

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

日本九州熊本大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學 應用日語系 0年級

獲獎生姓名：李00

研修國家：日本

研修學校：熊本大學

研修期程：一年

獲獎年度：106 年度

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

1. 緣起/準備

(1) 申請交換生之理由：

從小時候開始，就很喜歡看宮崎駿的動畫和聽久石讓作的曲子，也很喜歡去日本旅遊。日本在我心目中，一直都有著很好的印象，也一直憧憬著能夠在日本讀書和生活。此外，也希望自己對日本文化能夠有更深入的了解。

我認為，學習一種語言最快的方式，就是讓自己身處在那個**語言的環境**當中。實際的和當地人交流、體驗異國文化，並自然而然的從**生活中學習**，我覺得這是比枯燥的教科書還來得快且有趣的。此外，為了讓自己成為更加「**獨立**」的人，踏出自己的舒適圈便是很重要的一步，才能讓自己真正的成長。總歸以上兩點理由，我覺得最主要的核心，就是一個想要**突破自己**的決心。不論是思考方式、語言能力上又或是能夠獨當一面的能力等等，都期許自己能更上一層樓。

(2) 出國前之準備：

確認自己上哪間學校且收到對方的入學許可和相關資料後，最重要的就是辦理「**簽證**」！台日交流協會總共有兩個事務所（台北和高雄），因為住台南，離高雄較近，而選擇在高雄辦理。當時總共跑了高雄事務所兩次，第一次是申請（交流協會網站有標示辦理所需準備之資料），第二次就是領取護照簽證並繳交簽證費。

此外，對方學校會有規定報到的時間，一旦知道後，便可以開始**訂機票**了。熊本大學有一個協助留學生的社團 C3 (Cross Cultral Communication) 也會協助**接機**的部分，不過或許是當時抵達福岡機場的時間較晚，並沒有受到接機的服務。當天晚上是先坐巴士到熊本市區內，並在外面民宿住一晚，隔天才到指定地點（通町筋）報到。所以若也是碰到這樣的情況的話，就建議可以事先在台灣訂好住宿。（建議民宿網路平台：Airbnb）。

2. 研修學校簡介

熊本大學（くまもとだいがく，Kumamoto University）位於日本九州熊本縣熊本市黑髮的國立大學，簡稱「熊大」，前身為第五高等學校，為日本著名國立大學之一。分別有黑髮北、黑髮南和大江 3 個校區（基本上留學生的課程都在黑髮北校區進行）。另外，熊本大學的特徵建築「**五高紀念館**（原第五高等中學的主建築）」和「**紅門**（正門）」等都為國家指定的重要文化財產。

著名作家**夏目漱石**及**小泉八雲**皆曾在此任教。校內更設有夏目漱石的銅像。

熊本大學大學部設有 7 個系，文學部、法學部、教育學部、醫學部、藥學部、理學部、工學部。在國內外，更以**醫學**專業著名。



紅門



夏目漱石銅像



文學部

3. 國外研修之課程學習

台灣到日本，我覺得不只是周遭環境的改變和語言的轉換，就連選課、上課內容和進行的方式等等，都能感受到顯著的差異。

(1) 選課方面：

在台灣，我們都很習慣電腦線上選課，但到了日本，留學生則必須以**紙本**的方式進行選課。我們會拿到日語課程（J-Course）和英文課程（E-Course）的導覽書，另外，也會拿到自己所屬學部開放給留學生能修的學部課程，但學部課須得到該堂**指導教授的簽名**才能夠選修。學分的部分，日語課都是 1 學分，學部課則為 2 學分，但課程都為 90 分鐘。此外，一個學期規定最少要修滿 7 堂課 10 學分。若返國後要抵免學分的話要注意的是，要以**相對應的學分數才能夠抵免**。

