

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	王鈞	學號	
性別	男	就讀本校系所	農藝系(所) 四年級
研修學校	国立山口大学	研修系所(學程)	国際総合学部
研修學校獎學金補助經費	0	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	80000TWD
實際花費金額 (新台幣)	學費：17003TWD(中興) 學雜費：10649TWD(中興) 住宿費：6815*4+4583=31843TWD(每月 29000JPY，最後只住半個月的話比較便宜，以匯率 0.235 計算) 生活費：172008TWD 來回飛機票：10020(去)+10764(回)=20784TWD 合計：252287TWD		
國外修讀學分數	14	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2022/9/20	實際返國日期	2023/2/16

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

其實我並不是很有計畫，早早就決定要去交換的人，上大學之前也只是對於交換有些憧憬，但壓根沒想過自己真的能夠出去交換，因為對動漫相當有興趣的關係，我從大一就有開始學習日文，也一直對蠻喜歡日本的，而是真的到了大二下大三上左右，聽了學校的說明會、認真查了一下交換的條件後我才開始著手準備，一開始因為覺得自己也不是多優秀的人，所以是抱著隨便試試的心態準備的，畢竟有試有機會嘛，就這樣為了交換門檻去考多益，剛好拿到符合交換資格的成績，再一路按照學校的時程繳交需要的資料，最後直到真的踏上日本的土地我才明白自己不是在作夢。整個過程花了七八個月吧，需要相當長的耐心等待，我是 9/20 的飛機，但一直是到 8/10 才真正收到了申請簽證相關的 COE、受付濟證以及在學證明等等，等待的過程焦慮到不行，申請簽證的時間也是相當匆忙，但現在回頭看當時的種種，一切的辛苦都是值得的。

2、研修學校簡介

山口大學是位於日本中国地區的國立大學，附近比較繁華的都市為西側的福岡以及東側的広島，而留學生最主要的生活區域是山口市內的湯田温泉，算是個蠻鄉下的地方，不過生活機能完備，生活雖有些無聊但該有的都有。通常中興一般申請的話會到国際総合学部就讀，這個科系主要強調將語言作為工具，希望培養能夠解決問題、具有全球視野的學生，該科系的學生也通常會在大二大三出國交換，因此在校內遇到的日本人相對不排除，比我原先預想的友善許多。

在宿舍方面，交換生會是住在離學校有段距離的 share house，騎到山口大學大概花 20~25 分鐘，宿舍是三個人一起住一間家庭式的感覺，各自有自己的房間，並共用浴室、廁所、客廳、陽台以及廚房，還有吸塵器、微波爐、電磁爐及烤箱等等，不過電鍋跟廚具的話就沒有提供。

在飲食方面，校內有きらら和ポーノ兩間學生食堂，剛到日本的時候會覺得食堂也沒比

較便宜，但後來我覺得食堂真的相對外面的店好蠻多的，CP 值頗高。除了食堂以外，想要簡單外食解決三餐的話可以去吃なか卯、かつや、松屋、ホットモット等等的平價連鎖店(大概 5 600JPY 可以解決一餐)，但即便如此還是不便宜，所以我剛去的時候大部分都是自己去超市買食材自己煮飯，另外需要注意日本的店家大部分九點就會關門了，要外食的話不能拖太晚，還有天色一暗下來之後小巷的路會變得超級黑，不熟路況的話有點危險。

在購物的部分，日常用品可以去 DAISO 或是 wants 的百元區買，aruk 冰比較便宜以外其他都還好(宿舍旁的シャトレーゼ也不錯)，要買肉類或蔬果去新鮮市場，餅乾類跟大部分的東西都可以去コスモス，我的愛店，激推，衣服的話有しまむら，在山口大學附近也有 2nd street(二手店)、UNIQLO(不過小遠)，文具的話有 CROSSLAND，喜歡漫畫公仔類的可以去マンガ倉庫，還有叫做 3rd 的遊樂中心以及カラオケ村，如果這些都還逛不夠的話，可以去 yumetown 逛逛。

