

# 靜宜大學出國研修學生心得報告書

姓名	胡宥榕	日期	2024年2月19日
班級/學號	日四A/ 410802377		
研修管道	<input checked="" type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input type="checkbox"/> 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	日本/神田外語大學		
研修期間	2023年 4月至 2024年 1月 <input type="checkbox"/> 一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共___335188___台幣 (學費___0___元、機票___60850___元、住宿___129030___元、交通 20848___元、膳食___80000___元、保險___21500___元、其他生活費 ___22960___元)			
2. 在國外研修時的住宿是 <input type="checkbox"/> 學校宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭			
3. 學校 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了___12___堂課、共___20___學分			

## 1. 研修國家與學校簡介

位於日本千葉市美濱區的神田外語大學是一個自由的學習環境，校園開放且提供多元化的語言學習資源，設置了使用對應的語言溝通的學習區域(七號館的mulc及八號館salc)，讓學生在課餘也能自行強化外語能力。每月的留學生會議和每學期兩次的導師面談則為外國學生提供細心處理學習與生活問題。校內設施豐富，設備新穎，提供有兩個餐廳、兩個咖啡廳和一個便利商店，還有專門的語言學習區域。風景宜人的花園更讓人感受到四季的變化。此外，學校還舉辦免費的文化講座，讓學生接觸到日本的傳統文化。

宿舍位於幕張本鄉，是在一個安靜的住宅區內，生活機能方便也安全。千葉到東京也很方便，利用JR總武線大約一小時內就能前往比較熱鬧的地區。從幕張往南到千葉更快速，搭電車只需要20分鐘左右。如果以步行或騎車，其實學校附近的「海濱幕張」車站也是學生族放學後的好去處。

## 2. 前置作業心得

### 手續

簡單來說要做的事情包括「校內評選、面試，跑一些有關簽證手續還有申請財力證明，準備申請獎學金資料」各個階段。那一年還是新冠肺炎的旺盛期，疫苗的施打日期也要注意，想起來

真的過的有些匆忙。還記得我當時完全不懂日方學校跟台灣這邊是怎麼運作的，參加了一兩次說明會，看了很多貼文還有研究影片，我覺得滿有幫助的。

## 保險&宿舍

日文面試完確認成為獲獎生，要等COE過來一併拿著入學許可到台北或高雄的台日交流協會辦留學簽證(處理時間大概一週再現場領回)。處理好入境的事情，接著就是在操辦再日本的住處，學雜費，保險，網路，選課，社團，甚至是打工。在這邊提醒一下，雖然我們都知道用信用卡繳，隨著不同時間匯率變動有可能讓房租變得便宜，但這不是個省事的辦法，而且入帳也需要等待一些工作天。如果住在日本的アパート(公寓)，每個月除了要繳房租，公益費(管理清潔費)，還有健康保險，水費，電費，瓦斯費。特別是有點小迷糊的人，我真心建議「有什麼事就一次到位，不要拖延」。另外在選住處時，務必善用google map，開3D模式查看附近的環境，會比較踏實。雖然待辦事項很多，但是確實的把該做的事項辦完，相信會讓留學生活變得更順利。

## 生活必要用品

除了準備日幣現金跟護照之外，電腦變壓器、信用卡、私章、電腦、好走的鞋子，這幾種東西最好在台灣就先買好帶過去，雖然日本也可以拿到，但是未雨綢繆總比有急用但買不到來的好。我沒有帶太多衣物衣服過去，日本的四季跟溫差和台灣截然不同，到當地再買也能穿得比較合乎氣溫或是比較方便融入其他日式打扮。

## 3.課程學習心得

### 必修科目和選修科目

學校提供的租借電腦設備和google classroom的雲端教學方式，使課堂學習更加靈活便利。交換學生隸屬於神田外語大學留學生別科，根據日語能力分為不同等級的班級因材施教。