另外還有一項需要注意的地方是，在開學之前，校方會進行**日語能力分級的測驗**（低—高：1—7 級），每學期都會進行一次測驗，例如因為我是留學一年，所以就進行過兩次測驗（前期和後期）。第二次的測驗就特別緊張，深怕自己經過了半年的學習，不進反退，不過還好，結果令我鬆一口氣，進步了兩個級數，也算是檢視了自己到目前為止學到了多少又進步了多少。此外，學校所開設的日語課程也都會依照不同級數進行設計，除了選擇和自己級數相對應的課程外，如果還有餘力，並且想嘗試挑戰自我，也能嘗試選擇級數高一點的課程，但不能選擇低於自己級數的課程。

(2) 課程進行方面：

在來到日本交換之前，其實一直很擔心自己能不能夠聽懂**全日語**進行的課程，和是否能堅持住**一節 90 分鐘**，中間無下課的進行方式。這對我們來說，剛開始或許會不習慣，但換個角度想，在現今這個科技發達、外界誘惑事物快速增長的時代，這剛好是**訓練專注力**很好的機會和挑戰。漸漸的，我發現，其實 90 分鐘比想像的過得還快，原本的擔心也都不是問題了。因為在完全日語教學的狀態下，為了能夠應答老師突如其來的問題和提出的課題等等的狀況，你必須全神貫注地聆聽，並且一邊思考一邊消化，幾乎沒有發呆和偷懶的時間。

在我選修的大部分日語課程裡，幾乎每週都會進行**小考**（很多是漢字讀音的考試或文法），有的還會要求你**預習**，上課時才能跟得上老師的進度和內容。老師也很喜歡和同學**進行互動**，很鼓勵我們能夠多**開口說話**，嘗試著**用日語來表達自己的想法**，因此常常不斷的丟問題給我們，要我們回答。這樣的模式雖然總是讓人皮繃得很緊，但也因此逼迫著自己**非動腦**不可。課程過程也因此變得有趣而不死板，是真的能夠學到東西的感覺。

(3) 推薦課程或教師：

科目名	單位	實施學部	擔任教員	推薦理由
日本語文章作成	2	文學部	大西 克智	老師上課 循序漸進 ，並且 思考有條理 。可以學習到從不同的思考方式切入，並去對不同的文章作 論述 時，會有不同的方式。對未來寫 報告和論文 ，都有一定的幫助。

中國與中國文學演習	2	文學部	渡邊 直土	平常不太關心新聞的我們，可以藉由此堂課了解到 現代中國的時事 ，並且老師會請同學把課文 翻譯 成日文，在這個過程中，就能學到日文的 語感 。
中級綜合 B	5	日語課	松瀨 成子 竹村 朋子 赤木 昌子	聽、說、讀、寫 四個面向全部能訓練到。雖然較為嚴苛，但也相對的能學到很多。此外，因為一個禮拜有五堂（每天一堂），也能和班上的同學較為友好。
中上級讀解 1	1	日語課	津留 紀子	和考檢定的速讀不同，是需要真的讀懂並理解文章內容，所以也相對的 有難度和挑戰 ，但對日文讀解上真的是會有 顯著的幫助 的。

4. 國外研修之生活學習

最和留學生息息相關的是一個叫 **C3 的社團**，社團裡的日本人們都很樂於和外國人交流。一年裡。他們會舉辦很多活動，從歡迎派對到歡送派對，讓你在整個留學生活裡，有一個完整的感覺。我也很感謝他們，因為如果沒有 C3，大概也不會認識那麼多的朋友、和那麼多厲害的人相遇。

因為認為，了解一個國家就要先了解這個國家的文化，再加上本身對日本文化又很感興趣，所以除了參加 C3 的活動之外，我還參加了**茶道社**，參加之後才發現不是只是喝茶吃和果子這麼簡單而已，還學習了如何泡茶、參與舉辦茶會和禮儀等等，在茶道社裡真的可以學到很多，很推薦。另外，也透過學校老師的介紹，在外面學習了**花道**。

為了能更接近並了解日本人和日本社會，並想學習教科書裡學不到的日文，我找了**打工**，一個是在豬排店，一個則是便利商店。很幸運的是，遇到的人都很親切，也很願意幫助你、教你，但也或許是還是學生的身分，得到的包容也特別多。





