

教育部獎助國內大專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

獲補助年度	107
薦送學校/系所/年級	長榮大學/應日系/4 年級
中文姓名	羅 o 穎
研修國家	日本
研修學校	熊本大學
研修期程	一年

## 目錄

1. 緣起.....	p3
2. 研修學校簡介.....	p3
3. 國外研修之課程學習.....	p4
4. 國外研修之生活學習.....	p5
5. 國外研修之日常生活.....	p7
6. 費用篇.....	p9
7. 研修之具體效益.....	p10
8. 感想與建議.....	p12

## 1. 緣起/準備

是否出國留學，根據每個人的需求有所不同，然而身為一位應用日語系的學生，或者對於正在學習新語言的人來說，出國進修對我們來說是一件很重要的事情。透過拜訪當地，了解其文化，進而深入探索其中，並結識來自世界各地的友人。當然，在台灣也有許多認識不同國家朋友的機會，但是相比交換生和外國朋友接觸的頻率，真的是少很多。

等待的過程中總是漫長，從確認已經獲得交換資格到實際出國留學的期間，大概還有半年的時間。還記得這段期間的心情是非常興奮不已，一想到再過不久就要實現留學的夢想，心中的那份喜悅就停不下來。因此也在這段期間內規劃了許多在留學中想完成及想探索的事物。規劃生活是一件很重要的事情，蘇格拉底曾說：「未經規劃的人生是不值得過的」。

在這半年期間，除了規劃想做的事情之外，我也持續管理著和朋友一起創建的平台。在『最高學以致用法—讓學習發揮最大成果的輸出大全』中，作者樺澤紫苑曾經說過：「倘若只會死背一大堆知識，這種輸入方式的學習，對現實生活來說不會有任何改變。必須將學到的知識再做輸出，透過實際運用知識，大腦才會將其視為重要情報」。正是因為我們了解「輸出」大於「輸入」的重要，所以想透過一個平台來分享自己在留學過程中的經驗及人生體驗，並將其作為重要的回憶留存在大腦裡。

## 2. 研修學校簡介

這次來到位於熊本的熊本大學做研修。熊本大學簡稱「熊大」，是一間以理工為主的大學。雖然是在國際上的角色也是不容忽視，因為它同時也是日本「スーパースーパーグローバル大学」的其中之一。超級全球大學是以海外合作跟國際化教學為重點，讓學生在學生時期就有機會能夠多接觸外在的世。因此熊本大學在眾多的姐妹校當中脫穎而出，成為我做為交換研修的第一選擇。



### 3. 國外研修之課程學習

#### 3.1 授業時間

在日本的上課時間和台灣的上課時間有所不同。台灣一節課 50 分鐘，一堂課會上兩到三節課。不過日本卻是以時限做區分，一時限 1.5 小時，一天五個時限。最早的時限從八點四十開始，最晚的時限到五點五十五。除了時間上的不同之外，學期長短也有所區別。日本一學期總共是 15 週，所以秋季入學的話，約莫從十月初開始上課。

台灣早上的課	日本早上的課
第 1 節 08:10~09:00	第 1 限 08:40~10:10
第 2 節 09:10~10:00	
第 3 節 10:10~11:00	第 2 限 10:25~11:55
第 4 節 11:10~12:00	

#### 3.2 日本語程度分級考試

剛到研修學校時，需要進行一次日本語考試，目的是為了依照程度上課。總共七級，大部分的學生程度會落在三到五級之間。每個學生需要依照自己的級數去選擇課程，不能選修比自己級數高或者低的課。

#### 3.3 可選修相關授業科目

在研修學校中針對授業的課程可以分類為三類：

- 一、『英語による短期留学プログラム』英語授業課程（1 單位）
- 二、『日本語科目』日本語課程（1 單位）
- 三、『專門教育科目・教養教育科目』專門系上課程及通識課程（2 單位）

