

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

熊本大學 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

獲獎生姓名：江 0 恆

研修國家：日本

研修學校：熊本大學

研修期程：2019/9-2020/9

獲獎年度： 107 （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：台南市歸仁區長大大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：[pims@mail.cjcu.edu.tw](mailto: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

大學期間曾考慮過要出國留學，但是卻因為萌生想跟大學同學一起畢業的想法才遲遲沒有行動，直到大三暑假才下定決心要出國留學，出國留學的動機是為了想增進自己的日文能力以及自己的視野，也想與他國的留學生做更多交流，在長榮大學的四年，大二大三時加入了國際學伴組織，並成為學伴組織的會長服務了一年，因而認識更多不同國籍的交換生與留學生，雖然接觸了不一樣的文化與國情，但是卻沒有辦法跟他們更加貼近，這也是我想出國交換的原因之一，但是最重要的是大學期間，曾與許多日本的大學生做過許多交流，學習到不一樣的思考方式與想法，大二暑假時也曾到仙台南三陸町實習，這些原因讓我慢慢地想挑戰自己，也因為有家人的支持，讓我更有動力去做這些事情。

在準備交換生的準備，我問了留學回來的朋友需要做些什麼準備，也參考了朋友的意見，將自己大學所參與的活動與經驗跟紀錄都列出來，為自己的甄選多一分的把握，最後獲得這次機會讓我到日本交換。

## 出國前準備

- 身體檢查:日本學校會有一份專屬於各自學校的體檢表，記得要列印帶去各大醫院，讓醫師填寫，費用兩千至三千不等。
- 簽證準備:需要準備相當多資料證明，例如:財力證明、在學證明、證件照等，填寫方式建議可以參考部落格的格式，填寫要注意許多小細節。
- 台日交流協會申請日本留學簽證:拿到日方的在留資格認定證明書之後，至台日交流協會官網下載申請表，填寫資料，並拿著申請表、護照、身分證及在留資格認定證明書(需複印)交給櫃台人員，工作天約三天左右就可以拿到，費用約八百左右，申請表填寫範例都可在網路部落格查詢參考。
- 留學生打工申請:可至日本法務省網頁(トップページ > 行政手續の案内 > 出入国管理及び難民認定法関係手続 > 資格外活動許可) 下載申留學生專用的請表，過日本海關時一併交出，就可以獲得打工的資格，申請日期要填寫出國抵達的日期。
- 兵役問題:因為免役不需要至教官室通報，但是還未服兵役的學生要至教官室通報，讓教官方便處理。
- 獎學金申請:記得留意國際處寄送的信件，會傳送學海飛颺的申請表以及長榮大學國際學術交流獎助學金等申請表，不要錯過時間申請。
- 重大疾病或是慢性病:記得申請英文診斷證明及英文病例，並準備足夠份量的藥物。因為本身有糖尿病的關係，所以也是自己摸索到底要如何處理這方面的問題，因為要出國一年所以只能自費購買留學期間所需的藥物，也是因為有獎學金的關係減少了我一部份的負擔。
- 申請表:基本資料上傳至學校提供的連結，非常重要不要錯過填寫時間，另外有學校宿舍申請表、接機申請表、學伴申請表等等，都會由國際處寄送信件，要時常注意自己的信箱。

## 2. 研修學校簡介

熊本大學會按照日文能力分班，有 N2、N1 程度的人可以不用接受能力測驗，但是想要考也是可以，學校的安排除了日文課程，我們也可以選修學部的課程，但不是所有可程都開放給留學生上，且需要拿到任課老師的簽名，如果你真的很想修專業課程，只要拿到簽名或是老師的同意旁聽就都沒有問題了。

