許多朋友，擁有難忘的一年。

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）

學校週邊沒有商店，最近的超商及賣場都在車站附近，因此我們都會搭乘學校的接駁車去購買食材，車站的超市有兩間，一間在車站前站，一間在後站，因為學校在後站，因此我大多去後站的超市。

這間超市在星期一時，全店商品打九折（菸酒除外），如果想要買到更便宜的商品，就要前往較遠的業務超市，不過要騎腳特車要約 25 分鐘左右（單程），所以除非有人開車載你，不然真的不方便，因此如果認識了有開車的人，請善待人家，與他保持良好的關係吧。

另外我離開之前，高中正門口附近很像要新開一間麵包店，可以去看看開了沒有喔，可以當作每天的早餐。

交換生們都是住在宿舍，兩人一間，基本上會安排不同國家的人住在一起，男生與女生宿舍雖在同一棟建築，入口卻在不同地方，女生宿舍每天都有門禁，須在 10 點回到房間，因此十點以前就要洗好澡跟吃完晚餐，即便要請假也要在一週以前請假完成，且每週都要打掃宿舍，規範很多。

男生宿舍則是沒有以上規定，除了不可以飲酒、抽菸、帶女生進來以外，沒有其他規定，十分自由，不過也有一些缺點，像是衛浴設備在外面，房間濕氣很重及外人能夠隨意進入等缺點。

房間內部有書桌、衣櫃、上下床跟空調設備，冷氣及暖氣一次是 100 元，可以使用 3 個小時。剛進宿舍時，宿舍管理人會給大家一顆枕頭、一張厚棉被被跟一個毯子，到了冬天，如果棉被不夠了，也可以跟管理人申領。

宿舍的廚房及衛浴設備都是共用（男女分開）的，平日都會有打掃阿姨來打掃廚房及廁所，建議同學在煮飯後能夠清理料理台，畢竟打掃是人人有責，且打掃阿姨也只是簡單打掃，大致維持環境而已，否則日子久了，自己生活的環境就會變得很糟糕。

除此之外，有一點要特別提醒大家，女生部分我不清楚，但男生宿舍的房間非常潮濕，許多東西都會發霉，我自己都會買除濕劑回來擺放。

交通方面，學校平日有好幾班接駁車，除了校車外，也有市區巴士可以搭乘，但班次較少。如果要買腳踏車，建議買電動輔助腳踏車，再騎上斜坡時會

輕鬆許多，一般的腳踏車，騎過兩三次後就不會想再騎了，因為從車站騎回學校真的太累了，不過因為暑假我有打工，需要一早就出門，暑假期間每天都在騎車。

除了學校附近的交通，我們來說說前往長崎市及其他地方的交通方式吧！

從學校附近的車站（諫早站）到長崎站，有四種電車可以搭，有特急車カモメ，快速電車、區間車市布線跟區間車長與線，特急車カモ最快但也最貴，其餘三種電車的票價皆相同，快速電車是第二快的車。

區間車市布線跟區間車長與線，就像台灣的山線跟海線一樣，終點一樣，但行經路線卻有所差異，就結果來說，市布線較快，但從學校到長崎市的交通費不便宜，來回要要快 1,000 元，我因為打工有補貼交通費，才會購買月票，常常去長崎，否則朋友們都是偶爾才去一次。

再來說說學校到長崎機場吧，長崎機場離學校不遠，如果想趁假期到日本其他地方旅遊的，可以留意一下，從學校搭乘巴士到機場約 50 分鐘，如果搭乘計程車只要 25 分鐘左右，但費用較貴，搭乘巴士只要從車站後站超市前的巴士站牌上車即可直接前往。

最後來說飲食部分，在日本吃外食是非常花錢的一件事，因此大家都會去買材料回到宿舍料理。我在前半年是與台灣朋友一同購買食材後，再一起料理一起吃飯，因此在食費上節省許多，到了暑假，因為每天都有打工，因此都吃外面，我固定都吃車站前面一間叫「山勝食堂」的料理店，依據餐點有５４０到１０８０日圓的各式餐點。

到了下學期開始後，我大多自己下廚，偶爾吃外面，直到課程結束。我通常是買一個禮拜份的餐點，有些食材即便過期一天我也還是會拿來料理，基本上是購買豬肉，菜則是看每週菜價來挑選。

除此之外，我從台灣帶了沙茶醬，在料理時非常實用，其他國家的同學們也都很喜歡，對口味嘖嘖稱奇。我建議同學們還是多下廚，除了因為能夠月省 1,000 台幣左右，最主要是因為多在廚房下廚，才能與其他人室友互動，交流自家美食，把握相處時間。

