

# 國立雲林科技大學 學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生  
學生姓名：謝語柔  
系所年級：四財金四 A  
研習期間：民國 113 年 9 月至民國 114 年 8 月  
研習國家：日本  
研習學校：新潟大學

---

---



## 一、進修計畫摘要

### (一)、緣起

在升上大學前的暑假，我就開始思考未來是否有機會出國交換，藉此拓展視野、體驗不同的文化。我的家人也都十分支持這個想法，很幸運的也在大三升大四時申請到日本交換一年。

之所以選擇日本，主要是因為日本的文化和飲食習慣與我們相近，生活適應相對容易；同時，日本擁有深厚的歷史底蘊與多元的文化特色，一直以來都令我十分嚮往。希望透過這一年的交換經驗，不僅提升自己的語言能力，也能更深入地了解當地的社會與生活方式，為未來的學習與發展累積更多的經驗。

### (二)、研修學校簡介

新潟大學分成五十嵐校區和旭町校區。五十嵐是主要校區，距離市區搭電車 20 分鐘即可抵達，環境很大也很適合學習；旭町則以醫學相關科系為主，在新潟市區，生活跟交通都很方便。

### (三)、國外研修之課程學習(課內)

在新潟大學的這一年，我總共修了 11 門課。其中讓我印象比較深刻的有「日本語一～五」、「多文化間共修 A」、「IELTS Preparation I」，還有很特別的「滑雪課」。

#### 1. 日本語一～五

在去日本之前，我只在大一時修過學校的日文一，再加上自己斷斷續續自學，所以其實只有五十音的程度。到了日本後，第一學期我先選了日文一和日文二，比較可惜的是基礎的日文課都是線上課，少了跟同學實體交流的機會。課堂上老師會帶大家一起練習五十音、教日常用語，還會讓同學一個一個開口念。基本上每堂課都需要開口說日文，老師也常常安排分組練習，練習完之後也鼓勵大家繼續跟自己的搭檔聊天交流。

第二學期我選了「日本語三、四、五」。其中三跟四各上八週，五則是整整十六週，所以平均下來每週大概要上十二小時的日文課。這幾門課都是由三位老師共同授課，每位老師的風格和教學方法都不一樣，學到的重點也不一樣。而上課形式和之前一、二也有點差別，這

次是實體課，不只互動更多，還多了上台報告分享的環節，挑戰性也提升了不少。



圖一、日本語四的同學



圖二、日本語五的同學

## 2. 多文化間共修 A

這堂課分成 A、B、C 三個班。A 班主要用英文交流、日文為輔，B 跟 C 班則是日文比例比較高的班級，所以在 A 班不用太擔心自己的日文能力。這堂課的留學生和日本人大約各占一半，而且每次分組都是自己安排，所以有很多機會跟不同國家的同學交流。

## 3. IELTS Preparation I

這是一堂專門為沒有參加過雅思考試，或是未來想出國讀書的學生設計的課程。每堂課老師都會先把同學分成兩人一組，練習課本上的問答題，再隨機抽人回答。整個過程都不用擔心回答得不好，因為老師會一步一步引導，並教我們怎麼表達才更完整。比較特別的是，這堂課主要是為日本學生開設的，所以整個班上只有我一個留學生。

## 4. 滑雪課

來新潟交換之前，我看了很多網路上學長姐的心得，大家都一致推薦一定要選滑雪課，因為台灣不會下雪，我自己也從來沒滑過雪，所以就決定報名看看。這門課是四天三夜的行程，雖然費用稍微高了一點，但整體來說我覺得很值得。課程會搭乘學校安排的校車，到車程大約兩小時的福島，住宿直接安排在滑雪場裡，有溫泉會館和自助餐，裝備也都幫學生準備得很齊全。