學校為留學生安排的課程有 J-COURSE、E-COURSE 兩種課程，除了修日文課程以外，你也可以增進自己的英文能力，想要訓練自己的英文能力或口說能力，我覺得選修一些英文課程再好不過，除了寫報告會辛苦一點以外，你還可以跟課堂中的各國留學生做交流，可學習到許多的知識跟文化，可以按照自己的喜好選擇自己喜歡的英文課程，每個老師都有自己的特色，但是日文課程比較死板一點，每隔禮拜會有固定的作業跟考試，還需要繳交一些報告，相對來說比較辛苦，且日文課程需上滿一學期 15 週的課程，學分只有 1 學分，非常吃力，如果覺得日文能力程度不錯的人，我滿推薦去上學部的課程，跟日文課程不一樣基本上都是兩學分，而英文課程 1 學分的課程則需要上滿 8 週，2 學分則是 15 週，且每學期至少要修 7 堂課以上，且 10 學分需要達到熊本大學的基本標準，但是學校讓你選課的時間只有一週的時間，選課資料也是你到學校開說明會之後才會發給大家，選課的時間真的不多，需要謹慎思考，另外我建議可以詢問去過的學長姐心得，或是該怎麼做，比較不會讓自己手忙腳亂。

另外定期也會安排兩天一夜的文化之旅，非常推薦大家參加，因為會比自己出去旅遊還要來的便宜。還有其他的交流之旅，會邀請留學生去參加，也算是另類推廣當地旅遊的一種方式。

### 3. 國外研修之課程學習

選課的程序有點繁雜，紙本填寫跟學生系統的操作，一開始需要到你選課的課程報到聽課，填寫表單，如果是日文課程不需要拿到老師的簽名，但是學部課程需要拿到任課教師的簽名，如果選修的課程沒有選上，要趕快決定下一堂要選修什麼課程，有點與時間賽跑的感覺，建議與自己的學長姊討論，因為剛到時很多事情都不了解，相信學長姊一定可以幫到你們很多，一學期一定要修滿 10 學分 7 堂課以上，一年全部至少要 20 學分才能拿到熊本大學學校認證的證書，如果你沒拿到，學分的抵免也是可以的，只是會覺得比較可惜沒有拿到證書。

我覺得相比國內台灣的大學生，各國的留學生上課的狀況非常認真，另一方面可能怕老師把自己當掉，熊本大學集結了各過優秀大學的學生們，在這樣的氛圍下上課，我覺得會刺激自己要更努力地聽課學習更多專業知識。但是日文課程的成效對我來說不是很大，許多相關的專業知識在大學時就已經接觸過了，對我來說沒有實質性的幫助，反而選修學部的課程可以學到更多不一樣的知識，也能訓練自己的日文理解能力。

另外選修英文課程對我的英文能力也有大幅的提升，原本每有想到自己會去選修已經很久沒接觸的英文，一開始要溝通時真的只能片面的說出簡單的字句，但是每次的上課都會不斷喚起我對英文的記憶，雖然一開始真的很吃力，但是經過一學期的訓練與留學生的交流，也讓自己的英文能力提升許多。

### 4. 國外研修之生活學習

熊本大學的學校社團分成部活跟サークル兩種，兩種的性質不太一樣，差別在於練習時間的長短，如果想要體驗不一樣的社團氛圍，我非常推薦大家參加，但是可能會占用到自己許多的時間，也可能沒辦法參加為留學生舉辦的活動或是聚會，但是這也要看個人取向。另外，與留學生息息相關的組織 C3 社團，會舉辦一些小型交流活動，讓你與各個國家的朋友認識。

除了這些活動之外，還要感謝系上老師介紹的實習機會，讓我能到熊本體驗職場生活，也更貼近日本人的文化，最後在實習結束後，讓我留在實習單位繼續打工，減少了許多生活開銷，算是留學期間特別的體驗，也感謝他們的幫助讓我的日文能力有所提升。

