

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

(請填寫)OO 學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/應用日語學系/五〇年級

獲獎生姓名：張〇〇

研修國家：日本

研修學校言：長崎衛斯理公會大學

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

一. 緣起/準備

1. 交換生徵選準備

A. 報名：

在報名交換生徵選前，已經去過日本各地旅遊不少次，對於去海外交換留學也一直都很嚮往，很想實際的在日本生活、體驗看看，但因為自己的個性比較怕麻煩，所以一直都沒有真正的去實踐，另一方面則是因為大家都剛好擠在這個時間想報名徵選，而這次又有不少班排前幾名的同學也來參加，各個都是菁英來的，真的是壓力無敵大，所以在報名前也是猶豫了好幾天才做出決定。另外，當初會選擇長崎衛斯理公會大學有一個很大的原因是因為這所學校提供給交換生的住宿是全額免費，這對於經濟方面有困難的學生是很大的幫助。

B. 書面資料：

主要就是中日自傳、讀書計畫、在校成績及日檢證照等，詳細說明都會張貼在學校國際處的官網上。

C. 口試及面試：

口試部分是由日籍老師來擔任面試官，會以日語的方式跟學生做交談，來測試學生的日語能力，大致上被問到的問題也都蠻簡單的。面試的話則是用中文對談，因為是用中文對話，自然被問到的問題就會比日語口試部分還要難，但只要事前有用心準備基本上都答得出來。

2. 出國前準備：

徵選上後國際處除了會叫學生填寫一些個人資料及日文自傳推薦書等，另外也要去醫院做體檢，體檢報告大概一個禮拜才會出來，所以建議學弟妹知道自己徵選上後盡快去辦理比較好，盡量不要延誤到提交時間讓人家好辦事。我是在大二時徵選上後，大四下才出發交換，所以比別人還多出更多的時間及精力可以準備交換留學的資料。以下是我覺得很重要的幾項：

A. 簽證：

辦理簽證必須要有在留資格證明書、護照、身分證、印章等資料才能申請，詳細說明可以在官網上查詢，在留資格證明書是從日本學校寄過來的，當初寄過來的時間因為已經離留學時間不遠了，所以一拿到後我就馬上去申請簽證。辦理簽證的地方我是在台北的台日交流協會處理的，如果有什麼不懂的地方，裡面櫃台人員都會很親切的告訴你，所以不需要過度擔心。比較麻煩的一點是辦理的過程需要花上幾個工作天，總共要去兩次才能拿到。

B. 信用卡：

信用卡的部分建議學弟妹還沒出國前，在台灣就先辦一張國內外都可使用的visa卡，雖然日本校方也會帶學生去辦郵局卡，但不是一抵達日本就馬上去辦，大概要等兩、三個禮拜才會帶你去用，在那之前萬一遇到緊急狀況手頭現金沒了，至少還有visa卡可以救你。

C. 保險：

出國前國際處會幫學生保海外醫療險，但家人個性比較謹慎，叫我自己另外再辦一個海外醫療保險，等於說我有雙重保險。個人覺得辦保險很重要，不僅是讓自己安心，如果真的出什麼意外也有個後盾。

D. 接機事宜：

日本校方請我們在3月底的時候前往福岡機場，會有留學中心辦事處的老師來替我們接

機，一次的接機費是 5000 日圓，比原價還來的划算很多，一出海關大門就會看到有人在舉牌子等我們。

E. 行李準備：

住了一年日本後，最有感觸的就是氣溫變化了，舉例來說台灣氣溫基本上都處於 20—30 度左右的狀態下，而日本則正好相反，氣溫四季都很分明。那時去日本已經 3 月底了，平均溫度差不多 10°C，對台灣人而言還是很冷，晚上氣溫也會比這來的更低，所以建議攜帶一些冬天衣服及厚外套，其餘的生活用品（洗髮精、沐浴乳、洗面乳、食材等）在抵達日本當天，老師會開車載留學生們去學校附近的超商購買。如果幸運的話有些畢業的學姊，離開學校後，會把她還可以用的生活用品留在宿舍，供接下來的留學生們繼續使用，像衣架我完全沒花半毛錢就拿到了不少。建議就是不要帶太多東西，到當地再買就好。