交通的部分可以去載個乘換案内，如果是明確的車站跟車站之間移動的話挺好用的。湯田温泉駅就是距離宿舍最近的 JR 站(日本的 JR 像台鐵，新幹線像高鐵，地鐵像捷運)，通常要去其他城市的起點就是這裡。如果要去大阪、京都、福岡、廣島等地方的話，上網都可以找到高速巴士，通常都是在湯田温泉通的巴士站牌等，但如果是要去防府或是別府之類沒那麼有名的地方的話就是搭 JR。

3、國外研修之課程學習(課內)

國際綜合學部的學期和中興有所差別，會將上下學期再切成一半，所以在交換一學期的期間內，前半和後半的課程會稍微不一樣，但因為是留學生的關係，其實大家的課都是日文課居多，在申請的過程中就會要求你上網考試，依照考試的結果替所有人分級分班。此外，國際綜合學部會要求留學生修滿最低 7 學分的課程。

考試後我被分配到最高級的 level 五，課程的內容大多跟教導單字文法比較無關，多半是較為晦澀的用法、語感或是探討文法上的問題，如果上課後真的覺得太難的話可以和老師商量去等級低一點的班級上課，想真的加強日文能力或是以 JLPT 為目標的人可能去 level 四會比較適合。

在我選的日文課當中有幾堂比較推薦的課，首先是アカデミックライティング(學術寫作)，這堂課會教導你在日本寫論文或是正式文章應該採用什麼樣的寫法，像是動詞的接續、適當的用語及格式等等，而且老師認真又漂亮，雖然每幾週就常會有作文的作業有點辛苦，但如果自己真的要好好把作業完成的話，日文會進步得相當快。

接著是ビジネス日本語，這堂課老師會向大家介紹日本職場的風氣、工作制度或是需要注意的一些眉角等等，並且會講很多關於敬語的使用方法，對於將來有意進入日本職場工作的人，我覺得幫助相當大。

最後是日本語演習，程度大概是 N3~N2 之間的使用法，老師會在講解完文法的意思後點人輪流口說練習，也會介紹一下日本的文化或是和大家聊聊天之類的，比起其他 level 五的課程，這算是輕鬆且又能學到東西的課。

其他我也有修幾堂非日文課的課程，會和日本的學生一起上課，但也因為如此，老師上課講話的語速就不會像上日文課的老師一樣放慢，所以在理解上可能會相當困難，想修的話要做好只能聽得懂一半或是根本聽不懂的心理準備，但作為體驗的話我覺得還算是蠻值得一試的。

4、國外研修之生活學習(課外)

打工-歷史總是驚人的相似，跟過往的學長姊一樣，即使想要找打工，大多會因為時間太短而被拒絕，所以我最後也是經由別人的介紹去到了附近的溫泉旅館打工，工作的內容是替飯店的客人上餐及收盤子，還有幫客人點飲料及處理他們的需求等等，能夠在真正的職場上練習敬語，以及和同事溝通交流，我覺得對於日文的進步相當有幫助，也是相當大的挑戰。

交友-山口大學裡面有一個團體叫做留サポ，常會舉辦各式各樣的活動邀請學生體驗參

加，裡面的日本學生大多也都相當友善，可以多多關注他們的消息，藉由參加活動，可以更快的認識各國的人，也能夠在體驗日本文化的過程中和大家變得更熟，從而有近一步的交流。

除此之外，各國的人似乎都蠻喜歡喝酒的，因此常常會有飲み会的活動，如果不是很排斥喝酒的話，多參加這種活動，酒酣耳熱之時，大家乘著酒意，除了會比較敢講日文以外，也比較容易和大家打成一片。再來就是不要害怕邀約，可能是因為大家都知道能夠去到日本很難得，抑或是去交換的人都比較開放，我認為在日本的活動常常會有參加者彼此之間不太熟的情況，但大家都是秉持著交友的心態，反正到了現場聊了就熟了，真的不用太過拘謹，請盡情享受交換的這段時光，畢竟這些人可能這輩子能見到的機會就這麼一次了。

