

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

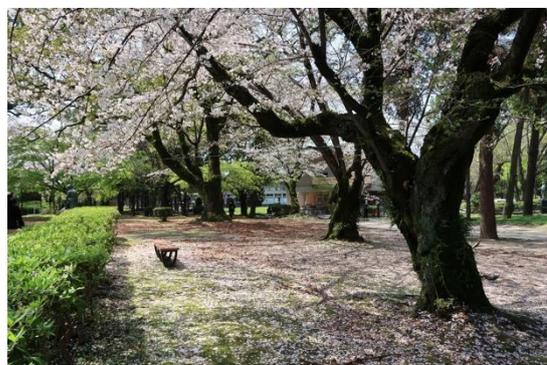
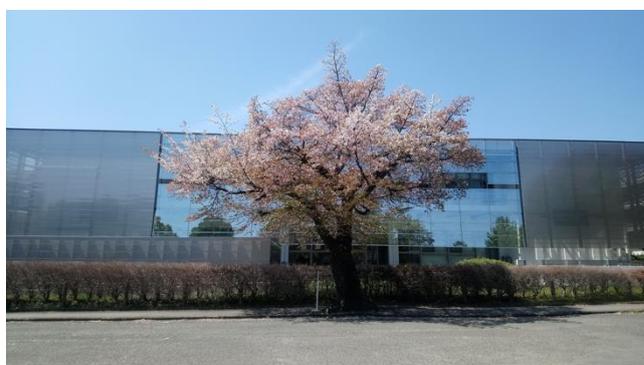
是否出國留學，根據每個人的需求有所不同，然而身為一位應用日語系的學生，或者對於正在學習新語言的人來說，出國進修對我們來說是一件很重要的事情。透過拜訪當地，了解其文化，進而深入探索其中，並結識來自世界各地的友人。當然，在台灣也有許多認識不同國家朋友的機會，但是相比交換生和外國朋友接觸的頻率，真的是少很多。

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們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。