2. 研修學校簡介

長崎衛理公會大學是一所小型的基督教學校，因此在學校也有教堂，偶而也會辦活動邀請留學生參與。佔地則比長榮大學還要來的小很多，大約花 10 分鐘就可以繞完整個校園，外國學生大概佔總學生人數一半左右，其中又以尼泊爾跟越南人居多，台灣人的話只有我和學妹 2 人而已。

學校的位置偏鄉下是山坡地段，上下坡還蠻多的，最近的一家超市走路的話大約花 20 分鐘，長期這樣走下來也可以鍛鍊出一副好身材，下山除了走路之外，另一個選項就是做學校的免費巴士，每學期學校事務所都會張貼巴士新的時刻表，可以自己去看。

不過在不知道學校有提供免費巴士前，我前 2 個月都是走路下山的，真的很佩服自己怎麼那麼傻，傻傻的走了那麼久，所以也在此提醒各位，除了老師提供的資訊外，自己也要積極主動的去了解，才不會漏失掉很多好的機會。



3. 國外研修之課程學習

A. 選課及上課情形：

正式開始上課前，學校老師會安排我們交換生，跟其他的新進留學生一起參加日語的分級考試，考試的內容從 N5-N1 都有出，只考筆試不考聽力，最後會依學生的成績做分班。如果是已經考過 N1 日檢的人，可以不選專門給外國人上的日語課程，可以直接選修大學部的課（跟日本學生一起上課），雖然課程比較艱深難懂，但相對的學習到的東西也能更多。

日語課程：我上的班級是 N1 班，班上都是外國留學生主要又以越南人居多

而我除了必修的日語課程外，也有選修大學部的課程，例如：心理學、日本語教育論、初級韓文等，這裡的老師人都很好也很親切，知道我是外國學生，上完課後都還會關心我課程上有哪裡不懂。

日本文化課程：另外學校要求交換生必修日本文化課程—茶道、書道、插花這三門，其中我最喜歡的課程就是茶道及書道。因為在長榮大學時就有修過茶道課，所以對於正座已經稍微習慣，一邊上課還能一邊體驗吃當季的和菓子，在這不得不稱讚日本的和菓子做的真的很用心也很精緻，外觀也會隨著季節變換去做造型。

上了一學期後漸漸了解茶道課不僅僅是品茶而已，也讓人學會如何謙卑處世、待人有禮及用心品嚐每個小細節，對我來說這真的是一個很棒的體驗課程，在聖誕節的時候老師還專門準備聖誕節禮物送我們大家，真的是讓人備感窩心。



茶道課—お正月時老師替我們準備的豐盛餐點

另外讓我印象深刻的另一門課程—書道，還沒上課之前對於書道完全沒興趣，開始上課後發現跟我想像的完全不一樣，每次上課都覺得時間過的特別快，因為這門課我打算回長榮後繼續選修書道的課程，來增進自己。教課的老師很活潑又可愛，教材也很豐富，正月要到的時候，讓我們每個人都用書法寫年賀狀給自己和家人。



お正月的時候老叫我們每個人對新的一年寫下祝福的話語

4. 國外研修之生活學習

- A. **社團：**這所學校校區本身就偏小，因此社團的選擇性也並不多，雖說如此該有的社團還是有的，像是籃球社、排球社、羽球社、管樂社、足球社…等。在上學期的時候我就報名參加了羽球社，但去過幾次後發現並不如我預期所想的那樣，在那裡沒有前輩教你如何真正的練羽球。說是羽球社，不如說是愛好羽球的同好俱樂部，單純只是打娛樂性質

的，球拍也都是最基礎的那種，連社長都直接穿著牛仔褲打球，看到這我都覺得哭笑不得，畢竟與我當初的預想值差太多，所以最終還是決定退出羽球社。

但這也不代表這所學校裡的社團都是如此，像是排球社就是認真在經營的。雖然我對排球沒太大興趣，但之前跟朋友約好去看他們打友誼賽，比賽當下跟練習時的氛圍完全不一樣，每個人都是拚了命的去搶球，整場看下來真的是非常有水準的比賽。

