

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修  
之留學生成果報告書

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study Abroad  
Report on Exchange Experience

北九州市立大學學校留學心得

Report on Exchange Experience at The University of  
Kitakyushu

原就讀學校/系所/年級：

文藻外語大學/英國語文系/XE48B

Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

獲獎生姓名：賴姿穎

Name

研修國家：日本

Host Country

研修學校：北九州市立大學

Host Institution

獲獎年度：(由國合處填寫)

Award Year (filled out by OICC)

國外研修成績：

GPA Received at the Host University

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，中文至少 3000 字或英文至少 2000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

**Outline of the report: Please describe your experience according to the following sections with a minimum of 3000 words in Chinese or 2000 words in English and six pictures(each with captions). Font size: 12**

1. 緣起 Origin  
(可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理等準備事項進行陳述)  
(This section may include the preparation for exchange, pre-departure procedures, visa application, etc.)
2. 研修學校簡介 Introduction of the Host Institution  
(可就該研修學校特色、接機、報到與住宿等事項進行陳述)  
(This section may include the features of the host institution, airport pickup, check-in and accommodation, etc.)
3. 國外研修之課程學習(課內) Courses You Took  
(可就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述)  
(This section may include procedures of course selection, course content, class size, learning outcome, etc.)
4. 國外研修之生活學習(課外) Extracurricular Activities and Social Life  
(可就參加之社團、課餘活動與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享，並介紹交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食及各項支出費用等事項。)  
(This section may include details about the clubs you attended, social life, exchange of culture with local or other international students, residential life, transport, food, and living costs, etc.)
5. 研修之具體效益(請條列式列舉) Advantages Gained on Exchange (Please use bullet points.)
6. 感想與建議(Overall Comments and Suggestions)

**備註 Notes：**

1. 請依規定標題書寫，但格式仍請自訂。

Please complete the report according to the headings regulated above, though you can make your own format.

2. 容量限制：8MB

Capacity: 8MB

3. 勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）

Do not include personal information, such as ID number, date of birth, telephone number, and address.

當初剛決定要就讀文藻時就有被問過幾次是否有打算要交換留學，那時我都很肯定的回答「我不可能做得到啦！」我的英文能力不是很出色，日文也不是特別好，覺得到外國留學是一個很遙不可及的想法。

直到升上五專三年級下學期，看到班上報名交換的人一個一個的上了自己想要的學校，就覺得自己是否也該勇敢跨出舒適圈一次。決定去一直嚮往的日本留學後，只要一有空閒時間，我就會拿出一直隨身攜帶的日文檢定書練習。最後我終於考過了日文檢定，想交換留學的這個想法也幸運地得到了家人的支持，於是那個暑假我就更加埋頭苦讀日文。

日文面試一直都是我最害怕的一關，那時候的我還沒辦法及時表達出自己想要講的東西，光想面試的題目跟背答案就搞得我心力交瘁。帶著寫得滿滿的稿和生平中最緊張的心情，我終於結束了那場面試。

知道自己的名次後，一直在一學年的橫濱國立大學跟一學期的北九州市立大學中抉擇。兩間沒意外的話我都有機會擲的到，但是最後因為我是英文系的學生，怕學分抵不掉的關係，我放棄了之前一直想去的橫濱國立大學。雖然那時覺得一學期交換的時間太短有點後悔沒有擲橫濱國立大學，但是在北九州市立大學交換完後，現在的我覺得當時選擇北九州市立大學是我一生中做過最正確的決定之一。

提到去日本玩，之前我會想到的就只有東京跟關西，九州不是一個我會特別想去的地方，所以我很感激有這次的機會讓我體驗到九州的美麗。當時是賞櫻旺季，為了買便宜一點的機票我選擇從東京轉機再去福岡，也順便玩了幾天的東京。因為那次的東京小旅行，我更體會到九州人的熱情。北九州市不是一個很繁榮的大都市，外國人較少、交通也不像東京一樣方便，但往好處想，在那邊更能體驗到日本人的日常生活。剛到北九州市立大學時，真的覺得當地的景象美不勝收。櫻花開滿街，那一切都是之前在電視上才能看到的風景。沒有過多的高樓大廈，不像高雄一樣吵雜。雖然北九州市是九州第二大城市卻很像鄉下，學校不大不新卻很乾淨。其中我最喜歡的部分是北九州市立大學中名叫國際交流處的教室。裡面有很多桌椅跟出國留學的資料，處理留學生事務的老師辦公室也就在隔壁，很多想跟外國人交流的日本人也時常會出現在那間教室。每當我不知道要去哪時總會往那裡跑，不僅認識了很多人，練習語言的機會也增加了。我也蠻建議文藻可以把境外組的教室弄的大一點，不僅能幫助到想交朋友卻無處可去的留學生，也能讓本校學生認識更多外國新朋友。

剛到日本時無依無靠完全沒朋友，真的是從零開始，交不交到朋友一直是我一開始很擔心的事，我唯一能做的事就是到處裝熟，雖然很辛苦，但也很感謝那時候的衝動讓我多認識了很多人。還得那時我第一次用日文和日本人聊天時有多興奮，短短的幾分鐘而已，但從來沒想過我有辦法那樣地用外文和外國人溝通。雖然一開始我都和其他台灣人走在一起，但其實想要多認識一些其他國家的朋友。那天老師帶著交換留學生們到一家大阪燒店吃飯，原本我們四個台灣人要坐剛好四人座的桌子，但為了交新朋友我提議大家坐六人桌，這樣說不定能多認識兩個人。結果兩個韓國人就坐過來了。聊天後發現她們兩個跟我們一樣都是新來的留學生，也剛好都被分配在同一間公寓，所以大家就約好下次一起在公寓開派對。之前去韓國旅遊的時候因為撞到人被罵，就對韓國人留下冷淡排外的印象，但她們兩個整個徹底改變我對韓國人的印象，非常友善，就算一開始我們日文講得很吃力也會很耐心的把話聽完。到了學期末，就算她們還會在日本多待半年，但因為我們就快離開日本了，她們一有空就會陪我們出去玩，真的很感謝緣分讓我遇見她們。她們曾說：「原本我們都不認識台灣這個國家，但因為認識了你們，就算對台灣沒有很深的認識，也想來台灣玩了。」離開日本前，我在我房間的信箱裡收到她們寄給我的信，我第一次收到能讓我感觸這麼深的信，信裡夾著幾張韓幣，我們互相約定要到對方的國家玩，大家絕對會再見面。對我來說她們兩個是我在日本最初最好也最不捨的朋友。

