

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

大阪國際大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學 財務金融系 五年級

獲獎生姓名：陳●

研修國家：日本

研修學校：大阪國際大學

研修期程：一學年

獲獎年度：111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>

※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：

• 出國前準備

交換生甄選準備

一開始知道交換生的事情，是從朋友口中知道的，可以以學生的身分去國外學習是我從來都沒想過的事，自從知道過後我就開始學習日文，一點一滴地慢慢準備，去查詢需要準備的資料以及國外會遇到的問題。當然在這過程上，和家人討論過後，他們也全力的支持我，不只是金錢上的支持，也有許多情感上的幫助，才讓我度過了許多難關。準備資料基本上照著學校網站上的指示行了，當然有什麼問題也可以詢問國際處的姐姐。

出國前準備

日本學校會寄一些資料給學校，再由國際處給學生填寫，基本上都蠻簡單的，只是裡面有一份健康檢查表，由於醫院健檢的人蠻多的，而且原稿又是日文版，要先上網查有沒有提供日文或英文健檢單的醫院，所以最好提早去完成，不要最後壓線，當然這裡面最重要的是不要填錯。由於學校是沒有提供宿舍的，所以這個也要學生自己找。學校會給一些資料大概有寄宿家庭、Share House、公寓，最好也要提早去找房子，由於四月是日本學生的開學季，所以找的人會很多，不快點找的話好房子會被搶光的，日本基本上租約都是兩年的關係，再加上日本房子通常不會付家具，所以要多花點時間尋找房子。學校和教育部都有獎學金，錄取了之後可以申請，要繳交的資料跟當初報名甄選時的資料差不多，但也是要再多花一些時間準備，應該原則上有通過的話會在出發之前撥款。在這之前最好可以拿些常備藥或是自己平常就有再用的藥品，以防萬一也可以買網路卡，蝦皮上面就有了。日本電壓和台灣差不多，基本上台灣

的電器都可以用。來日本也可以帶一些日本零食來送人。要來日本開戶的話也要記的帶印章過來。建議所有文件都影印備份，放在手機。

拿到錄取通知書

1. 申請資料:交換學校的申請表、住宿方案選擇、體檢表(可以直接拿著對方學校給的體檢表自行到醫院檢查)
2. 簽證:等到對方學校入學許可下來之後，便可到高雄或台北的辦事處申請簽證。
3. 機票:等到交換學校通知可以接機日期後便可以購買機票，長榮航空的話有學生年票，或是廉價航空(行李公斤數也可自行調整)
4. 接機:確定航班後告知交換學校，當天會有老師在機場接機。
5. 大頭貼:2吋六個月內之彩色光面，切勿使用數位相機照片、合成照，半身、正面、脫帽、露耳、背景素淡色，勿著軍警制服或戴墨鏡。

簽證之辦理

經過漫長的等待收到在留資格認定證明書後，就可以去台北或高雄的日本台灣交流協會申請，所需的文件可以參考協會的網站，基本上申請的隔天就可以領回了，當初去的時候由於是疫情還有一點點，人非常的少，只是現在疫情結束可能人會變得非常多，所以最好提前完成。

在日本打工

須申請「資格外活動許可」，學校會寄過來填寫完畢後，在日本機場提交給海關人員，就會收到附上資格外許可紀錄的在留卡。留學生打工時數每週最長28小時(可自由安排每日的時數)；寒、暑假期間則調整至一天8小時，一週上限為40小時。入境3個月內不得打工。

接機接機

在出發的幾個月前，日本學校會告知接機的日期還有時間，可以自行決定。當天有兩到三位日本學生來接應，帶我們去買車票，我們在自己從關西機場搭巴士到寢屋川市車站，到了之後就會有老師帶領了。．

到日本

1. 戶籍登入：拿到在留卡後兩周內去市役所辦理住民登記地址，市役所會在在留卡的背面會寫上你的地址。一定要先將地址登記好，否則沒有辦法在銀行開戶或是辦手機。
2. 健康保險：遷入戶籍時可以一起辦理，相當於台灣的健保，看病時會有健保補助，可減免醫藥費。手續辦好後，市役所會將健康保險證郵寄給你。
3. 銀行開戶：剛來日本的外國人基本上只能先去ゆうちょ銀行，，記得要攜帶印章以及在留卡日本的銀行很早就關了，還有辦理的時候需要注意的事項蠻多的，填寫資料時也要注意一些，小細節不要寫錯，寫錯的話就要換新的一張重寫，所以日文不好的話建議找個日文能力很強的同學做陪伴。之後從領錢的時候可以從ゆうちょ銀行的 ATM 領錢就好，不會扣手續費。
4. 辦電話卡：需要在留卡(已登記居住地)、信用卡之類的，推薦最後在處理就好，我用的是樂天的，網路上辦理即可，只是需要信用卡。樂天是用多少網路就多少費用的，用到一個額度之後就是無限吃到飽，蠻方便的。