5. 國外研修之日常生活

(1) 熊本大學校園環境：

當你騎著腳踏車，忽然從兩旁映入眼簾的是一長條綠油油的樹，你便能知道：熊本大學到了！在日本有這麼一句話：「樹多的地方，神就會存在。」在我對熊本大學的印象中，就是一所被綠樹環抱著的大學，或許也正受到神的保護呢！此外，對熊本大學還有另一個印象就是，校園裡，**留學生真的很多**，而且來自許多不同的國家，能看見許多形形色色的人，並觀察這些不同國家的人都有著什麼樣的特色和特徵，也是一件很有趣的事。

留學生最常上課的地方在全學教育棟（從有警衛的門進去後，正前方的那棟），而國際事務處就設置在全學教育棟的 2 樓，留學生許多的大小事情都會和他們有關，也能在那裡詢問問題並尋求解決。日語課上課的教室基本上也分布在 2 樓和 3 樓。學部課程有的會在該學部的大樓裡，但也有在全學上課的情形，其實是不一定的。

平常中午幾乎都在學校食堂或生協吃（食堂和生協是相通的），另外還有一個比較小的食堂，在「くすのき会館」裡面，因為離平常上課的地方較遠，比較少去）。下雨天的時候，通常會在教學大樓的一樓買便當來吃（每到中午，生協就會到各教學大樓一樓賣便當）。

(2) 熊本大學國際交流會館—宿舍生活：

我的室友換過一次，因為有兩位只待半年。後期室友是兩個中國人和一個台灣人。好處就是因為都講中文，溝通上方便，但是也阻礙了練習日文的機會；前期是兩個中國人和一個印尼人。當時還在想：太好了！終於能有練習日文的機會了，結果，我的那位印尼室友卻只會說英文，但我的英文也不太好，所以之間也沒有太多的互動，有點可惜。另外，因為廚房餐廳是 4 個人一起共用的公共空間，有時候也會和別的宿舍的朋友一起煮飯、一起吃飯，很溫馨。但是公共空間就會有使用和清掃的問題，強烈建議剛開始一定要討論好規則。

宿舍管理室設置在 A 棟，在宿舍發生的大小事，都能找他們尋求解決。之前房間電燈壞掉，向他們通報完後，馬上就有人來修理，**效率很好**。另外，網路上訂購的包裹，也都會寄送到管理員室，他們會在你的信箱貼一張紅色的通知單，通知你來取貨。

宿舍附近有三家超市，還有全家和 Seven Eleven 兩家便利商店，走路大概都是 10 分鐘的距離，買一些日常用品都算蠻方便的。另外，宿舍出去左轉，徒步大概 10 到 15 分鐘，有一個 JR「竜田口」的車站，要去熊本車站等等比較遠的地方都很方便。

(3) 交通：

a. 宿舍到學校—很幸運的，從上一屆的學姊那裡拿到了腳踏車。原本，從宿舍到學校，**徒步**需花上 20 分鐘左右的路程，**騎腳踏車**的話，大概 10 分鐘左右就能抵達了。搭**公車**的話，宿舍對面就有一個公車站（小磯橋），然後到「立田自然公園入口」下車（車資 150 日圓）。如果下雨天要搭公車上學的話，建議要搭早一點的班次，因為通常下雨天公車都會遲到。

b. 宿舍到市區—如果想運動，又不想花車錢，選擇**徒步**的話大約 40 分鐘~1 小時就能抵達。

騎腳踏車的話，大約 20~30 分鐘左右。市區都有設置停放腳踏車的停車場，所以不用擔心沒地方放。有時候想偷懶、犒賞自己一下，搭公車的話，大約 20 分鐘車程（其實有時候搭公車不見得比較快，時間也沒那麼自由），從「小磯橋」到「通町筋」，車資 260 日圓。（省錢小撇步：我通常會坐到通町筋的前一站「水道町」，可以省 20 日圓，而且其實再走到最熱鬧的地方也不用很久。）