四天下來，從一開始完全不會滑，到後來已經能搭纜車上山再自己滑下來，成就感很大。而且還能和朋友一起住在滑雪場裡，有點像畢業旅行的感覺，氣氛非常熱鬧，也留下了很特別的回憶。



圖：太冷了，我是有戴面罩的那個

#### (四)、 國外研修之課程學習(課外)

在新潟大學，除了課堂之外，校外其實也有很多活動可以參加。像是到當地的國高中去跟學生交流英文、每天中午在圖書館舉辦的多語言交流活動，還有寄宿家庭計畫。其中最熱門、大家最推薦的就是寄宿家庭，而且這個活動不是每年都有，算是滿特別的機會，而今年剛好有舉辦，我也很幸運能參加到。

在寄宿家庭活動中，可以體驗到最 local 的日式生活。還記得在兩天一夜的行程裡，我和 home 媽一起準備了料理去參加晚上的 welcome party，隔天則一起做了新潟特產的和菓子——笹团子，過程很好玩。更特別的是，後來還跟 home 媽和另一個台灣人的寄宿家庭一起去交通不方便的清津峽，能和當地家庭一起出遊真的很難得。除此之外，只要有空，我們也會參加寄宿家庭辦的聚會活動，大家都很和善也會主動跟我們聊天，氣氛很輕鬆，完全不需要緊張，是很好的日文練習機會。



圖：跟寄宿家庭一起出去玩

## 二、 研修之具體效益

這次到日本交換帶給我最大的收穫，就是在語言能力的進步和個性上的改變。剛來的時候，我的日文程度大概還比 N5 更差，就像前面提到的只會五十音，所以幾乎不太敢開口。但經過這段時間，因為常常需要和同學、寄宿家庭還有當地人互動，現在已經能用日文和日本人聊天，雖然不是完全懂，但至少能順利交流。另外，出國前的我比較內向，常常害怕主動開口或參加活動，但在這裡因為環境的關係，慢慢變得外向許多，不再害怕社交。還有一點是，很多事情都要自己處理，像是生活大小事、交通、行政手續等等，也讓我學會更獨立，遇到問題可以自己想辦法解決。

## 三、 本次出國進修經驗與心得分享

這次能夠到新潟大學交換，對我來說是一段非常特別且珍貴的經驗。出發前其實有些緊張，因為這是我第一次在日本長時間生活，不確定能否順利適應當地的居住環境與文化，畢竟之前都是以觀光客身分停留。同時也很期待，因為相比短期旅行，交換最大的魅力是可以

親身融入當地，體驗課本或網路上學不到的東西。這一年的時間裡讓我學習和成長了許多，不僅是語言能力的提升，也包括心態與生活方式的改變。

還記得在出發去新潟前的幾個禮拜，學校不斷提醒我們要先完成宿舍申請、訂機票、填寫課表等各種入境前需要準備的事情，有疑問的部分寄信詢問也都能很快得到回覆。到新潟的那天，學校還安排了接駁車接送，讓原本的不安瞬間減少許多。開學前，學校也一步一步帶著我們填寫各種資料，像是保險、銀行和住民票等。我也很幸運遇到熱心的台灣同學，帶我去辦網路和區役所的文件。真的很感謝能遇到這些老師和同學，讓我的留學過程順利了許多。

另外，在課堂上，外國同學普遍都很踴躍回答問題並積極參與討論，相較之下，亞洲學生顯得比較內向。不過經過這一年的學習，我也慢慢受到影響，開始更勇於表達自己的想法。特別是當老師邀請同學分享假日活動或未來想做的事情時，大家都踴躍發言，這種氛圍也讓學習有了更多動力。

整體來說，這段交換不僅讓我提升了語言能力，更重要的是，它改變了我看待自己和看待世界的方式。它讓我跳脫舒適圈，學會和不同文化的人交流，學會獨立面對與解決問題，也讓我體驗到日本最真實的生活樣貌。