## 5. 國外研修之日常生活

學校宿舍申請:熊本大學會寄申請表給你,可以選擇單人房或是四人房,四人房的房間都是獨立的,有共用的廚房、冰箱、櫥櫃、浴室、廁所,水電費都是固定的,宿舍平面圖可以到熊本大學的留學生的頁面參考,裡面也有關於宿舍的一個月金額多少的資訊,四人房租金比較划算,但是如果不喜歡跟其他人住一起的話,建議選擇單人房。

校園環境:熊本大學有分兩個校區,但是留學生基本上都在同一個校區上課,但是校園的教室分區有點困難,可能要習慣一陣子才能比較熟悉教室在哪些教學大樓。學校食堂有兩個地方,但是基本上只要是用餐時間都是爆滿的狀態,建議如果能自己做飯的就自己帶便當到學校用餐。

交通基本上都是以腳踏車行動,可能對台灣人來說日本的公車費相對的貴,一趟基本都是從 200 日圓起跳,在依照距離往上升,最高價格可到達 360 日圓左右,如果能以腳踏車到達的地方留學生都是以腳踏車來行動,但是如果搭市區的路面電車,不管到哪裡都是一樣的價格,很適合剛到熊本要觀光的留學生。

飲食方面基本上,如果是每天自己煮的話會相對便宜很多,因為一開始的調味料與廚具等等,都需要花不少錢採購,所以如果只是偶爾作飯的話不建議自己煮,反到是外食可能會比較省一點,另外熊本也沒有像其他大都市的物價那麼高,但是也沒有相對便宜,所以可能要自己拿捏好預算。

## 6. 費用篇

一個月的生活費大約 90000 日圓上下,不含房租、網路費用。

- 房租:四人房的費用一個月是 17000 日圓,水電費全包,但是如果用電量用水量太超過的話,宿舍管理員會依照狀況調整價格,另外加上一開始會收押金大約 10000 日圓,但是不會退回,那是檢退之後的清理費用,另外也包含鑰匙的押金,另外寢具的費用一整年是 11240 日圓,但是因為個人原因搬到單人房,所以一開始需要繳 18000 日圓的押金,以及一個月 17000 日圓的房租,水電另付一個月大約 5、6 千日圓上下,如果沒有過度使用,其實跟四人房的價格沒有什麼差別,如果預算夠的話非常建議自己一個人住。另外建議自己帶個人的枕頭過來或是買一個自己喜歡的,因為宿舍付的枕頭相當小,可能不習慣。
- 網路、手機:網路的費用是直接一次繳一整年的費用,大約是 26000 日圓,但是網速不是很穩定不建議跟別人合用,最後返還機器的步驟也不需要額外的付費,只需要到超商寄回原公司就可以了,相當方便。手機電信則是選擇日本 LINEMOBILE,因為方案的選擇想當多元也可以依照自己的使用習慣來選擇方案,測留學期間剛好有促銷活動前半年大約 900 日圓左右/一個月,後半年 1600 日圓左右/一個月,另外活動期間有贈送 LINE POINT 5000 點,剛好可以折抵每個月的電話費,對留學生相當的省錢,另外不是很建議使用學校合作的電信,可能會讓人失望,另外日本電信需要使用滿一年才能解約,如果想提前解約需要付一筆數目不小的解約金,所以個人建議使用滿一年再跟電信解約,全部都可以網路操作,相當方便。另外網路上也有許多關於電信的文章可以參考,步驟都寫的相當完整,非常推薦要來日本的留學生申請。
- 伙食費:一個月大約是 35000 日圓左右,早餐簡單喝一杯牛奶,午餐及晚餐都是自己煮的,偶爾吃學校食堂的午餐大約 500 日圓上下,或是學校外面的便當店也是 500 日圓上下,晚餐有時候偶爾也會跟留學生的朋友或是日本人的朋友一起吃,所以價格會落在 800 日圓到 1500 日圓,伙食費可能比較難拿捏,每個人的食量不一樣,所以可能在更少或是更多,剩餘的錢可以存起來規劃旅遊。