(4) 飲食：

我這個人因為常常覺得煮飯很麻煩，所以不會自己帶便當上學，在宿舍也是煮一些簡單的料理，剛開始還因為常常忘記加鹽巴或是糖，難吃的程度讓人感到心情低落。在學校，食堂則是我的好朋友，校園周遭也有很多餐廳，時間比較充足的時候才會去吃。其中最喜歡的餐廳是位於學校側門的「MAMA Kitchen」，分量不但充足，也很便宜。周末，因為有插花課程位，便能藉由插花課後到街上發掘新的美食餐廳，也大概是一週最奢侈的時候。

6. 費用篇

(1) **房租**：剛入住熊本大學國際交流會館時，須繳交一筆訂金，8000 日圓（最後退宿時，管理員會說明：因為鑰匙保管費剛好 8000 日圓，所以不會拿到退回的訂金。）。我是住 4 個人一間的 share room，所以每個月房租固定就是 16500 日圓，但如果是住單人房，每個月的房租就會依照水費、電費的用量不一而有所不同，通常都會比 share room 來得貴。

(2) **網路、電話**：手機電話 SIM 卡的部分，我是和樂天簽約的，一個月 2322 日圓。另外，因為我是簽一年約，辦的是有手機號碼的，就會有解約費的問題。樂天有規定若在最低使用月數（12 個月）內解約的話，就須付解約費 9800 日幣。

(3) **伙食費**：一個月三餐大約 20000 日圓左右。早餐通常都是買便利商店的麵包；午餐則在學校食堂吃，通常 500 日圓以內就能解決一餐（學校食堂真的很便宜，想省錢又不想自己帶便當的話，是最好的選擇。）；晚餐有時自己煮有時吃外面，在餐廳吃當然相對就比較貴一點，價格大約落在 700 日圓~1000 日圓左右。

(4) **交通**：交通真的蠻貴的，這是我全部花費中最高的一個。即使平常腳踏車到得了的地方，就會盡量騎腳踏車，但下雨天搭一趟公車就是 150 日圓起跳，到市區較熱鬧的地方最少也要花到 240 到 290 日圓，再加上偶爾到九州其他比較遠的地方旅行的話，那個交通費最便宜也都是 2000 日圓起跳的。

(5) **保險費**：每個月要繳健康保險費 2300 日圓（郵局和便利商店都可繳交）。

(6) **其他**：參加學校的茶道社，每個月的社團費用是 2100 日圓。另外，還有在校外學習茶道，每個月大概 3000 日圓。

(7) **總花費**：一個月基本生活費再加上額外的開銷，加總一下，花費大約 80000~100000 日圓左右。

7. 此次研修經驗的具體效益

- (1) 更具國際觀。
- (2) 日語能力的提升。
- (3) 視野變得更加寬廣。
- (4) 養成獨立解決問題的能力。
- (5) 拓展人脈：結交了許多來自不同城市、不同國家的朋友。
- (6) 對未來，不論升學或在職場上，都有大大的幫助和加分作用。

8. 感想與建議

一年，說長也不長，說短也不短，這段時間裡體驗了很多，努力過也挫折過、開心過也低落過，最重要的是，這些都是自己親身去體驗去經歷的過程，過程中也和自己不斷對話，也因此更加了解自己。我覺得，這一年的收穫和成長，不是用說就能完整的表達，讓別人知道的。另外，我覺得最開心的事，是能和許多的人結緣，要不是有這些可愛、有趣的老師和朋友們，現在我的內心，可能也不會這麼的滿足吧。

我覺得，還好當初有選擇出國留學，這一年，大概會是我大學四年裡，最難忘的一個經歷。「你永遠不會知道，現在的經驗，在未來的什麼時候會派上用場。」這是很喜歡，也很相信的一句話。

出國留學，到一個全新的環境，畢竟不是自己熟悉的家園和使用的語言，剛開始一定會有不習慣的地方，也難免會遇到挫折，但我想，不管怎樣，都必須想辦法並克服困難，因為當自己跨越了眼前的障礙時，就是進步的開始！