## 四、 建議事項

### (一)、 飲食

在日本，一餐外食大約都要一千日圓起跳（約台幣兩百元），雖然學餐或超市打折的商品相對便宜，但分量與蔬菜量普遍偏少，所以我都會跟其他台灣人一起去超市買食材回家煮，雖然還要加上水電瓦斯費，但整體花費仍比外食便宜，而且也會健康一點。

### (二)、 交通

在日本的交通費用相較台灣確實會高出不少，無論是搭電車、公車或新幹線，長期下來是一筆不小的開銷。不過，日本的大眾運輸非常方便，班次密集、準時，也能抵達大部分想去的地方。為了節省費用，我也養成了多走路的習慣，尤其是在市區裡，很多地方其實步行就能抵達，沒有我們想像的這麼遠。

### (三)、 服裝

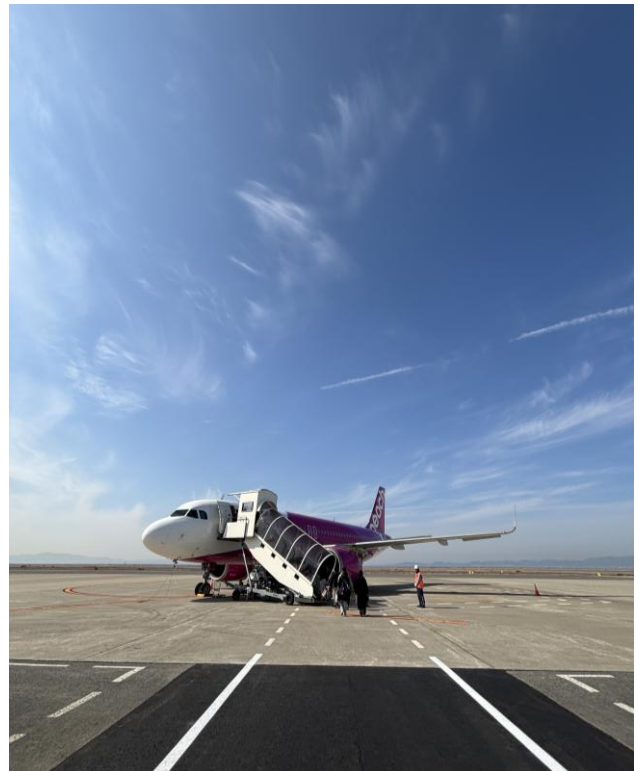
剛來日本時我大概只帶了三套衣服，因為日本的冬天比台灣寒冷得多，所以保暖衣物都是到日本才買的。另外，如果喜歡日式的簡約風，其實也不需要帶太多衣服，因為在日本買衣服非常方便，而且價格約是台灣的六折左右，一不小心就會買太多。後來要回台灣的時候，我甚至寄了三箱衣服，因此來日本留學真的不必帶太多衣服。

### (四)、 旅行

在日本留學期間，國內旅遊的花費相對比從台灣出發便宜許多。除了國內線常常會推出優惠票價之外，學生的時間也比較彈性，可以選平日出遊，因此整體下來，每一趟旅行大約只需要台灣出發的一半費用。另外，如果預算有限，高速巴士也是不錯的選擇，像新瀉到東京新幹線約日幣 10000(台幣約 2000)，車程約 2 小時，而高速巴士價錢約是新幹線的一半，班次部分有早上跟晚上，但車程約 6 小時，可以依照個人需求選擇。還有一點要特別注意，因為留學並非短期滯留，有些專門提供給短期觀光客的新幹線套票不能購買，要特別留意。



圖：夜巴搭乘處



圖：國內線飛機

## 五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)


所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	---



五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

所屬系所 審核意見	<p>同學出國研習充實,找機會請同 學班上分享.</p> <p>指導老師簽名: 郭淑惠</p> <p>系所主管核章: </p> <p>( *本欄務必就報告內容填寫具體意見,不得空白)</p>
--------------	---