- 交通:能騎腳踏車到達的地方盡量騎腳踏車，除了下大雨或是其他因素才會搭公車或是電車，如果搭電車能到的地方就搭電車，因為比公車還要來的便宜，電車票價落在 210 日圓到 280 日圓左右，公車則是 260 日圓以上，另外市區的路面電車是 170 日圓，不管到哪裡都是一樣的價格。另外想要去九州其他縣市旅遊的話，最便宜的交通方式是高速巴士，但基本的票價都是 2500 日圓起跳，或是也可以搭 JR 如果想要舒適的空間和省時間，但是相對的比較貴。
- 保險費用:每個月都需要付健康保險 2300 日圓，會一次性寄所有帳單給你，自己是一次性付完，但是也有人是一個月個月付的，可以到郵局、超商或是手機繳費，都非常方便。
- 其他(旅遊、聚會):每個月都會安排一次旅遊跟各國留學生一起旅遊的非常特別，每一次的旅遊的花費大約落在 20000 日圓到 35000 日圓不等，所以想要去遠一點的地方，就需要調整每個月的花費，讓自己的旅遊花費不會有太大的壓力。另外，有時候會有飲み会或是聚餐，花費都會落在 2500 日圓到 3500 日圓不等，算是一筆不小的開銷。

### 7. 此次研修經驗的具體效益

- 自身的國際觀提升，認識各國的的交換生，時常交換自己的想法與意見。
- 日文能力的提升，除了課程之外，認識日本朋友對自己的日文口說也有所提升。
- 英文的口說能力也有所提升，不是所有交換生都會日文，所以只能使用英文溝通，也因為這樣自己的英文口說能力也提升了許多。
- 自己的視野與想法也改變了許多，看事情的態度也有所轉變。
- 拓展人脈，結交到世界各地的交換生朋友。
- 更獨立面對發生的意外或事情。
- 對於未來來說，不論在職場還是其他地方，都有很大的幫助。

### 8. 感想與建議

能來到熊本大學交換的非常榮幸，不但自己的日文能力有所提升，還認識到世界各地的朋友，雖然一年說長不長，說短也不短，但是卻實實在在的感受到自己身為交換生需要面對困難與挑戰，在留學期間最難的不是課業問題，而是你生活中面對的種種挑戰，當你越過些困難與障礙，它將會變成你的經驗，我覺得讓我最印象深刻的事情，是如何介紹自己的國家給其他國家的人，這個時候就需要絞盡腦汁思考自己國家的特色與特別的地方，當你從其他留學生口中聽到，我好想去你的國家時，會感到非常的高興與雀躍。能結識到各國志同道合的朋友的是非常難忘的經驗與回憶，他們是陪伴你留學期間最多的人，所以也創造許多美好難忘的回憶，也因為他們更認識自己和自己的家鄉。我從來沒有後悔來到日本交換，反倒非常感謝支持我的人，讓我有勇氣踏出自己的舒適圈。最後，這一年最遺憾的事情，因為肺炎的影響導致下半學期沒有留學生來，沒有辦法在認識到更多各國的朋友，也無法到處旅遊廣闊自己的視野。這一年的收穫我覺得沒有辦法全部打出來，讓要來的留學生知道，只有自己來到異地才能感受到不一樣的感覺與體驗。千萬不要害怕遇到挫折，只要克服那會是你難忘經驗的其中之一。





熊本大學的紅門開學紀念照



留學生的歡迎派對



留學生們與日本朋友在 KTV 唱歌



與日本朋友逛熊本城



萬聖節闖關活動



萬聖節變裝派對



熊本グリーンランド遊樂園



熊本阿蘇之旅





留學生與日本學生的聚會



聖誕節派對



歡送要回國的留學生聚會



與其他國家的留學生一起旅遊



留學生送別會



到機場送要回國的留學生