

東吳大學商學院海外研修心得

姓名	吳昭儒	系級	企管系延畢
電話	0912370105	Email	rucanmakeit@gmail.com
研修學校	日本新潟大學	研修時間	106學年度第一學期

一、緣起(申請海外研修/申請該研修學校動機)

之所以會想前往日本交換，最大的原因是對日本服務品質之嚮往。為了更深入了解日本的文化以及令人敬佩的服務品質，大三的時候，開始輔系日文，並且選修系上全面品質管理課。品管課中，學習到幾項日本品管大師的理論及工具，得知日本的品質管理在全世界是一流的，如此更加深我去日本學習的慾望。

未來希望朝服務業發展，並且提升台灣服務品質的競爭力，因此，日本是我出國交換的首要選擇。希望藉由交換的機會，探索並學習能讓日本的品管成為世界鰲頭背後根深蒂固的文化及經濟，除此之外，由於台日關係密切，希望讓日語能力更流利且更道地，未來在職場上有機會與日本人接觸或合作時，可以得心應手。

而之所以選擇新潟大學是因為，直屬學長同樣也是到新潟大學交換，從學長的分享中，可以知道新潟是個挺國際化的大學，除了可以學習日文，也可以和許多不同國家的人接觸，課程和課外活動也很多元，此外，新潟大學有品質管理的課程，是其他兩所日本大學所沒有的，所以新潟大學成為我的首選。



新潟大學正門

二、海外研修課程學習經驗

新潟大學的學制一年分為四學期，東吳的第一學期為新潟大學的第三、第四學期。選課方式為填寫選課卡(聽講票)，並請授課老師簽名。第三學期、第四學期的開學第一周都一定要去上課請老師簽名，沒有老師的簽名就無法修那門課，萬一想修那門課的學生太多，老師幾乎都會願意加收，但有些老師會藉由日檢程度或是抽籤的方式篩選，以這次交換的經驗是，N2程度的學生佔大多數，所以N2的課程幾乎都會超出授課人數，有老師是用抽籤的方式進行篩選。

新潟大學日語學習方面的課程主要分為集中日語課程及一般的日語課程。集中日語課程主要是針對日語初學者，課程比較密集，大約十學分。一般的日語課程主要是聽力、閱讀、作文及漢字。漢字比較是針對沒有使用漢字國家的留學生，會從教筆畫開始，所以對於華人來說，可能會有一點太過簡單。而聽力、閱讀、作文主要分為N4、N3、N2三個等級，可以依自己的程度選擇適合的課程，且可以選不同等級的課程，例如：聽力N4、閱讀N3、作文N2，但由於每個等級的聽力、閱讀、作文都屬同一時段，所以無法同時選擇聽力N3、聽力N2，只能擇一。由於出國前兩個月才考過N3，而且只是低空飛過，所以我選擇了N3課程。聽力、閱讀、作文每周各兩節課，一節課九十分鐘，一周下來日語的課程總共九小時，不多也不少，負擔不會太大，幾乎可以全盤吸收，老師除了會不斷教新的進度外，也會時不時複習教過的文法，此外，聽力、閱讀、作文雖是由不同老師授課，但都可以互相呼應，彼此應用，覺得課程安排不錯，而且老師們都很耐心。

除了純日語的學習，還有日本文化方面的課程，主要分為100%日文授課、50%英文50%日文授課、100%英文授課，第三學期我修了一門由澳洲外籍老師全英授課的Active Learning A，第四學期修了由日籍老師50%英文50%日文授課的Active Learning B，兩門課都是一半日本學生、一半留學生，且每堂課都會小組討論並簡短報告，這是一個認識日本文化、訓練英、日文表達能力及跟日本學生接觸的好機會。

如果日語能力夠好，可以選擇全日授課的專業課程，商管、人文等等各方面的專業課程，不過因為我的日文能力不夠好，所以就沒有修了。

新潟大學也開設了不少外語授課的課程，法文、德文、西班牙文、中文等等，我有朋友有修中文的課程，課堂上可以認識許多日本學生，甚至需要帶領日本學生學習，或許這也是和日本學生有較多接觸的機會。