• 研修學校簡介

大阪國際大學位於大和田車站與萱島車站之間，離萱島車站略為遠一點，學校不大，有著便利商店和專用腳踏車停車場。有兩間餐廳，一間比較像是咖啡店，賣義大利麵、披薩、簡餐類，還有供應下午茶和蛋糕，另一間比較像學生餐廳，有三層樓，二樓人會比較少一點，賣的東西有拉麵、咖哩飯等，也會有套餐可以選，都是比較日式的食物。學校有提供 WiFi 可以使用，但網速很慢，基本上到了高樓層上課是連不太到的。

開學前

建議盡早抵達日本，除了租房的問題，學校還會舉辦入學式，如果是四月入學的話是和日本學生一起舉辦的，在大禮堂裡面辦得十分隆重，大家都會穿西裝，日本的父母會穿西裝和和服出席典禮。如果是九月進來的話就只有留學生參加而已。而開學前的訓練會依照你之前在網路上的日語能力考試，考試就和平常的日檢一樣，在依照程度會分成三個班，中級、上級、超上級，之後會讓我們選課，基本上都是必修課，只有三、四堂選修，而且有些選修都會開在同時段，選擇性沒有很多，基本上必修都必須修滿，畢業之後會給你個結業證書，除了分班之外，還會說明如果想要打工的規定等等注意事項，以及會要求我們交學校保險。另外，日本學校會再安排一次健康檢查，當時是和日本學生一起的，女生的話要特別注意一下，由於會拍 X 光片，所以不能穿有鋼圈的內衣，就連運動內衣也不行，大概只能穿半截式只有布的那種小可愛，再不然就只能脫光上半身了。之後還會帶我們到阿倍野的防災訓練中心，教我們如何避難和模擬地震的場景。

開學後

- 上課從九點開始，一節課的時間是一個半小時，通常都會上到下午兩點

半。每堂必點名，通常第一堂課都會要我們自我介紹，班上每個人都是留學生，來自不同的國家，而有的老師會說明如何評分、有沒有考試、發課程大綱單，有些老師則不會，那如果說上完了選修課有想退掉或因課程的難易度想調整班級，在期限內可以跟辦公室的老師說。此外，每個老師都是發講義上課，大多是從書本影印下來的，不會要求買書。老師們都蠻好的，可以多多和老師聊天了解日本人。選修課會比較寬鬆一點，沒什麼課業壓力，可以盡量和老師聊天。之前有上過日本文化課，有三位老師一起上的，分別是落語、漫才和書法，落語老師仁非常好，只是有時候落語真的太難了會有一點聽不懂，內容都是教我們落語的形式、歷史等等，以及要我們自己是一次。漫才老師比較還好，是由老師和他的妻子一起組成的組合，在上課時老師會先表演一次，然後再要我們自己想段子自己表演，只是每次想段子的時間都很短，每次都不知道要寫什麼，有時候真的很掃興。書法老師基本上就是像台灣一樣寫書法，只是偶爾會要我們寫在扇子或是給我們一個有裱框的只讓我們寫在上面，基本上要我們自己選字，然後老師會寫一次學生在練習一次，寫好了之後老師會給我們準備色紙和筆讓我們自己裝飾。老詩人蠻好的，基本上上課都在聊天，說他的生活之類的。選修大概就只有日本文化比較好玩，其他的都比較像是在照本宣科而已。只是上學期和下學期的日本文化都差不多，有點遺憾。

● 生活學習

學校的活動都蠻多的，而且會隨著季節不一樣，像是春天就有賞花吃便當的活動，夏天可以去採茶之類的。



剛去日本參加的賞花活動，一邊吃的便當一邊看著櫻花灑下的場景，真的非常漂亮。



以及去日本茶園採茶，身上的衣服都是學校發的，頭巾到最後也送我們了。



學校的大操場有時候天氣好的時候，大家會坐在操場上吃飯，但是要注意昨天有沒有下雨，若是有的話，一開始會沒有察覺，但是做沒多久就會失一大片。



學校舉辦的章魚燒派對，除了留學生還可以和認識日本人，除了一些常見的配料還可以加入自己喜歡的食材進去，例如起司或是泡菜之類的。



學校咖啡廳販賣的咖哩披薩，我個人最喜歡的是每天不一樣的套餐，日圓850元，除了有湯之外還有沙拉和肉和蔬菜，下午肚子餓的時候還可以品嚐他們家的蛋糕。

- 日常生活



說起大阪，我想最有名的應該就是環球影城了吧，由於學校距離環球影城只有一個小時，所以班上的同學幾乎都有買年票，除了一些年票不能進去的日子外，基本上下課時間我們都會去環球影城玩。當然環球影城最好玩的就是他們的大型活動了，萬聖節的時候殭屍們都會跑出來嚇人，園區內都是此起彼落的尖叫聲，以及各式各樣的萬聖節商品和萬聖節套餐。聖誕節的時候，園區內的

工作人員都會帶著聖誕帽出來打招呼，除了有節日限定的秀之外，還會有超大型聖誕樹出現。在跨年的時候，還會賣特別票，可以在園區內跨年倒數，由於是跨年的原因還可以連續玩兩天，整整二十六個小時都可以在園區內盡情玩耍。除此之外，他們還會和各式各樣的動漫連動，像是今年2024年就要和鬼滅之刃連棟大型遊樂設施，還有餐廳和限定套餐會推出來。除此之外，他們的整個設施及餐廳的工作人員會特別為了這次的活動穿出特別訂做的制服出來接客，讓你彷彿置身於鬼滅之任的世界當中。以及今年全新推出的全新的主題園區<金剛>，在原本的馬力歐園區建設新的金剛園區，除了有新的設施以外，還會有金剛造型的髮箍及金剛餅乾。超級期待的。



左邊為京都的天橋立，是日本三景之一，由於通車十分困難因此外國觀光客十分稀少，這次我們做的是天橋立才有的日本鐵道列車，裡面除了有下午茶及鐵

道商品之外，這輛列車還是特別在水上行駛的，就像是千與千尋裡面的場景一樣。

右邊為橫濱的中華街，裡面會講中文的人非常多，基本上說中文九可以通，中華文化混入日本文化，裡面的建築都十分的特別，只可惜這次去得太趕了，裡面建築沒甚麼時間欣賞。如果有空的話，我會想再去一次慢慢地欣賞。



左邊為日本的動漫龜有派出所的主要角色的人物雕像。在日本是真的有龜有這個地方的，因此我們特地花了一天從東京坐車到龜有去拜訪。這裡離東京市中

心很近，裡面也有動漫裡面的人物雕像供大家尋找，除了可以慢慢尋找雕像之外，也可以逛逛附近的街區。若是按照順序找下來慢慢來大約可以花到半天的時間，只是當初我們去的時候天色已晚，再加上沒有按順序找，因此剩下最後一個雕像沒有找到。不過野蠻好玩的，只是再一次的話，應該要多留一點時間比較好。

● 費用

這次日本的費用，由於我經常空閒時間就到處出去玩，因此我的費用尤其是娛樂費會比其他人高，房租含家具出租及水電基本上一個月四萬七日幣左右，食物費用一次出去吃都要一兩千塊日幣左右，因此自己煮是最便宜的，瓦斯及電力的光熱費基本上一個月三千日圓左右。

● 感想與建議

語言準備：在日本生活，語言可能是一個挑戰。不管你的日文程度或英文程度如何最好都要在來日本前盡量多多學習，以防萬一。儘管在大學或生活中，有時會可以用英文來說明，但基本的日語知識會讓你的生活更加便利。此外由於學校是在關西，除了學校上課的老師以外，大部分的人都是說關西腔，日本人自己也分不太出來標準語和關西腔的差別，因此如果你有一點時間的話，你也可以去試試看了解一些關西腔的單字或發音。

文化差異：日本的文化與其他國家有很大的差異，包括社交禮儀、飲食習慣、和工作態度等。在去之前盡量了解當地文化，融入當地社會，會使你更好地適應新的環境。日本人和台灣人對於人際關係的距離不太一樣，若你還是用台灣的規則去對待日本人的話，他們可能會嚇一跳。

社交活動：參與學校或社區的社交活動是一個結交新朋友和融入當地社區的好方法。在日本，你可以試試看通過參與各種活動，你將更容易融入當地文化。

或是社區的日本與教室之類的。基本上每個市裡都會有日本語教室，你可以去參加當地的日本語教室。

飲食體驗：嘗試當地的飲食是一個豐富的經歷。日本有豐富多樣的美食，包括壽司、拉麵、烤肉等。不妨嘗試各種當地特色菜，這也是了解日本文化的一種方式。

旅行和探索：利用交換生的機會，多去周邊地區和城市旅行，探索日本的各個角落。這樣可以擴展你的視野，並且有機會體驗更多有趣的文化和風景。

適應力：適應新環境可能需要一些時間，但要保持開放心態，接受新事物，並與當地人建立良好的關係。這樣你將更快地融入當地生活。