#### 必修

インターアクション5

インターアクション6

文法読解5

文法読解6

語彙漢字5

語彙漢字6

アカデミックジャパニーズ5

アカデミックジャパニーズ6

#### (選修)

文章表現5-6

社会文化入門5-6

時事日本語6-7

読解5-6

## 必修

4/13開始了我在日本的第一個學期。我被分到レベル5(等級5)，全體留學生的三個必修科目分別是「インターアクション」(專案課)、「文法読解」(文法介紹跟文章讀解)、「アカデミックジャパニーズ」(論文式日語)。其中論文式日語或許是每個別科生的噩夢，至少這是我一周禮花最多時間與精力去學習的一門課。「語彙漢字」等級七以下為必修，等級七可作為選修課。主要是說明漢字衍生的詞彙跟諺語，日文和中文重疊的成語不算少，不過課本裡出現的還真的都是新知識，留學生圈裡對這堂課的喜愛程度褒貶不一。

## 選修

上學期我的選修科目選擇了「文章表現」(作文課)和「社會文化入門」(教我們把日本生活的一些感受名詞化+美術館參觀)，兩門課的老師教法都很活潑而且多變，雖然是在午後上課但班上的專注力還是滿滿。下學期的選修「讀解」，各種文體裡面找到有用資訊，嘗試寫信，寫詩，介紹自己推薦的讀本等等。另一門是「時事日本語」(分組報告新聞時事，期末要發表各國媒體對同一時事的相異點)，這堂課要做的準備並不輕鬆，但得到的感觸卻是最多的。

## 課餘活動

除了課業，我參與校內了的語言學習活動，包括MULC和LPP。積極透過不同的學生進行語言交換，拓寬了自己的視野也樂在其中。此外，加入了茶道部的社團，深刻體驗到日本社團的熱情與用心。學校舉辦了兩次巴士旅行，可以跟日本學生嚮導還有其他不同班級的學生交流，而且是免費參加，參加人數眾多。

## MULC

進入秋天我的生活變得更加忙碌，這學期我開始了語言學習的校際打工，每週四兩個半小時，跟學中文的日本人們練習會話，也遇到了其他來自華語圈的留學生，大家每周都會碰個面聊聊新鮮事，我覺得對個性怕生的我來說，也算是上完一整天課後情緒轉換的一環。下學期我也參加了中文卡拉Ok大會，跟日本朋友搭伙上台是很新鮮的體驗。

## LPP(Language Practice Partners)

這一年我一直都有在當LPP志工，雖然沒有薪水，但我卻很開心可以接觸到日本人說話的習慣並且交到志同道合的朋友。由於同班同學都是留學生，成果發表雖然會有日本學生來聽講，可是平時如果要認識還真的機會渺茫。LPP這個制度就像是自選家教一樣。事先募集好語言交換的留學生們，將他們的人像海報跟自我介紹上傳到官網上，讓對該學習語言有興趣的學生線上預約，然後在一個舒適開放的咖啡廳(學校的八號館SALC)不限交流方式聊個三十分鐘。相較於MULC，我覺得我可能更享受LPP，除了參加者流動性高，可以跟不同人嘗試不同話題，分享不同國家的文化。我自己也正在學習韓文，由於母語者也是學生而且對流行也比較敏感，跟他們聊完之後，我覺得學習跟活用也都變得有趣更不怕講錯尷尬。

## 社團 茶道部

不得不說日本的社團真的籌辦的很用心，社團博覽會上琳瑯滿目的表演還有體驗會可以參加，最早我鎖定了「弓道部」，實際握弓瞄靶，看著靶上多出幾支箭。正當這種充實的神清氣爽將我攏絡住時，社長跟我們說了一個人一學期要繳兩萬日幣的社費我就退縮了。「要從初學者