選課可以全部選擇專門教育科目的課，也可以全部安排英語教育或日本語課程。不過熊本大學規定學生必須每個學期需至少選修 10 單位的課程。不論原學校需不需要抵任課程，都必須修滿十學分才能獲得證書。依此類推，若交換期間為一年，則必須修滿 20 學分。另外每學期在選課期間會發給留學生兩本資料，分別是關於英語及日語課程的詳細介紹。

#### 4. 國外研修之生活學習

##### 4.1 參加社團

熊本大學有非常多的社團可以參與，在日本會把社團分為兩種，「一般社團」及「サークル」。「一般社團」偏向於興趣，平常練習並不會太嚴格，頻率為一週一到兩次左右。「サークル」則是偏專業訓練，訓練內容嚴苛，並且經常會外出比賽，練習次數也高達一週五天。朋友中有一位特別喜愛羽毛球的韓國朋友，因為選擇進入「社團」所以每星期都會持續嚴苛的練習，不過也因此經常參與不到留學生的聚會。



除此之外，在熊本大學還有一個協助留學生的社團叫做「C3」。經常會舉辦許多活動，並且提供許多機會給留學生認識新朋友。在剛開始搬到熊本時，也曾經舉辦二手市場，對剛來這裡的留學生提供了生活上很大的幫助。除此之外，每個月也都會定期舉辦活動，像是萬聖節、聖誕節活動等等。加入社團不需付費，只有想要參與活動時，繳活動費即可（每次的金額不同）。有時候因為是特別為留學生舉辦，所以只要是身為留學生都可以免費入場。「C3」是一個能帶給留學生很多協助的社團，若有機會務必參與看看！

##### 4.2 課餘活動

來日本做交換研習，最重要的事情莫過於體驗日本文化。因此留學生們經常會在課程結束之後一起去聚餐，並且透過聚會認識更多的新朋友。進而在談話過程中，了解附近的環境及推薦好去處！除了交流體驗之外，也會利用課餘時間進行打工。我認為身為留學生「不是為了賺錢而打工」，而是「為了更深入了解當地的文化」而去打工。因此並不會將打工看成賺取生活費，相反的是樂在其中學習。

剛到日本時，認識到比我早來到熊本的台灣朋友。他們透過打工學習到很多平常上課不會教的文化，進而大幅度提升自身的日語能力。起初也是在半信半疑的狀態下去嘗試，不過真的收穫許多意想不到的驚喜，因此在課業之餘也不妨為自己的留學生活增添一筆樂趣。



### 4.3 當地及其他國外學生或民眾文化交流經驗

這次作為留學生除了認識到很多日本朋友之外，也結交許多韓國的朋友。因為本身對於 k-pop 有非常大興趣，因此每當憧憬的藝人出了新單曲或是回歸時，能夠和我的韓國朋友們一起討論這樣的話題真的感到很开心。我們也會經常一起談天聚會，在過程中更深入彼此的文化！



除了韓國朋友之外，也不能忘記我的德國朋友們。他們不會在意你語法說的是否正確，只要能夠理解對話的內容，他們就能持續跟你聊天。這也是我的口說能力大幅度進步的關鍵，正因為有他們的聆聽，才能更有自信地表達出那些在腦海裡的想法。這對一些害怕「口說」的人是一個很好的練習，因為不想失去這難能可貴的友誼，進而養成學習說非母語的習慣。雖然大多數我的德國朋友們只有半年的留學生活，但是我們的友誼不會因為遠距而消失，也期待能和他們在德國見面。



留學的朋友們之外，和打工的阿姨們一起聊天也是一個很開心的過程。透過與他們的對話，不僅能夠增進自己的語彙量，有時候還能學到許多熊本腔和特殊慣用語，真的很有趣。因為意識到還有太多不了解的事情，所以就更有動力學習日文。很感謝來自他們許多的關心，讓身在異地的我也能感受到滿滿的溫暖。