B. **課餘活動**：學校對交換生非常好，會不定時的給我們辦一些課外活動，藉此讓我們體驗日本文化及風俗。其中讓我印象深刻的是諫早万灯川祭り、浴衣與和服的體驗、のんこの祭り。

諫早万灯川祭り：這個活動是為了祈禱在昭和 32 年的諫早水災中所罹難的人們而舉辦的，學校除了讓我們留學生體驗參加當地祭典活動外，還安排我們跟當地居民一起為罹難者點燈以及祈福，因為那天風特別大，很多已經點好的蠟燭又被風吹到熄滅，所以來來回回點了不少次，但當所有蠟燭都點燈完成的那瞬間，真的是非常的漂亮。在最後快結尾的時候我們一邊看著美麗又壯觀的煙火，一邊放著水燈。說到水燈在台灣也有為了弔念已死去的人們而放水燈的活動，經由這次也更加深刻地了解到台灣與日本文化的不同以及相近之處，真的是很棒的經驗。



浴衣、和服及振袖體驗：來交換留學 1 年內，學校上下學期都讓我們留學生參與不同類型的和服體驗，第 1 次的體驗是有包含浴衣的，穿浴衣和和服前還有專業的化妝師來幫我們完成妝髮，打扮完後不僅有攝影師幫我們拍照外，學校還有請媒體記者來採訪，隔幾天後就看到自己登上新聞版面，不得不說當下真的有種受寵若驚的感覺，覺得自己很像明星一樣。除了這些，學校有安排我們體驗茶道文化及參觀日本高中生們的弓箭社團，雖然沒真正實際操作到，但是那麼近距離看人家射箭還是第一次，讓我真心覺得會射箭的人都很帥。不過即使如此近距離參觀，高中生們還是非常訓練有素的練習，完全看不出因為我們的到來而緊張到自亂陣腳。

第 2 次體驗是在下學期初的時候，老師用巴士載我們到學校附近山區的寺廟與當地居民一同交流，在振袖體驗前，每個人都要先上台自我介紹，也要介紹自己的國家有哪些地方值得去玩。但因為預先並不知道會有這橋段，上台時因為太過緊張都不太知道要講些什麼，現在想想實在很可惜，沒有把更多台灣的美給介紹出來。

自我介紹完，就開始體驗了。這次的體驗比較特別，他們幫我們換上日本結婚時才會穿的振袖，有好幾種振袖款式給我們挑選，每一件衣裳都非常的華麗，穿上去瞬間有種變身成為公主的感覺，真的是很特別的體驗。



5. 國外研修之日常生活

A. **生活環境及飲食：**學校的地理位置較偏僻，距離最近的兩家超商エレノ和まるたか走路起來也都有一段距離，所以通常有去超市買菜的話，都會一次囤積很多的量避免短時間內又要一直在下山來採買，通常一次都花個2、3000日圓，最高花的金額是在6000多日圓上下，那次買完後整整一個禮拜都沒再下山去超市。但買太多也有缺點，就是那段時間都不能一直出門外食，要盡快把冰箱裡的食材煮完，避免壞掉。除了這2家超商以外，走路大約花40分可以到一間服飾店叫しまむら，那裡的衣服價錢都賣得比外面還要便宜許多，而且種類也很多，我有很多外套都是在那裏買的，真的可以省下很多錢。旁邊也都還有藥妝店、AEON，應有盡有。

飲食方面，平日學校中午時段食堂都會有供餐，如果沒時間自己下廚煮的話，食堂是你最好的選擇，雖然選擇性沒那麼多，但是價格也比外面賣的餐點相對便宜很多，最貴也只要400日圓，真的很划算。

而假日時段，出果沒外出的話，三餐都是自己包辦。在台灣時對於廚藝這方面真的是一竅不通，自從來到日本每天照三餐煮飯後，發現自己的廚藝進步神速，現在只要不到30分鐘就可以完成全部料理。而且因為是共用廚房的關係，我常常都和其他留學生一起煮菜，也藉由這個機會讓我跟很多留學生感情都變得更加友好，常常一起分享彼此做出來的菜色，品嚐到各國的美食，不僅吸收到了很多廚藝知識，也擁有了很多很棒很美好的回憶！