補充一下手機的部分，我是使用 line mobile，一個月 10G 要 4,000 日圓，且必須用信用卡付款，我建議要辦手機的同學們買 5g 左右就夠了，因為在學校及宿舍都有免費 wifi 可以使用，因此流量不需要太多，至於為什麼選 line

mobile，原因是相較主流的電信便宜很多，且社群軟體的使用不會計入流量。

最大缺點是需要綁 1 年合約，我最後選擇支付違約金來解約，而在解約時要把 sim 卡寄回指定地點，算是比較麻煩的部分。

室友睡覺的照片

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）

上半年時，我一個月約的餐費約 5 萬上下，包含三餐及有時去咖啡廳喝咖啡，如果再加上娛樂開銷的話，還要再加上 1 萬左右。下半年時，因為較常吃外食，且沒有與朋友一起買食材，一個月的餐費要 6 萬多，加上娛樂費約 7 萬左右。

老實說，我因為較會花錢，如果節省一些不必要的費用，並與同學合買食材，一個月的餐費可以抓在 4 萬。其他花費像是旅遊及日常生活用品的添購，這部分因人而異，因此不做多談。

不過剛到日本時，第一、二次採購，需要購買一些必須品，會花約 2 萬元左右。手機的電話費則是用信用卡付款，一個月約 4,000 日圓，然後每個月要繳交 2,200 日圓的國民健保費，因此我建議一個月的生活費要有約 6 萬 5 千日圓左右。

日本的提款機可以收硬幣

7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

這趟旅程，讓我得到最寶貴的就是:

■結交一群非常要好的朋友，認識許多外國朋友，體驗日本當地的文化及生活。

■看到短期旅遊看不到的風景及面貌。

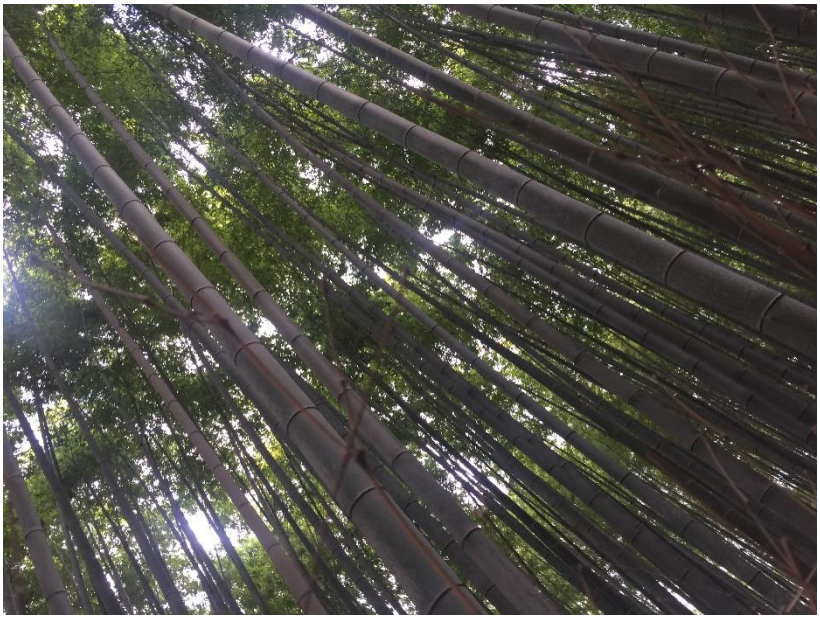
■日語能力全面性的提升。

■確立自己能力的極限，發現缺少的能力及自身的缺點，同時找出自己的特點。

■與各式各樣的人交流，讓我找到新的目標及興趣。

■藉由此趟留學我得到了第一次的生活體驗及經歷，使我的人生經驗更豐富。

■過去我對自己並沒有太多自信，經由此次研修，我對自己的自信大幅提升。



竹子在日本文化中,有不畏風雪節節高升的意思

8.感想與建議

我深深覺得，能夠把握住這次的機會真是太好了。

雖然與我一開始想去的學校不同，現在我沒有一絲的後悔，反而慶幸來到這間位於鄉間的學校，正因為不是在大城市，才能與同學與室友培養濃厚的感情，正因為學校不大，所以才能遇見他們，現在我對於人生道路，遇到一些不如意的事情時，我不會那麼的生氣及懊悔，畢竟人生不如意的事情很多，只要試著從別的角度去看，就能找到光輝的一角。

在這趟交換留學的過程中，我看到自己許多缺點及不足的地方，同時也看到了我自己的優勢及優點，我很慶幸我是在大四這年出發去日本留學的，因為有

大學四年的歷練，也因為我即將脫離學生的身份，所以我去必須面對現實，去重新審視自己，雖然我還沒找到未來的方向，但我有了新的目標、新的興趣及想學的事物，我相信在這些道路的後方，就是我一直尋找的希望。

我的建議只有兩個，一個是『把握當下』，大學是每個人能夠充分運用時間的最後機會，把握這個機會去學習新知識、認識新朋友，不要讓自己大學的回憶，只有無聊的上課及遊戲而已，你的時間已經不多了。

第二個是『主動』去爭一切，不論是爭取留學、認識朋友、參加活動，只要看到有興趣的事物，就不要放掉機會，主動踏出第一步吧。

最後謝謝學校給我這個機會，以及校務人員給我的協助，最後一句話「GOOD LUCK」！

在京都知恩寺跨年