年度 聴講票	
左 履 修 号	履 修 号
A R 17 x 261A	174 G 2727
学部・専攻	学科・専攻
グローバル英語センター	日本語
学 号	学 号
1001090-111	1001090-111
氏 名	氏 名
WU CHAO-JU	木 3
授業科目名	授業科目名
日本語	日本語
履修人数	履修人数
1	1

選課卡



作文課期末發表

三、海外研修課外生活經歷

(一) 食

由於我是素食主義者，在外飲食比較不方便，在學校食堂我幾乎都是點單品，可以自己選擇蔬菜，也比較不會吃到肉，我食量算小，在學校食堂一餐平均三、四百日幣。學校附近有不少燒烤店，價位都比較高，可能都要一千日幣以上，價位較低的餐廳可能如すき家、中華料理店、蓋飯的餐廳等等，平均一餐五、六百日幣，甚至更高，也不便宜，所以我幾乎都自己煮。

(二) 衣

我的冬衣幾乎都是到日本才買，雪靴也是在日本買，在台灣的冬衣幾乎都不夠厚，新潟的十一月可能已經低於十度，十二月會開始下雪，到了一月左右，平均氣溫兩、三度，最低溫到達負四度。今年日本的冬天特別冷，新潟當地人說是六年以來甚至十年以來從來沒遇過這麼大的雪，雪積到快到腰部，所以不管冬衣是在台灣買還是在日本買，最好要買防風防水防雪的外套、手套，靴子也請一定要買防水防雪，而且最好買靴筒高一點的鞋子，要不然雪滲進去會是一件很痛苦的事情，有可能會凍傷。

(三) 住

出國前，新潟大學就會讓我們填寫住宿地的志願序，一般首選都會是學校內的國際交流會館，會住著來自不同國家的留學生，且會有很多活動，宿舍也會有管理員可以幫忙收郵件，不過我沒抽到，我被分配到離學校大門口走路約十分鐘、到教室約十五分鐘的兩層樓公寓(コ一ポ幸)，是單人套房，除了有衛浴設備也有流理台、瓦斯爐，自己煮飯很方便。コ一ポ幸巷子一出來，對面就有便利商店(LAWSON)，離百元生活用品店(Seria)走路約三分鐘、離最近的超市(清水)走路約七分鐘、離藥妝店走路約十二分鐘，離更遠更大的超市(Harashin)走路約十五分鐘，相對其他學校外的住宿地，已經算是最方便之一了，離學校也是最近之一，離超市也不遠。新潟大學所分配的住宿地房租都是每月兩萬兩千日幣，水、電、瓦斯另外繳，每個地方的計價方式都不太一樣，原則上水、電、瓦斯加起來每月約一萬日幣，在住宿方面，原則上每月總共約花三萬五千日幣以下。

(四) 行

交通上，學校大門口離最近的電車站(新潟大學前站)走路約二十分鐘，我的住宿地(コ一ポ幸)離新潟大學前站走路約十分鐘，學校也有公車站牌，從新潟大學前站搭電車到新潟車站約二十分鐘，單趟票價237日幣。公車比電車貴，公車的票價幾乎是電車的兩倍，所以我如果要去新潟車站，都是搭電車。

新潟車站有前往新潟機場的巴士，車程約二十五分鐘，票價410日幣，回國時，有搭乘機場巴士，覺得很方便。

如果要前往東京，除了從新潟車站轉搭新幹線之外，也可以搭比較便宜的夜間巴士，晚上十一點多從新潟出發，隔天早上五、六點左右到達東京，如果入境、出境的機場不是新潟機場的話，可以考慮轉乘新幹線或是夜間巴士。



(五) 課外活動

由於想學習日本如何善待環境、如何做環保，我參加了環保方面的社團「にいがた環境プロジェクトROLE」，每周會排班到各個學院回收分割式的免洗筷及把塑膠膜撕掉即可再回收的便當盒。十月新大祭的時候，我們會架設回收站，協助大家垃圾分類。在這個社團，看