## 5. 國外研修之日常生活

### 5.1 宿舍地理位置

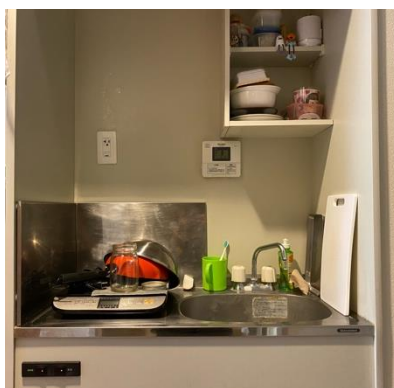
熊本大國際交流學宿舍是位於黑髮 7 丁目的位置，和大學之間是有一段距離（走路約 20 分鐘，騎腳踏車 10 分鐘）。門口有一個公車站牌「小磧橋」，往宿舍後面走會有個公園可以小憩，留學生們經常會在那裡野餐。附近生活機能也很完善，從宿舍走到附近的超市「コスモス」及「ACE」大約 10 分鐘。如果不想在超市購買，也可以到「子飼本橋」商店街逛逛。另外到便利超商也是 5 分鐘的距離。

### 5.2 房型

房型會有四人房和單人房的選擇。原先想要選擇四人房，比較能認識許多不同的朋友，但是因為被告知沒有位置，所以搬進了單人房。留學生住在 A 到 E 棟。A、B、E 棟為單人房，C、D 為四人房。我被分配到 E 棟，一樓有交友廳、自習室及洗衣機室。男女的洗衣室為分開，一間會有 5 台洗衣機，所以不用怕洗不到衣服。房間內會有小廚房，付電磁爐，不顧廚具需另外準備。房間內的廁所及淋浴室也是乾濕分離。



（冰箱及廁所）



（廚房）



（浴室）



（洗衣間）



（自習室）



### 5.3 交通

來到日本主要是以腳踏車做交通工具。留學期間使用的腳踏車是前一批的學姊留給我們的，若是沒有學長姐留下來的，宿舍也會舉辦抽選腳踏車的活動。除了自行車之外，附近也有公車及火車。從宿舍搭公車到市區（通筋町商店街），一趟日幣 260。主要有藥妝店、百貨公司、卡拉 ok、居酒屋等等。另外也可以坐火車從「竜田口」車站搭往「肥後大津」的方面，就可以到商城「ゆめタウン」。

### 5.4 飲食

日本飲食相比台灣確實是比較高，剛開始到這裡因為不熟習地理位置，幾乎外食比較多。實在不知道吃什麼的時候，也經常去學生食堂光顧。因為消費對象是學生，因此價格相對比較便宜，並且也有很多樣的選擇。另外關於朋友聚會，大多辦在居酒屋，如果找「のに放題」「食べ放題」價格會稍微貴（基本上起跳都是三千日幣）。不過如果仔細找也會發現便宜的店家，之前朋友們就有找過一千五的方案，非常划算，所以為了不讓荷包失血過多，聚會之前可以認真比價。



（手羽先聚會）



（在日韓式料理）



（在日印度料理）



（徒手螃蟹料理）



## 6. 費用篇

### 6.1 獎學金生活

來交換留學可以申請許多獎學金的補助，而其中一項就是學校內的獎學金。金額會依據校內成績做分配，並且是在留學前一次全部匯到提供給學校的戶頭裡（依據學校不同，可能有不同做法）。除了校內獎學金，這次還有申請教育部的補助計畫。學校的獎學金「長榮大學推動學生國際學術交流獎助金」新台幣 20,000 元，再加上教育部的「教育部學海飛颺獎助學金」新台幣 128,910 元整，在台灣獲補助額度共計新台幣 148,910 元整。

除此之外來日本交換還可以申請日本政府補助的「JASSO」獎學金，一個月會有八萬日幣。不過若要申請此補助，需要導師及學校的推薦才能進行申請，每間學校配給的名額也會有所差異。

