

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：長崎大學交換學生心得

出國期間：2023/03-2023/08

經費來源：高教深耕計畫

單位：統計學系

職稱：大學生

姓名：黃科銓

中華民國 112 年 8 月 22 日

中文及英文摘要

長崎是一個充滿文化歷史、異國風情的地方，特別是中華文化跟荷蘭文化，而且在日本物價也相對低的地方，同時，長崎大學提供各種程度的日本語言課程跟各學科的專業課程，以及文化交流活動，也有各種社團活動，可以提供學生提升語言能力，也能體驗傳統的日本活動，又可以結交各國的朋友，如果想要體驗日本在地生活，不妨可以選擇長崎大學作為交換學校。最後，希望透過這份心得報告的撰寫，不僅作為自己的學習紀錄外，也提供更多到長崎大學交換留學各種資訊，包含生活費用、住宿資訊、學校資源及活動推薦等，讓日後來長崎大學的學生參考學習，並鼓勵每位留學生鼓起勇氣，展開嶄新的日本交換生活！

Nagasaki is a place filled with cultural history and exotic charm, especially with its Chinese and Dutch cultural influences. Additionally, it is a relatively affordable location in terms of the cost of living within Japan. And Nagasaki University offers a wide range of Japanese language courses as well as specialized courses in various departments. The university also provides opportunities for cultural exchange events and a diverse array of student club activities. These offerings not only enhance students' language abilities but also allow them to experience traditional Japanese activities and make friends from around the world. For those looking for a special experience of local life in Japan, considering Nagasaki University for an exchange program is a wise choice.

Lastly, I hope that by the writing of this experience report, it can be considered not only as a personal learning record but also provide extensive information for those considering studying abroad at Nagasaki University. This report includes details about living expenses, accommodation, school resources, recommended activities, and so on. My aim is for future Nagasaki University students to find this report valuable for their studies and to encourage every exchange student to embrace their courage and begin a new and exciting journey in Japan!

目次

壹、 目的	4
貳、 過程	4
1. 交換前準備	4
2. 校園概況	4
3. 日常生活	5
4. 旅遊體驗	5
參、 心得及建議事項	6



壹、目的

此次交換計畫主要有三個核心目標：

1. 增強日文能力，並延伸擴展專業技能

過往一直都有自學日文的興趣，希望在留學階段中，藉由全方面環境的沉浸式學習，可以將所日文能學以致用，特別是口說及聽力的能力，並期待用不同語言來重新認識自己的原專業—統計學，進而增加知識的深度。

2. 從認識日本，到更認識台灣

在留學過程中，積極參與各項活動，特別多嘗試許多日本文化的活動，希望從生活、校園中，更加深入了解日本的風俗民情，進而反思與台灣文化的差異，培養多元看法的國際觀。

3. 突破自己的生活圈

有別於在台灣生活，一人隻身去國外讀書，不僅會面對語言障礙，也會有許多文化衝擊，希望透過此次經驗，培養我願意挑戰的心態，同時養成獨立自主的能力，日後未來能更有勇氣與動力去嘗試新事物。

貳、過程

1. 交換前準備

在正式前往長崎大學交換前，語言能力的提升無疑是第一順序，不論是英文或是日文，特別是需要多訓練口說能力，才能讓之後的留學生活更加順利！

除此之外，第二重要的部分，便是交換期間所需的花費，我除了自己事先透過實習工作而存了一筆預備金，同時也申請各項獎學金，像是校內的「學生跨國雙向研修獎助學金」跟日本政府的「JASSO 獎學金」，讓我可以再交換期間可以更加游刃有餘！

2. 校園概況

I. 課程

在長崎大學當交換學生，主要有兩種計畫可以申請，分別是「一般交換留學」跟「日本語・日本文化プログラム(JLCP)」。前者主要是修讀學部科系的專業課程，並可以額外申請日文語言課程，但不算交換必要學分內，日英語言門檻依照申請學部而不同；後者主要是學習日本語跟日本文化，除了分級日文語言課程之外，也有日文文化體驗課程，可修讀大學通識課程，但不能修讀學部專業課程，日文門檻需要 N3 以上才能申請。不管哪一種交換計畫，皆須修讀至少 7 學分的課程，才能符合交換計畫的最低要求。

II. 社團&活動

在長崎大學，有各式各樣的社團（サークル・部活），留學生也可以自由參加，是可以更認識志同道合日本朋友的好機會！基於自己興趣的緣故，我分別參加登山社團（探檢部）跟國際交流社團（Eureka!），尤其是在國際交流社團中，可以用日文或英文，跟各種國家的人互動玩遊戲，是一個很不錯的經驗！

除了社團活動很值得嘗試外，學校幾乎每週都有辦「Japanese Café」跟「English Café」，讓國際生可以跟本地日本學生更多互動，我就蠻常參加「Japanese Café」，全程需要用日文交流，但不用擔心口說太差，來參加此活動的日本學生，基本上都很有耐心聽我們

說日文，因此不僅加強自己的日文口說能力，也能認識到許多日本朋友。

最後推薦的活動是由長崎縣內 7 所大學共同舉辦的「やってみゅーでスク」活動，簡單來說就是一個志工活動報名網站，透過這個活動可以增強日文口說能力，也能更親近在地居民跟長崎文化，有些志工活動甚至可以拿獎金或獎品，很值得體驗看看！我就參加許多在地祭典的幫忙，十分有趣！

3. 日常生活

I. 住宿

長崎大學有提供外籍生各種宿舍的選擇，像是四人一房的國際生宿舍、個人房、與日本人一同住的特殊宿舍，可以依照自己的喜好來排宿舍志願序，而我最後選中「四人一房的國際生宿舍」，跟兩個台灣人、一個義大利人共居，體驗到截然不同的日本學校宿舍文化，跟認知到許多文化差異，很推薦要來長崎大學交換的成大生，可以選國際生宿舍或日本人宿舍！（一學期宿舍費大概 16 萬日幣，約 3.5 萬台幣，\$5900/月）

II. 生活開銷

長崎位於九州地區，不像福岡、東京等大都市一樣，但又不到鄉下的程度，生活物價相對比較便宜，基本上我每個月整體花費約 6 萬日幣（約 1.3 萬台幣，不包含旅遊），市區交通也不會太不方便，透過路面電車可以到達各個長崎觀光景點，如果以體驗日本在地生活來說，算是值回票價的交換好選擇！當然如果要去日本其他各地旅遊，由於長崎較為偏僻，要去各個大城市的交通費會是一筆額外大開銷。

III. 文化

長崎是一個充滿異國文化、歷史背景的地方，由於作為過去日本歷史唯一對外的國際港口，可以看到日中荷文化的交融，有許多特色美食，像是中華料理的ちゃんぽん、西方甜點的蜂蜜蛋糕等，而長崎市內也可以看到各種異國風味的建築物，像是天主教堂、孔子廟等，也因此市區外國人算蠻多的，除此之外，另一個歷史特色，長崎也是二戰原子彈的重創地，可以透過歷史教訓的洗滌，讓我們重新檢視世界和平的重要性！

4. 旅遊體驗

除了學校體驗，透過旅行來更認識日本文化，更是交換生活中不可或缺的一部份。在短短的半年交換期間，也體驗各種在地文化跟各地風俗民情。

I. 長崎在地文化

身為長崎大學的交換學生，只要持有在留卡或是學生證，就可以到長崎各個景點免費參觀，像是稻佐山纜車、出島、原爆紀念館等等，同時我也透過免費志工活動，參加許多在地特色祭典，像是ペーロン划龍舟節、精靈流し或煙火大會，都是可以更認識長崎的好方法。

II. 富士山

來日本之前，便預計爬日本第一高山—富士山，有趣的是，這次登山計畫是由我、日本人、荷蘭人、中國人四個人共同發想，經由這次經驗後，過程中常需要旅行討論跟登山訓練，不僅可以學習規劃能力，同時也增加文化交流的機會，是一個非常難得的體驗！

III. 搭便車還九州一圈

基於窮學生的緣故，加上想要挑戰新事物，在日本交換的最後暑假假期中，我決定挑戰

「九州環島一圈」，同時全程用搭便車的方式，最後很順利成功，雖然過程中沒有去很多觀光景點，但旅途中遇到許多親切友善的日本人，同時也交流了很多台日文化差異，是一個很值得挑戰、充滿回憶的旅行！

參、心得及建議事項

這次日本交換的計畫，原來並不在我的人生清單上，偶然在大三去台北實習期間，認識一些工作夥伴分享交換經驗的收穫，不僅是學習上的提升，更是眼界的擴大，不禁讓我心之嚮往，便誤打誤撞開始準備日文檢定，最後選擇延後畢業來參加交換計畫，或許有別於一般人的四年大學生活，然而回首此次留學的歷程，我很開心我勇氣做了這個選擇，讓我體驗了不同學習環境，同時也讓我認識各國好朋友，更重要的是，讓我重新檢視學習語言的心態，不再是為考試而學，而是為溝通而學，對我日後持續精進語言，提供我學習的原動力！

「鼓起勇氣吧！」是我想給未來想到國外交換成大生的話，不管是在做國外留學的選擇，或是已經在國外留學的情況，都一定要保持你的勇氣，積極去嘗試一些你原本想不可能的事情，參加各項語言活動、修讀各種課程等等，你會發現事情並沒有想像中難，只要願意嘗試，都有機會成功！共勉之！

總結此次的交換心得，此次難忘經驗也許是一個巧合，卻是我這輩子做過最不後悔的選擇！



(1)與各國留學生參加飲み会



(2)爬山社團活動



(3)參加學校志工活動



(4)搭便車還九州