到日本學生對於環境的重視及細心，這是我們都需要學習的。



聖誕節前後，新潟大學的國際志工社會舉辦一個Love Earth Music Festival的表演活動，會有各式各樣的表演，有北海道傳統舞、非洲舞、印度舞、印尼舞、馬來西亞舞、韓國流行舞、杯子舞、新舞(新潟舞)、合唱、迪士尼音樂劇等等，Love Earth Music Festival是個日本學生和留學生一同參與的活動。從十一月初開始練習，每周練兩次，正式演出在平安夜的下午。為了更了解新潟的文化，我選擇參加「新舞」，我們跳了兩支舞，分別是「まほろば」和「フリーダム」，每次練完舞，都會渾身發熱，非常喘，即使氣溫只有兩三度，最後都不得不換成短袖，在冰天雪地能流汗是一件非常幸福的事。對於沒有舞蹈細胞的我說，新舞真的是個挑戰，但每次練習都很開心，而且日本學生都很熱情也很耐心地教我，直到我會為止。在練習新舞的過程中，除了得到成就感，更重要的是和日本學生培養了革命情感，當正式表演最後的動作結束時，會有一種非常強烈的感動，也會非常不捨和夥伴說再見。參與Love Earth Music Festival的新舞是我交換生涯裡最精彩、最熱血的回憶，而我最好的日本朋友也是在新舞認識的，非常推薦秋季來新潟的交換生一定要參加Love Earth Music Festival這項盛會。



(六) 觀光

新潟大學的國際處在十一月初，會帶留學生到新潟的北方文化博物館走訪古蹟，認識日本傳統建築及文化，並且到白根的葡萄園採葡萄。一月中新潟大學的國際志工社會帶我們去福島滑雪，這些都是畢生難忘的體驗！



除了學校帶我們出去旅遊，校外方面，因緣際會下，認識了一對日本石川夫婦，他們都是國小老師，由於他們在跨年期間要到台灣玩，想詢問關於台灣的一些事情，因此在泰國朋友的介紹下，認識了石川夫婦。石川先生是位非常熱情的日本人，有著一台甚麼都有的旅行車，非常照顧留學生，時常帶留學生們走訪新潟、享用當地的美食，石川先生帶我們去彌彥神社、新潟日報展望台、仙貝王國、岩室溫泉、有天鵝的自然生態區等地，如果沒有認識石川夫婦，我對新潟的了解可能就非常有限了，非常感謝石川夫婦對我的照顧。而在我回國前，石川先生也很大方地表示說，很歡迎之後要去的交換生認識他。



四、海外研修對個人的具體效益與感想

五個月的時間真的非常短，感覺還沒好好了解新潟，就要回國了。此趟交換之旅讓我比較敢說日文且更了解日本文化，以前在學校，只顧著把課本上的文法或是考試內容記下來，到了日本後，深深感受到自己的口說能力和聽力非常不足，時常很挫折無法聽懂社團裡夥伴的話或是無法表達自己的想法，在這樣的環境下，不得不去逼迫自己成長，除了很努力地聽之外，也要試著多說，很感謝日本的學生及身邊的朋友都會很耐心地聽說或是教我。在課堂上，老師也會要我們和附近的同學練習會話，藉這個機會可以打鐵趁熱，將所學的馬上應用在生活中。

修課上，雖然因為語言能力上的不足，無法修到品質管理方面的專業課程，但從生活中，可以見識到日本人嚴謹認真的態度，無論大事、小事都非常嚴謹，也很會為別人著想，從這幾點便可以理解為何日本的品管會是世界一流。

交換期間，我一直感到很幸福的是，我交了一群非常熱情又善解人意的外國朋友，主要是來自泰國及韓國，我們時常一起修課、一起分享料理、一起去踏青，因為有這群朋友，讓此趟交換之旅不僅僅只是認識日本文化，也認識了泰國及韓國的文化及美食，甚至學了不少泰語和韓語。此外，和他們聊天的過程中，了解到了當地的社會經濟情況，讓我的視野不斷地在拓展。