### 6.2 分配

關於留學期間的費用主要會分成三大部分：「伙食」、「起居」及「其他」。因為大部分時間都是自己煮，所以在食材選購上會比較謹慎，因此在「伙食」上的價格相比其他留學生可能也有差異。每個月的伙食費我會固定在三萬日幣；「其他」約兩萬日幣；「起居」兩萬五到三萬日幣。關於「起居」，因為是住單人房，一個月房租為一萬七日幣，不包括水費及電費（有時候房租帳單會遲發，所以可能一個月需要繳「本月」加「上個月」的房租）。

伙食	起居	其他（衣、行、其他）
30,000（日幣）	25,000~30,000（日幣）	20,000（日幣）

### 6.3 實際月支出比例

類別	年月份（2020/06）	百分比
食	29,255	38.1%
衣	0	0
住	25,987	33.9%
行	5,500	7.1%
其他	15,905	20.7%

## 7. 研修經驗具體效益

### ● 日語口說能力進步

來做交換生之前其實對於自己的日文能力，最想要克服的障礙就是口說。學習一個新語言，我認為最重要的事情就是要能使用其語言和母語人士溝通。關於口說障礙的問題一直困擾著我，直到確實的接觸到日本之後。在台灣，學校的老師是透過「授課」方式來進行教學，學生們很難實際練習口語表達。

不過自從作為交換生之後，認識的朋友們大部分都是使用日語，為了更深入地和他們交流，不得不開始努力習慣說日文。在這樣的「努力圈」之下，開始變得能夠有自信地說出日語。即使經常會有說錯的地方，那也沒關係，只要再說一遍讓對方理解就可以了。透過溝通，我們可以從對方身上學習到自己的不足，進而增強自己的會話能力。

### ● 交友圈提升到國際範圍

來到熊本，最讓我感到興奮的莫過於結識來自世界各地的交換生。透過和他們的交流，了解他們的文化，增廣自己的視野，並且經常在談話的過程中發現許多有趣的認知差異。像是一般東方世界的朋友們很難想像，當西方朋友說能在 google 地圖上，找到自己家的森林；還有當韓國朋友說能連續喝半個月的啤酒。這些經驗都很難在台灣接觸的到，因此我很感謝，並且珍惜學習新事物的機會。



### ● 日本文化深入了解

來到日本實際生活之後發現，許多事情跟想像中都有些落差。像是，學習每天騎腳踏車這件事情，讓我很不習慣。因為在台灣大多是公車和捷運居多，其次就是機車和汽車代步，很少會有人騎腳踏車。在台灣看到騎腳踏車的人基本上都是運動為主，因此很容易將騎腳踏車和運動做連結。不過在日本腳踏車就是一項代步工具，再加上因為公交費用是台灣的三倍之多，所以來到這裡的留學生幾乎一半以上都會擁有腳踏車。

接著是關於抽菸的文化。在日本目前總共有占總人口 17.9% 的人有抽菸的習慣。在我認識的日本朋友中，也有一些人有這個習慣。而且日本的

餐廳或喫茶店也都會有禁煙室和抽菸區的分別，甚至路上也會有專門販售菸品的販賣機。因為本身並沒有抽菸習慣，加上對於二手菸的味道感到有些排斥，因此經過吸煙區的時候都快步離開，剛到這裡的時候實在很不適應。對於這樣的一個文化，我也曾經問過許多的日本朋友們有什麼想法。大多數的人表示，雖然知道這是一個不好的習慣，但是一天不抽很難維持動力。對他們來說抽菸已經成為了他們放鬆的一種模式。

- 有助於思考人生未來

我認為在大四的時候作為交換生來到這裡，能夠有助於思考人生未來的方向。因為作為學生的時光僅剩不多，因此會更加珍惜剩下的時間。在這樣的情況之下，面對任何事情都是保持著積極的心情，所以能夠更好的發展自我潛能，並且更快速的學習。

自從來交換之後，開始會思考許多未來的發展，畢竟回國之後就不得不面臨「尋找工作」。在思考的過程中我開始嘗試閱讀課外讀物，並且保持一定的輸出量，來達成自我成長。這個過程中，我對於未來想要從事的工作有了些頭緒，並且嘗試規劃自己的週時間。以一週為單位，每個星期日做固定規劃。在學會使用子彈筆記來整理我的思考之後，發現到其實身為一個大學生有很多屬於自己的時間，於是我開始把它們使用在那些我想要達成的目標事件上面。