令我印象最深刻的課程是「日文口說課」，老師第一節課就拿著計時器計時一分鐘要求我們講

剛來日本的感想，雖然一分鐘不是說很久，但大家邊講邊想光思考就佔掉一半的時間了。每節課都有訪問日本人然後上台報告的作業，老師給的題目千奇百怪，例如支不支持死刑、在公共場合化妝會不會不禮貌等等。剛開始這是我覺得最頭痛也最討厭的課，但是到了學期末，我發現這反而是我得到最多收穫跟最念念不忘的一堂課。另外，為了抵免英文學分，我選修了許多英文科目，也因此學到了許多英文相關的專業科目，例如國際政治經濟論、英文辯論、英國研究等等。每堂課的老師都很友善，在課堂中也交到不少朋友。

北九州市立大學的周圍沒有太多好玩的地方能去，所以我和朋友們常常到大學旁很便宜的卡拉ok店報到。店裡日文英文中文韓文歌都很多，但為了練習日文我都盡量點日文歌。一開始當然是完全跟不上，但幾個禮拜過去後，我漸漸發現自己念日文的速度越來越快，認識的單字也越來越多，還培養出唱歌的興趣，算是另類的收穫吧。每次和朋友唱歌，都會更了解彼此，比如說有人喜歡唱搖滾樂、邊唱歌邊甩頭，有人喜歡唱rap、歌詞多快都難不倒他。卡拉ok真的增進了大家的感情。

出國前，我的TO DO LIST上就有寫到我想要加入社團。我對吉他還挺有興趣的，於是一個美國人朋友就邀請我和另一個他很厲害的台灣人加入北九州市立大學的吉他社。第一次想要踏進社團教室前，我和另一個台灣人因為對自己的日文沒信心而且怕無法融入大家後會很尷尬，在教室外面徘徊了大概十五分鐘之久吧！結果還是沒有踏進教室。第二次我們半推半就進了教室後，很幸運的教室裡的人都還蠻熱情的，就算只是小聊一下，我也覺得還好自己已經嘗試過至少不帶遺憾了。另外，上英文課時我認識了一位中文系的日本人學生，他邀請我去中文系的中文社團幫忙，所以我也算加入了那個社團。在中文系社團，我幫助一些人矯正音揚頓挫和發音，也認知到世界大部分學中文的人都是學中國大陸的捲舌普通話。有時我捲舌捲的不夠明顯他們甚至還會聽不懂。為了多跟他們交流，我也開始學習用拼音打字。大家的中文都很厲害，讓我覺得我的英文跟日文不能不加強了！第一次和專研中文的外國人相處，也算是開了眼界。

北九州市立大學也有像文藻境外組一樣的學伴系統，每個留學生都能分配到一個學伴，學校會支付薪水讓他們每周固定空出輔導留學生的時間。我的學伴不講標準的日文，開口閉口都是方言，跟學伴相處四個月下來，我覺得自己學到最多的是日文方言的聽力。北九州市立大學的學生大部分都是講方言的，所以我覺得這個學習教科書裡不會出現的日文的機會很難得也很可貴。順帶一提，我也在文藻的境外組做志工，想當作報恩替讓我出國的文藻的老師幫忙留學生處理大小事情。

出國交換是多麼難得的機會，我想要好好把握讓自己不留遺憾。當然，我沒有做到所有我期望自己能做到的事情(例如在社團交到好朋友並一起學習吉他、學會煮飯、日文變超級強、參加夏季音樂祭)，但回頭想想，至少我已經努力過了，一點點小失敗是難免的。原本覺得春季到日本交換很可惜，無法體驗到他們的萬聖節、聖誕節、還有沒辦法在當地跨年。直到看了櫻花、去了夏日祭典後才發現我其實更愛日本的春夏季。櫻花有多美不用多說，但他們的祭典及煙火大會真的驚艷到我。我最喜歡的一句日文是「一期一會」，這句話的用意是要大家珍惜現在身邊看似很平凡的人事物，把每次相見都當成最後一次。就像日本的四大美景(春天的櫻花、夏天的煙火、秋天的楓葉、冬天的雪)一樣，美麗卻凋謝的很快。離開日本前，剛好是夏日祭典的時期，看著煙火綻放後快速落下，就像我的留學生涯一樣一眨眼就過去了。雖然很短暫，但是是我一生都無法忘懷的回憶。在那邊的五個月我過得很開心，雖然我無法說我日文變的很強，但跟出國前比起來進步了不少是事實。如果還有機會讓我從新抉擇的話，我想我還是會果斷的選擇來北九州市立大學。回國並不是結束而是一個新的開始，我會繼續努力不讓支持我並給予我機會的人失望。



↑和日文會話課的老師及同學合照



↑留學生歡送會



↑與韓國人朋友第一次見面



↑參加夏日祭典



↑HOME VISIT 的爸爸媽媽



↑我的學伴