上手少說也要待滿一年才有可能」跟我的心聲產生共鳴的還有另一名來自上海大學的女孩鈺冰，我倆雙雙苦笑。相約下次去參加茶道部的體驗會。

於是，那個禮拜我們參觀完茶道部社團活動後，一致決定參加。茶道老師是一名很講究的奶奶，每周二下午四點半開始大家一同跪到七點，享受過抹茶的甘香及和菓子的清甜之後，隨之而來的便是令人手痠的打茶時光跟繁複茶道規矩。這一年感受到自己的進步，在學園祭時也被客人稱讚泡沫打得漂亮，雖然只是一個小小稱讚，卻讓人發自內心感到喜悅。

## 巴士旅行

春天去了「銚子市」，秋天去了「橫濱」。初來乍到日本，學校包下了一座觀光列車，在車內裝飾了滿滿的氣球，雖然近乎事去年的事了依舊讓人記憶猶新。銚子是靠海的小鎮，海鮮的鮮美程度不在話下，出發日是飄著細雨的陰天，海浪一陣一陣的打過來，看上去像是暴風雨般的兇猛。我們拍了很多海的照片。橫濱也是我相當推薦的一個城市，適合漫步與逛街，那裡的路邊種滿黃澄澄的一整排銀杏，配上西洋式的建築跟熱鬧非凡的中華街，走累了還能體驗搭乘遊艇，在船上用不一樣的角度欣賞橫濱的樂趣。

## 4.生活心得

四月份，搭電車前往下總中山站的法華經寺，那是第一次獨自一人展開的賞櫻之旅。我記得上錯電車的疑慮，也記得粉色的雪花在風裡搖曳。

五月份，處理完腳踏車故障扣錢事件後，穿梭於成田山的表參道與稻毛海濱的落日情懷、葛西臨海的架橋。

六月份，漫步下北澤的小鎮與自由之丘的點心時光。登上鋸山眺望南千葉的地平線。

七月份，在一個又一個多國語言的KTV房間裡閒聊離別前要與誰共進晚餐，在一頓又一頓異國料理的飽腹感下，邀約煙火大會的聚會。

八月份，在海洋的另一端曾有滿員的摩天輪，七八個人擠在橫濱的高空，如今友人已歸國，我在眼花撩亂的博物館與展覽廳試著擺脫寂寞跟無聊，幸好高中時代的好友來日本旅行，許久未見的我們在秋葉原的女僕咖啡廳裡汲取光陰的重量。

九月份，廚房成了我的台味研究室，這陣子味蕾特別迷戀中華風味。天氣涼爽了，早出晚歸的天空也變得宜人可愛。我曾站在晴空塔的頂端，也曾遠遠的看過它在夜裡閃耀。明明不是家鄉，倒也像心裡的一座地標。

十月份，活力十足的學園祭，月下茶會的晚風與笑聲。我喜歡遊樂園裡讓煩惱失重的自己，因為房間的凌亂也掩蓋不了消沉的情緒。最後一次穿短袖吃冰淇淋，那天伊東的抹茶山綠油油一片，與朋友小酌的夜晚也是暖洋洋一片。

十一月，考古題就是我眼裡所見，咖啡因就是我味覺所感。在鎌倉的海邊稍作喘息，跟朋友窩在雷雨天的電影院看鬼片倒是意外的讓人安心。忙碌讓人心生逃避，現實尖銳的讓人不得不清醒，只得委屈了遊玩的邀約掐緊時間準備考試。

十二月，銀杏與紅葉的逐漸消失的季節，我困在溫泉的舒適感當中不小心上癮了。寒意總讓人變的溫吞，下午四點天漸漸黑去，這個時間才走出家門已經變成每個周末的固定型態。離這裡更遠更亮的地方，人也更多。池袋、澀谷、新宿、大久保、小岩、日本橋、淺草、錦系町、御茶之水、船橋.....晚餐隨性而定。

一月份，體驗過雪板狼狽不甘的我再次挑戰撐竿滑雪，終於可以了解到滑雪的快意。次日在北海道的元旦清醒，沒有感受到絲毫地震餘威。但不幸的是難得的雪地旅遊竟然三天都在發燒，直到上了新幹線前玩雪的意志都沒有消退，讓同行的朋友哭笑不得。七月回國的韓國朋友來日本玩，我們在房間裡聊了很久，也交換了日常的衣著打扮，從早到晚玩在一起。她說沒辦法

像我為她送機那樣看我離開，我說，你過來這一趟時間正好，就當作為我送行吧。我們相約會再見面的。

二月份，學生證被學校收走了，還好有拍照。(出示學生證有學生折扣)這大概是目前為止最燒錢也同時最漫長的獨旅。回國前，我開始了六天五夜的關西行，吃遍了宇治的抹茶和京都市區的神社，住過價格及風格迥異的飯店。我在日本的終點，是隔著臨海大橋的關西國際機場。由於出境人數眾多差點錯過了登機時間，也是第一次被空姐帶著跑。在日本的人與記憶，變成人生中絢麗奪目的一頁。

## 5.其他建議或心得

### 人際

進入了在日本生活的後期，比起前幾個月那種興奮跟好奇的心態逐漸歸於平淡，這不令我感到意外，不過在出國之前我已下定決心要讓這一年的自己度過更好的時光。拓展人脈，廣結善緣，無論對方是否將自己歸納在好朋友的身分，我認為交朋友本身就是再擴展生活圈、打開自己以為的世界。跟他們共同體驗過喜怒哀樂，豔陽下、冰雪裡、講台上、河岸邊，還有餐桌旁。好好珍惜當下在身邊陪伴你的人，這一切的交流將讓日常意義非凡。

### 衝突

在一堂新聞時事課，有個作業是對比不同國家對於媒體的看法，那次報告出現了台灣與大陸的矛盾，這是在台灣沒有感受過的強度。雖然立場尷尬但組員之間還是盡力實事求是，沒有因為闡述方式辯論對錯傷感情。經歷過這件事，我與上海朋友跟新疆朋友還一起討論，其實拋開在意的那些成見，這世界是廣大而真實的。

### 成長

生病或受傷在所難免，這種時候家人不在身邊更有感觸，要堅強。如果憂鬱的話就找方法安慰自己，我的方式更傾向於獨處時處理情緒，相信每個人都不一樣，若是真的難受到影響生活可以去學校找心理師諮詢，留學是很難得的事情，別讓低落煩躁拖垮了生活。

### 成熟

生活難以事事如意，被意外的對象告知心意或是提出要求也是。要維持平穩的日常還有朋友關係，有些場面實在讓人難以應對。誘惑很多，要學會拒絕。知道什麼是自己要的，什麼是危險的。話說出口要考慮前後，更不要人前人後，會讓人漸行漸遠的。不用花力氣討厭一個人，不舒服就避開吧。會在一起就會在一起，道不同不相為謀。

### 目標

此外，如果意識到生活習慣逐漸怠惰，不妨尋找新目標轉移生活重心。在回國前的三個月，我臨時起意報名了「日本化妝品檢定一級」與「日本語能力試驗(JLPT N1)」並順利通過兩者。生活除了讀書之外，別抗拒去陌生的地方走走看看，在異國由自己的眼睛與身體去探索，我相信這才是出國留學很重要的一部份原因。即便是個性害羞、又或是依賴性高的人，總有一天也要

學會踏出舒適圈，認識不一樣的自己。期待有留學意願的學弟妹們可以享受到真正的樂趣，也別忘了要好好審視自己的目標喔！

在這一年的留學生活中，我不僅感受到語言能力的提升，與同學們共度節日，參與社團活動，讓我在異鄉找到了屬於自己的第二個家。這段留學經歷不僅是語言學習，更是一段充滿回憶的人生歷程。我希望之後能在日本就職，這短短的一年時間，我的所見所聞不過是小小一隅，我想要體驗更多面更深刻的日本。