在不斷的練習更正之下，抱持著「每天一個小改變，一定能帶來更好的自己」這樣的想法深根在腦海裡。每當翻閱那些紀錄、內容和筆記時，我能夠確實的感受到在留學期間的自我成長，以及這些經歷將為接下來的人生帶來衝擊性的改變。



## 8. 感想及建議

### 8.1 環境的改變帶來的成長

在留學的過程中，我認為不僅日文能力提升，對於增廣眼界及自我成長，各方面都有顯著的進步。其中感觸最深的莫過於學習規劃目標及如何達成任務。而會有如此巨大的改變，我想與環境有著密不可分的關係，當然意思並非日本的環境優於台灣。在留學期間，我入住的是單人房，若平時沒有朋友聚會，其實並沒有太多人際關係的牽涉，因此相比在台灣時期，除了私人隱私受到保障，也獲得更多和自己相處的時間。

### 8.2 疫情的影響

不過會有這大幅度的進步，除了環境因素之外，或許也和「新型冠狀病毒」帶來的影響有所關聯。在 2020 年 2 月，世界被無解藥病毒所攻陷，這是我第一次體會到當年長輩們提到「嚴重急性呼吸系統綜合症」的恐懼。這個病毒除了改變大多數日本人的生活作息，也為留學帶來巨大的變化。除了學校上課都改成線上教學之外，甚至是對留學生最重要的社交時間也大幅減少，幾乎可以說為零。不過正因為如此，這段時間被日本人稱作「人生見直し時間」，也就是重新檢視人生的時間。

### 8.3 從閱讀領悟到時間的重要

這般嚴重的情況之下，所有留學生被禁止任何不必要的外出及活動。原先 C3 社團裡已經計劃好的活動也全數取消。面臨這多出來的時間，我開始重新審視它們，並且拾起那些過去曾經被遺忘的目標。地球一天為 24 小時，除非地軸偏移，或是人類遷移到其他星球上，不然一天的時間幾乎是不會改變。在這段思考人生的時間中，我從『子彈思考整理術』一書中獲得許多的啟發。最初是因為想要改善自我的時間管理而去翻閱，不過卻意外地在許多方面獲得領悟。不僅比起過往高效率的生活，也改善許多原先的不良的習慣，讓我能把珍貴的時間運用在更有意義的事情上面。

### 8.4 不受學分影響，大四開心的做交換生

許多想要出國做交換生的學弟妹，經常會有面臨學分的困擾。個人的做法是在留學前把所有該修的學分完成才出國交換，該修學分包括「模組基本學分」、「基本選修」、「必修」等等。因為交換生必須保留在校學籍，所以我將實習專題（或者畢業專題）作為留學期間選修的課程（交換生在國外期間無法選修實習專題、畢業專題之外的課程）。

要做到這樣確實不容易，因為簡而言之就是要在三年期間把大學四年的課程幾乎完成。當然，這並不是唯一的選擇，也可以將留學的課程和系上類似的課做抵任，減少學分帶來的壓力。



## 8.5 總結

最後關於留學結束，返國之後最常被問到的問題就是：「你覺得留學值得嗎？」。我認為每個人的情況都不盡相同，對於留學的需求也不一樣，因此不能單從個人的角度回答這個問題。但是就如上面報告所描述，在留學期間，除了能夠明顯感受到個人的成長，面對許多事情也逐漸以多面向去審視。並且在了解「世界上每個人都是獨特的」這件事之後，我才意識到，人們只有在追求對自己來說最有意義的同時，才能感受到事件帶來的快樂和幸福。作者哈福·艾克也曾在『有錢人和你想的不一樣』一書從提到「事物本身並沒有意義，是你在賦予他們意義」。因此若留學對你來說是一件想嘗試的事情，那就不要畏懼困難，努力追求夢想吧。