

靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至411ifamily@gmail.com
- ◇ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	南舞良多瑛美	日期	113年8月13日
班級/學號	國企四B 411024299		
研修管道	交換學生		
研修國家/學校名稱	日本 山口大學		
研修期間	113年 4月至 113年 8月 一學期		
1. 在國外研修期間的花費共__96800元台幣 (學費_37000元、機票_13000元、住宿_5860/月 元、交通_0元、 膳食_3000/月 元、保險0(日本國籍)元、其他生活費_500/月 元)			
2. 在國外研修時的住宿是 ☐ 學校宿舍 ☐ 外面租屋 ☐ 寄宿家庭			
3. 學校 ☐ 有 ☐ 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__7堂課、共_14學分			

※心得報告--1,500字以上，包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)
山口大學位於日本山口縣山口市，是本州西部的一所國立大學。山口市是個歷史悠久、自然環境優美的城市，擁有豐富的文化資源與靜謐的學習環境。
 校區分布
山口大學擁有多個校區，其中吉田校區為主校區，是多數文理學部與研究所的所在地。山口大學主要有三個校區：
 吉田校區
設有校本部，以及人文學部、教育學部、理學部、經濟學部、工學部、國際綜合科學學部等。位於山口市，是大多數學生就讀的主要校區。
 常盤校區 為工學部所在，位於宇部市。該地為工業都市，擁有完善的實驗設施與研究環境。
 小串校區 為醫學部所在地，也設有附屬醫院，醫學教育與臨床研究密切結合。此校區同樣位於宇部市。

學校環境

- 我在吉田校區時，首先令我驚訝的是，校園裡竟然有三個大型食堂，還有自助餐廳。餐飲選擇非常豐富，是朋友們輕鬆聚會的好地方。而且，校園內有寬敞的草坪和許多長椅，天氣好的時候，很多學生會選擇在戶外學習或休息。圖書館設備完善，提供一個安靜且專注的學習空間。整體來說，我覺得學校在設備與環境上非常用心，讓學生能夠舒適地度過學習生活。
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
因為我本來就是日本國籍，所以不需要辦簽證跟保險的手續，準備起來比較輕鬆。機票的部分，我是從桃園機場搭飛機到福岡機場，飛行時間大約兩個小時。到了福岡之後，有大學派人來接我，讓我很順利地到學校。
 3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
在山口大學，一節課的上課時間為 90 分鐘。課程中間雖然沒有正式的休息時間，但如果需要上廁所等，稍微離席一下是被允許的。與台灣不同的是，日本的大學有些課程沒有期中考，而是以期末報告作為主要的成績評分依據。此外，幾乎所有課程每週都會有作業，其中多數是以報告形式提交的。有些課程每週進行小考。我本身的母語是日語，因此並沒有選修日語課程，而是主要修習與經濟學相關的課程。就我個人的看法來說，如果對自己的日語沒有自信，選修具有專業性的課程可

能會相當吃力。因為除了作業之外，還經常需要進行報告與小考，在語言能力尚未成熟的情況下，可能難以同時兼顧語言學習與專業課程的進度。

不過，如果是想學習商業日語的話，我認為這樣的環境是非常合適的。

另外，學校還安排了學伴制度(Buddy)，會有日本同學當我們的學伴，平常可以一起上課、吃飯、聊天，有問題也可以請教他們。其實我沒有學伴，因為我是為日父母語。不過我的室友有，我覺得這對留學生適應新環境和練習日語都幫助很大。

優點

對於有一定日語基礎的學生而言，非常適合用來學習商業日語。課堂上可接觸到真實商業與經濟場景中的日語表達，提升實用語言能力。

4. 生活心得(住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

宿舍

租金是每個月 29000 日元。(台幣:大約 5800~5900 元)

需要注意的是晚上有時候會相當吵鬧，這個時候隔天去跟舍監投訴就好。留學生宿舍有校內和校外兩種，大學部會在留學前通知。如果住在校外宿舍，走路大約 30 分鐘，騎腳踏車 15 分鐘，搭公車 10 分鐘就能到，通勤時間短是最大優點。校外宿舍是合租房，有三人房和共用空間。房間裡有床、書桌、收納等基本家具，共用空間有廚房、冰箱、客廳，可以和室友一起讀書或聊天。洗衣服方面有洗衣間免費。洗衣機和交誼廳也是共用的，自然能促進國際交流。不過，因為生活習慣和文化不同，有時會有小摩擦或誤會，但這也是認識不同文化的好經驗。

伙食

宿舍有廚房，所以我可以自己簡單做菜。另外，附近有很多超市、居酒屋和餐廳，吃飯一點也不麻煩。

交通

如果住在校外宿舍，就需要搭公車去大學。另外，從車站有電車和新幹線，可以在 1~2 小時內到福岡或廣島等大城市，去旅行或購物都很方便。市內交通以公車為主，但班次比都市少，所以需要先確認時間再出門。

天氣

我只留學了一個學期，但很充分享受了春天和夏天的季節。那裡雨天不多，天氣比較暖和，不會太熱，剛剛好，很舒服。

節慶

大學會慶祝很多不同的節日，有時還會施放煙火，現場氣氛非常熱鬧又歡樂。在山口大學附近，每到傳統節日，例如七夕、文化祭、聖誕節等，學校和社區都會舉辦慶祝活動。這些節慶活動氣氛熱鬧，可以體驗日本獨特的文化和風俗，讓人感覺很有趣也很溫馨。

交友

交流的機會不只是課堂上，學校也會舉辦很多國際交流活動、地方祭典和志工服務等。學校的留學生支援團隊每週都會安排活動，所以我有機會認識日本和其他留學生，交了不少朋友。

我和宿舍的留學生們關係很好，每天都會聊天，也會一起出去玩。為了慶祝室友的生日，我們還一起去旅行，去附近的小島玩，度過了非常愉快的時光。

課堂上經常會有小組討論，所以我也很自然地交到了日本朋友，大家相處得很輕鬆愉快。

5. 其他心得或建議

生活心得

在山口生活，周圍有很多大自然，環境安靜，適應之後，不管是學習還是發展興趣愛好，都很適合。生活節奏比較慢，遠離城市的喧鬧，可以更好地利用自己的時間。

在日本修課的經驗與建議

選課情況

我是為日語母語，因此未選修日語課程。主修課程以經濟學相關科目為主。

對日語學習者的建議

若日語能力不足，修習專業課程會相對吃力。課業壓力大:除了每週的作業，還有小考與課堂報告等。在這樣的情況下，可能難以兼顧語言學習與專業學習。

6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用，本人需在照片內，請另外附檔)



7. 短影音(3~5秒, 請另外附檔, 以下為範例) [影片](#) ⇐