當交換生涯進入尾聲時，我不斷地思索，明明我是個非常保守、內向、甚至時常躲在人群後、英文日文能力又很不足的人，為何我還是可以交到那麼多摯友而且是其他國家的朋友，仔細想想之後，發覺語言能力並不會是建立友誼最重要的東西，最重要的是顆真誠的心，大家都在異國他鄉，當我們能時常為別人設身處地時，其實不需要靠言語便能將溫暖傳達給身邊的人，友誼也就從此一點一滴地建立起來。

五個月的新潟交換之旅，是我大學生涯最精采的一段時光，非常感謝東吳給與我交換的機會，也很感謝新潟大學的照顧，讓我在畢業前再度成長並且突破自己，我會好好珍惜這段珍貴的回憶。



五、建議前置作業注意事項

簽證申請，只要得到新潟大學寄來的入學許可證及在留資格認定書的相關證明，簽證原則上沒什麼問題，到台日交流協會，如果前面沒有人排隊，十分鐘內就可以辦完簽證，隔天下午就可以拿到簽證了。

住宿方面，新潟大學採志願序，可以把國際交流會館及離學校近的住宿地填前面一點，主要是考量新潟的氣候，新潟的氣候非常不穩定，如果下雨、下雪、颳大風，上學的路途會變得非常艱辛。除了國際交流會館，個人也推薦コ一ホ幸，雖然房間是所有住宿選擇最小的，但因為空間小，開暖氣時，比較可以省電，此外，千萬別把木屋區排前面，房間雖然大，但離學校不僅遠且冬天會非常冷！而在填寫住宿志願時，會詢問我們是否需要租床墊和被子，我有租，如此一來就不需要買寢具，離開時也不用操心如何帶走，學校提供的床墊很好睡，如果有開暖氣的話，棉被原則上算暖，只是枕頭有點硬，看個人喜好囉！

匯款部分，由於電匯的手續費非常高，也需要等幾天才可以收到，而且需要帶相關證件到銀行才能收到國外匯款，銀行在內野車站附近，離我住的地方走路要四十分鐘左右，非常遠又麻煩，建議如果方便的話，盡量把所有生活費都先帶現金過去，學校會在開學前協助我們開銀行帳戶，大概兩周後可以拿到銀行卡，到時就可以把錢存去了。

建議帶信用卡過去，可以是父母親的附卡，在日本辦手機可能會需要信用卡，會從中扣款。此外，有些手機型號即使插了SIM卡可能仍無法使用，新潟大學附近有二手店可以買到二手的手機，如果萬一無法使用的話，不用急著買新手機。

機票方面，目前直飛新潟的航班只有遠東，往返都是只有星期一和星期五，一旦知道學校的接機日期後，就要趕快訂機票，二月回國時，最好在三個月前就請旅行社協助，遠東官網不一定看得到售票情形，尤其二月遇到過年，沒有趕快訂的話，很有可能沒有位子，我就是因為這樣而無法在過年前回家。

新潟對大家來說或許是挺陌生的地方，但新潟大學是個非常照顧留學生的大學，從機場接機、開學前一週的準備期、學期間的協助、一直到歸國前的手續，幾乎沒什麼需要擔心，照著學校說的做就對了，大小事都有英文的說明，有些說明甚至有中文，根本可以放一萬顆心在新潟生活，最重要的是把自己的身體照顧好，新潟的冬天雖然冷，但只要做好防寒措施，其實也沒有想像中的寒冷，五個月下來一直到回國，我都沒有感冒，所以請好好期待新潟的生活吧！擔心都是多餘的，祝福接下來要來的朋友交換生涯精彩順利！

六、各項支出花費情形(此資訊僅供未來申請交換之學弟妹做為參考)

支出項目	支出金額(單位：日幣)	備註
生活費	50,000 日幣/月	此包含食、衣、行、育、樂平均之生活費
住宿費	32,000日幣/月(包含水、電、瓦斯)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租屋，租屋單位_____是否推薦學弟妹向原租屋單位申請住宿？ <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____生活機能不錯