旅遊-難得都來日本了，該有的旅遊也是不可能少的，除了山口市的景點，邱芳洞秋吉台、角島大橋、防府天滿宮、萩市、元乃隅神社、下關、宇部、琉璃光寺常榮寺等等，我在留學的期間還去了福岡、廣島、宮島、別府、大分、大阪、京都、奈良、東京等地方，雖然已經選最便宜的方式去各個地方了，但還是花了很多錢，不過旅行的過程我認為絕對是值得的!想去哪個地方建議可以順便查一下當地的一日券或是觀光 pass，多少能減少一些支出。不過有些地方確實不開車的話基本上到不了，所以需要請認識的朋朋開車載你去，或是去日本前準備好駕照譯本才能去日本換證。



學校的景色



去 yumetown 的路上



下雪的宿舍

5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 日文聽說讀寫能力進步
2. 料理能力提升
3. 培養獨立性
4. 結交各國朋友
5. 體驗日本文化以及他國的文化
6. 改變對事物的看法

6、 感想與建議

交換的期間內，我在每天有上課的日子排滿打工，並在空閒的時間讀書、自己下廚、規劃旅程、參加各種活動，然後在假日走訪各地，筋疲力竭地回到宿舍後再接續下禮拜的上課打工，幾乎每天都忙得不可開交。除此之外我也有了許多不同的體驗，像是被學校的政策搞到確診，和好幾個國家的人一起開趴到半夜三點，一起在路上打雪仗，或是和泰國室友沒做甚麼準備就爬上-10 度的山，在山口一切的一切彷彿都還歷歷在目，這麼快就必須回來台灣果然還是很捨不得。感謝學校及爸媽能夠給我這個機會去交換留學，也謝謝那些不同國家的朋友給了我一段美好的回憶，有時會突然想到：「阿，沒想到我現在真的是在日本阿」，走在充滿著日文

字招牌的街道，身邊圍繞著的是大家不太流利的日文，在微微的陽光下大家一同嬉戲郊遊，就好像做夢一樣。即使這樣的生活已經結束了，但這些回憶早已烙印在我心中。

日本人聊天時感覺會有兩種模式，和外國人講話時會放慢速度並使用一些比較簡單的詞，但他們自己日本人之間講話就不會是那麼一回事，常會參雜許多方言或是口語的表現而比較難懂，雖然在交換之前我期許自己回來時能夠成為後者的程度，但只有五個月的時間果然不夠，我終究是停留在不太能理解日本人聊天的程度(像是路人的聊天內容)，這也讓我理解到其他人所說的日文過了 N1 後才算是真的開始學習的意思，充分理解了自己的不足，今後也必須更加努力才行。

建議有打算去交換的人真的要申請一年，否則在你和大家都熟起來、已經開始用日文思考，日文正要突飛猛進的時候就會是你和大家道別的時候，一學期真的太短太短。此外，要去日本的話我認為還是要有一些日文能力，有 N3 能夠日常溝通的能力就夠了，如果完全不會日文，想要和大家打成一片果然還是有些困難，那邊授課的內容九成也都是以日文為主，像我當初有選到一個東西是問我要 English program 還是 Japanese program，我選了英文結果最後每堂課都還是日文授課，除非你的英文真的好到像母語者一樣，不然可能只能交到一些英文語系的朋友。

最後也想跟正在觀望要不要去交換的同學說些話，如果真的有這個心，家裡經濟情況也允許的話，果斷的申請吧!別讓自己的青春留下遺憾，現在不做的話以後出國留學的機會只會越來越低，也不用擔心自己是不是真的不夠優秀，先試試看就對了!

和泰國室友出去玩



下雪時跑去琉璃光寺



和日本人爬山



* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw