

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114 學年第 2 學期赴日本長崎大學出國報告書

出國期間：2026 年 03 月 30 日~2026 年 08 月 23 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學管理學院企業管理學系

職稱：學士

姓名：徐子淇

中華民國 115 年 08 月 25 日

中文摘要

本計畫旨在說明本人於長崎大學交換之目的、申請過程、研修期間及心得。赴日本長崎大學交換期間，我以提升日語能力、培養跨文化溝通能力及突破自我為主要目標，選擇日本語・日本文化プログラム（JLCP）進行學習。透過會話、聽解、讀解等課程，我不僅提升了日語能力，也更加深入理解日本文化與社會。此外，我積極參與學校舉辦的 English Café、Japanese Table 及志工活動，與來自不同國家的學生交流，並在實際溝通中克服害怕犯錯的心理。住宿期間則與不同國籍的室友共同生活，學習尊重彼此的文化與生活習慣。半年的交換生活讓我從陌生與不安逐漸適應當地環境，也培養了獨立性、溝通能力與適應力。這段經驗不僅拓展了我的國際視野，也讓我更加確定跨文化交流的重要性，並留下許多珍貴且難忘的回憶。

英文摘要

This report aims to describe my objectives, application process, experiences during the exchange period, and reflections on my exchange at Nagasaki University. During my six-month exchange at Nagasaki University in Japan, my main objectives were to improve my Japanese language skills, develop cross-cultural communication skills, and challenge myself by stepping outside my comfort zone. I chose to participate in the Japanese Language and Culture Program (JLCP). Through courses such as Japanese conversation, listening comprehension, and reading comprehension, I not only improved my Japanese proficiency but also gained a deeper understanding of Japanese culture and society. In addition, I actively participated in activities organized by the university, including English Café, Japanese Table, and volunteer programs, where I interacted with students from different countries and gradually overcame my fear of making mistakes when communicating in Japanese. In addition, living with roommates from different cultural backgrounds also taught me to respect diverse lifestyles and cultural differences. Throughout the six-month exchange, I gradually adapted to the unfamiliar environment while developing greater independence, communication skills, and adaptability. Overall, this experience not only broadened my international perspective but also strengthened my understanding of the importance of cross-cultural exchange and provided me with many valuable and unforgettable memories.

目次

一、	目的.....	4
二、	申請過程.....	4
三、	研修期間.....	5
四、	心得及建議事項.....	7
	附錄.....	8

一、目的

此次的交換計劃目的總共有以下三點：

1. 提升自身語言能力

當初選擇赴日交換，是因為自己本身對日語及日本文化相當有興趣，且透過自學已達到 JLPT N2 的程度，因此希望能藉由這次交換的機會，進一步提升自身的日語能力。透過實際生活在日語環境中，訓練自己的表達與溝通能力，尤其加強聽力與口說能力，讓自己的日語能力能夠更進一步，而不僅停留在自學與課堂學習的階段。

2. 實踐跨文化理解，培養跨文化溝通能力

透過與來自不同國家的同學交流，認識各國不同的文化與生活方式；同時藉由課堂中的學習，深入了解日本的文化與社會。除此之外，也希望能主動分享自己成長過程中的文化背景，促進彼此之間的交流與理解。透過這些跨文化的互動，不僅能提升自己的日語與英語溝通能力，也能培養在多元文化環境中與不同背景的人建立良好關係、共同合作的能力。

3. 跳脫舒適圈，突破自我

到一個截然不同的國家生活，本身就是一種對自我的挑戰。雖然過去曾多次造訪日本，但從未真正長時間在異國生活，因此無論是生活方式、飲食習慣，甚至語言與日常溝通方式，都與過去熟悉的生活有所不同。面對陌生的環境與人際關係，許多事情都必須學習獨立處理，而這也正是這次交換最珍貴的經驗之一。從一開始面對語言與文化差異時的不安，到後來能夠主動與不同國籍的人交流、聊天，我希望透過一次次的嘗試與挑戰，突破原本的舒適圈，培養自己的獨立性與適應能力，也更了解自己的可能性。

二、申請過程

我認為出國交換最重要的準備之一就是語言能力，因為只要能夠順利與他人溝通，生活中的許多問題也會相對容易解決。因此，在交換前，我盡量投入時間加強日語會話及詞彙的練習，希望能在赴日後更快適應當地的學習與生活環境。

至於交換地點長崎，由於過去並沒有實際造訪過，因此在出發前也需要主動蒐集與當地生活相關的資訊，例如長崎主要的交通方式包含路面電車與公車等。透過事前了解當地的交通、生活方式與環境，可以讓自己在抵達後更快熟悉周遭的生活步調，盡量縮短適應期。

在申請及行前準備的過程中，校方也會透過電子郵件寄送相關的行前須知，以及需要簽名、填寫與繳交的文件，因此只要定期確認信箱，留意是否有來自校方的重要通知即可。此外，我所申請的學程（後文將進一步介紹）在正式開學前還需要參加日語分級測驗，因此必須自行安排時間完成線上測驗。除此之外，也會有課程申請表單、入學相關會議等事項需要完成或參加，整體而言只要特別留意各項通知中的日期與時間，按照期限逐項完成即可。

三、研修期間

修課經驗

長崎大學的交換學程主要分為兩種：「一般交換留學」以及「日本語・日本文化プログラム（JLCP）」。一般交換留學主要是與日本學生一同修習專業領域的課程，而 JLCP 則是專門提供給外國學生學習日語及日本文化的學程。考量到自己赴日交換的主要目的之一是提升日語能力，因此我最後選擇 JLCP 作為此次交換的學程。

JLCP 會依據學生的日語程度進行分級，共分為中級一、中級二、上級一及上級二四個等級。我在分級測驗後被分配至中級二，課程內容以日語能力的綜合訓練為主，且大部分為必修課程，包括會話、漢字、讀解、作文及聽解等。透過不同面向的日語訓練，我能夠更全面地提升自己的語言能力，也能將過去自學所學習的日語實際運用在課堂及日常生活中。

除了 JLCP 的必修課程之外，我另外選修了一堂「茶道」，實際體驗日本茶道所蘊含的精神與文化。經過一學期的學習，我不僅學會了茶道的基本流程，也從中體會到日本人在待人處事上的細膩與講究。在茶道中，透過一杯茶真誠地款待眼前的人，從準備茶具、泡茶到奉茶，每一個動作都講求專注與禮儀。茶室中的氛圍始終保持寧靜與沉穩，不僅是對人的尊重，也包含對茶碗、茶勺等器具的珍惜。其中讓我印象最深刻的便是「一期一會」的精神，也就是珍惜與眼前之人相遇的每一刻。即使未來可能再次見面，此時此刻的相遇仍然是獨一無二的，因此應該以最真誠的態度去珍惜當下。這也讓我了解到，茶道不只是學習如何泡茶，更是一種關於待人、尊重與珍惜當下的生活態度。

最後，我還修了「日本の文化・社会・言語」這門課程。課程內容涵蓋日本人的行動模式、社會文化、溝通方式以及各項社會議題，讓我能夠從不同角度理解日本的文化與社會。透過課堂學習，我也進一步了解到文化與社會背景如何影響企業組織中的溝通、管理與團隊合作。此外，課程中也涉及日本的飲食文化、傳統習俗及社會行為，使我能更深入理解日本消費者的文化背景及消費行為。身為企管系學生，我認為這門課不僅讓我更加了解日本，也能與自身所學的企業管理產生連結。未來若有機會從事跨國企業管理、跨文化溝通或與日本市場相關的商業活動，對當地文化與社會背景的理解都將成為重要的基礎。透過這次交換，我也更加體會到，企業管理不只是學習理論與經營方法，理解不同文化背景下的人與社會，同樣是不可或缺的一環。

學校生活

除了課堂上的學習之外，我也會積極參加學校所舉辦的交流活動，增加與不同國籍學生及日本人交流的機會。

學校幾乎每週都會舉辦交流活動，主要分為「English Café」與「Japanese Table」兩種形式，前者以英文為主要交流語言，後者則以日語進行交流。兩種活動我都有參加過，不過相比之下，我自己更喜歡 Japanese Table 的形式。活動主要以 3~5 人的小組進行，大家會聊天約十分鐘，之後老師會通知大家更換小組，與不同的成員進行交流。透過不斷更換

組別，可以在一次活動中認識許多不同的人，也常常會在交流過程中互相交換 Instagram，延續活動之外的交流。相較之下，English Café 的參與人數較少，主要是大家一起進行交流，並由一位類似主持人的老師站在前方帶領及引導話題。兩種活動各有特色，可以依照自己想練習的語言以及喜歡的交流方式選擇參加。

在參加這些交流活動的過程中，我最大的體會就是不要因為害怕說錯而不敢開口。即使自己的日語不夠流利，或是偶爾會用錯單字、文法，日本人通常都會很有耐心地聽你把話說完。語言本來就是需要透過實際使用才能進步，如果因為害怕犯錯而選擇沉默，就很難真正提升自己的會話能力。因此，我也慢慢學會不要過度在意自己的錯誤，而是先勇敢地把想表達的內容說出來。

除此之外，我也參加了「やってみゅーでスク」所提供的志工活動。這是一個提供各類志工活動資訊與報名的平台，活動內容相當多元，從環境整理到地方導覽都有。我曾參加過撿垃圾及導覽活動，除了能夠透過實際參與志工活動練習日語之外，也能藉此接觸平時不容易遇到的人與事物，甚至有些活動的集合地點並不在學校周邊，因此也能順便探索長崎不同的地區。

我認為這些課外交流與志工活動，都是交換生活中非常重要的一部分。除了課堂上的學習之外，透過實際與不同背景的人互動，才能真正將語言運用在生活中，也能讓自己更加融入當地的生活。

宿舍

我認為難得有機會到一個全新的環境生活，因此希望能多與來自不同國家的學生交流，所以在選擇宿舍時，我特別選擇了與其他國家學生一起居住的四人房。與台灣的學生宿舍相比，長崎大學的宿舍比較接近「家庭式住宅」的概念，每個人都有一間獨立的房間，廚房與浴室等公共空間則由室友共同使用，因此在保有私人空間的同時，也能增加與室友互動的機會。

最後，我被分配到的室友分別來自菲律賓、韓國以及台灣。與來自不同國家的室友一起生活，確實能夠接觸到不同的生活習慣與文化，但也因為每個人的生活方式不同，偶爾還是會有需要互相磨合的地方。我認為這也是交換生活中很重要的一部分，除了學習如何適應不同的文化，也需要學習尊重彼此的生活習慣，並透過溝通解決共同生活中可能遇到的問題。

宿舍的公共空間會有專人定期打掃，大約一個月一次，但日常產生的垃圾仍需要由室友自行處理。我們在學期開始時就先安排好倒垃圾的輪班表，由大家依照順序負責，這樣不僅能平均分配工作，也能避免因為責任不清而產生糾紛或造成公共空間髒亂。

另外，關於住宿費用，我所居住的是西町 A 棟，整學期的住宿費為 18 萬日圓。瓦斯費則需要另外支付，每個月大約為 1,000 日圓左右。如果未來有同學也考慮申請長崎大學的交換計畫，建議可以事先將住宿費及水電瓦斯等生活費用一併納入預算考量。

文化

長崎因特殊的地理位置，擁有豐富的歷史文化底蘊，也形成了自然景觀與人文特色交織的獨特城市風貌。江戶時代實施鎖國政策期間，長崎是日本少數對外交流與貿易的窗口，因此長期受到日本、西方及中國文化的影響，至今仍能從當地的建築、飲食及生活文化中，看見多元文化交流所留下的痕跡。

像是作為日本吸收西方醫學、天文、軍事技術等「蘭學」的唯一基地——出島，又或是因近海海底蘊藏豐富煤礦而開採的海上島嶼——軍艦島，我認為，正是這些獨特的歷史背景，使長崎與日本其他城市相比具有截然不同的魅力。從出島所代表的國際交流，到軍艦島所留下的近代產業遺跡，都能感受到長崎在日本歷史發展中所扮演的重要角色，也讓我在交換期間有機會從不同角度認識日本的歷史與文化。

四、心得及建議事項

其實，交換本來並不在我的規劃中。雖然在大一入學前就想過一定要去交換，但考慮了種種原因，中途還是選擇放棄。幸好到了大三，我又重新下定決心，想要體驗不一樣的生活，因此開始準備英文檢定考試及相關申請事項，最後也順利獲得長崎大學的交換名額。

過去雖然曾聽過「長崎」這個城市，卻一直沒有機會親自來看看。透過這次交換，因緣際會來到這裡生活半年，是我以前從未想過的事情。隨著生活在這座可愛的小城市，我也漸漸喜歡上這裡悠閒的生活步調。我很慶幸自己有來日本、有來長崎，也有來長崎大學交換，才讓我擁有這半年珍貴的經驗，遇見許多不同的人，也留下了許多美好的回憶。

非常感謝能有機會參加這次的交換計畫，讓我能走出熟悉的環境，拓展自己的視野。在這次交換中，我學到的不只有日語能力的提升，也培養了跨文化溝通的能力，並在各種社交場合中學會如何與不同背景的人相處、溝通與應對。除此之外，我也認識了來自不同國家的朋友。若不是因為這次交換，我想我們或許根本沒有機會相遇。

最後，如果有同學還在猶豫要不要出國交換，我只想說：「不要想太多，來就對了！」真正來到這裡之後，你會發現世界上還有很多不同的人、事、物等著你去認識與發掘，而這些經歷也會成為未來回頭看時，十分珍貴的回憶。

來長崎交換，我不後悔！

附錄



1. 荷蘭語和日語交流會



2. 島原雲仙巴士旅行



3. 茶道課的茶會發表



4. 花火大會



5. 賞櫻花



6. 跟校門口合照