↓ 照片裡有不丹、韓國、日本及台灣料理 ↓



- B. **住宿**：住宿則有分男女宿舍，為了安全考量，女宿管理方式相對的嚴格許多，規定學生十點門禁，如果有要外出住宿的話就要先填寫好外出住宿單，在提交給寮母才能在外過夜，切忌絕對不能遲到，只要遲到了就要罰掃淋浴間兩個禮拜，還會報告給學校知道。另外每個禮拜六都會安排宿舍大掃除，每個禮拜被排到的掃地工作都不一樣，如果不想早上 8 點多爬起床，也可以提前一天掃地。房間的話是住雙人房，二樓是給外國學生住的，三樓則是給日本學生住，房間雖小但該有的都有，宿舍裡也有很多之前留學生留下來的鍋碗瓢盆，那時剛進宿舍就有好心的越南同學送我很多衣架及曬衣夾，基本上不用特別去另外花錢採買。
- 男生宿舍管理方面的話就相對輕鬆許多，不僅沒有門禁，掃地方面也是由寮母去負責清潔，因為男宿進出自由，很多時候我們都會借用男宿的廚房來做菜，邀請其他留學生及日本人一起辦 PARTY。
- C. **交通方面**：離學校最近的車站走路大約 25 分鐘會抵達，從車站搭車到長崎市區大約花 40 分鐘，一次車程是 460 日圓，到達市區後，一出站旁邊就有百貨公司以及電影院，附近的商店也是琳瑯滿目，而長崎著名的原爆資料館、中華街等，也是只要搭路電車就可以到達，一次車程為 130 日圓，非常的方便，只要假日沒事做我和朋友就會搭車到市區來逛街。

6. 費用篇

- 住宿的話費用是全額免費
- 接機費 5000 日圓
- 手機網路的話，原本是想租借 SIM 卡，但是後來都找不到符合自己手機型號的，所以只好花大錢下重本，直接從網路上租借 WIFI 機，我用的配套方案是租 6 個月廠商再送我 3 個月的租借期，大約花費是 4 萬日圓，每個月都可以使用 20GB，使用上非常的足夠。
- 剛開始到日本的第一個月花的比較兇，大約花了 7 萬多日幣。生活漸漸穩定後，一個月的生活費大約是在 4 萬日圓到 5 萬日圓上下。另外在日本很注重社交這塊，常常有日本朋友生日就會邀請我們一起去喝酒或唱歌，因此在居酒屋及卡拉 OK 方面也花費不少。交換一年間在日本各地去了不少地方，我算是花比較多的，趁著寒暑假期間和不同的朋友去了仙台、北海道、沖繩、東京、九州各地方等。總一年的花費額大約是 100 多萬日圓，但也覺得非常值得，畢竟畢業之後也很難再有這種機會及時間可以到處去旅行，趁著交換留學期間多去嘗試、體驗看看。

7. 此次研修經驗的具體效益

1. 日語聽力及會話飛快進步
2. 擴展視野，建立國際觀
3. 變得更加獨立，學習和自己相處
4. 更加認識日本的文化，藉此更加確認未來會在日本工作的可能性
5. 擴展人脈，結交到許多不同國籍的朋友，體悟到各國的風俗民情
6. 了解台灣與日本的文化差異之處，藉此互相學習彼此的優缺點

8. 感想與建議

在這一年當中雖然遇到了不少挫折，但更多的是遇到了一群知心好友，讓我的生活每天都過的多采多姿。

從剛開始一個人隻身到日本，因為誰都不認識，前幾個月都會有很大的孤獨感，覺得不僅被排外，也一直不斷在思考自己是不是根本不適合來日本留學，那時的我每天都希望時間能過得快一點，希望能快點回台灣。也因為日文會話及聽力都很弱，所以在前一學期對於日本人一直都

抱持著莫名的距離感，朋友圈基本上也都是外國朋友居多。

直到下學期日語能力開始不斷提升後，漸漸的也更有自信勇於和日本人做交流，才發現日本人並非我想像中的那麼冷漠，意識到原來一直是我自己帶著有色眼鏡去看待他們。現在放開心胸去交朋友的我，也為自己的改變感到非常開心，因為這些挫折讓我成長進步了不少，也因為有過這些經歷，讓我的留日生活並不單只是平淡的過日子而已，它讓我的人生增添不少開心、難忘的寶貴回憶，更讓我結交到不少要好的朋友，不管在當下的回憶是好是壞，對於每個曾經相遇過的人、事、物，我都由衷地珍惜及感謝。也謝謝學校提供這次機會給我，更謝謝我的家庭願意無條件支持我來交換留學，相信藉由這次的留學將會讓我的人生有著更好的體悟，迎向美好的未來！

總言就是只有試過才知道什麼是最適合你的，透過留學更可以切確定位自己對未來的方向是什麼，所以還在為交換留學而躊躇不定的學弟妹們，別再猶豫了，快去報名吧！

