

國立臺灣師範大學學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/01/14

中文姓名： 楊逸飛	英文姓名（姓，名）： YANG IFEI
臺師大就讀科系所、年級： 教育系博士班 四年級	臺師大學號： 80900004e
修習國家： 日本	
修習校名： 長崎大學	
修習學院： 留學支援中心	
修習科系： Japanese Langue and Culture Porgram (JLCP 學程)	
修習期間： 2023 年 10 月 ~ 2024 年 2 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
中級 I 読解	郭先生	2	秋
中級総合	古本先生	1	秋
中級 I 会話	岡部先生	1	秋
日本の文化、社会、言語 I	郭先生	1	秋
中級 I 聴解	小谷先生	1	秋
中級 I 漢字	渡辺先生	1	秋
中級 I 作文	古本先生	1	秋

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

長崎大學的 JLCP 學程主要是開給日文系的學生上課，但因為我申請的那年度，簡章上註明對於日文有興趣的同學也可以申請，所以我就申請了這個學程。同年度交換到長崎的同學則是以一般生交換。

這個學程主要以學習日文為主，因為我本來就是已經進日文能力為主進行交換留學，所以對我而言有很大的幫助。如同很多學校一樣，入學後會依能力進行分級，然後選修自己適合的課程，開學初如果覺得課程過於困難或簡單，也可以申請調整難度。JLCP 分為四級中級一、中級二、上級一、上級二。因為來選修的都是日文系本科生，所以比較多人會在中級二與上級一。但雖然如此，有興趣學習日文的非本科同學也不用太過擔心。因為授課老師使用的日文基本上會依照能力，所以一般日本大學課不一樣，不用擔心會聽不懂。

基本上可以視為就讀了半年的語言學校，在 JLCP 學程當中，會有大量聽說讀寫的機會，對於非日文本科的學生而言，絕對是一個快速提高語言能力的機會。如果你對於出國留學之一的目的是希望和我一樣段時間快速提高日文能力，我個人非常建議可以選擇長崎大學的這個課程。

我自己是較為年長的交換學生，所以交換期間的攻略路線，與一般大學生有所不同，對於旅遊還有什麼美食，在這段期間我是都沒有特別去體驗的，但長崎是一個很可愛的小城市，路面電車讓自己的生活圈可以觸及到很多地方，物價便宜而且民風純樸，以我自己在日本旅遊過的經驗，作為生活的場所，長崎是非常不錯的選擇。

因為是留職停薪出國交換，因次我交換的目標設定兩個，一個就是最短時間內提高自己的語言能力，特別是口說與聽力；第二個是觸及跟自己工作上有關的人脈與資源。就結論來說，我主要透過兩個方法來達到我的目標。

1. 參加大量的志工活動，練習口說與累積人脈

長崎大學與在地的 7 所學校有一個聯合志工系統，學生可以透過該系統選擇自己有興趣的活動。該平台會將志工活動依性質分類，例如：社福教育、環保農業、醫療保健、文化體驗等等。

對於參加的學生，學校也是有安排保險的，志工招募的訊息內容也會註明留學生是否可以參與，或者是想要參與的話，語言能力所需程度，對使用者相當友善。既然稱為「志工活動」，當然是沒有支薪的，但如果地點遙遠，有些單位會

提供交通費，也有很多地方會供餐，作為語言學習活動很是划算。

我幾乎每個周末都是在安排志工活動當中度過，雖然非常辛苦，但把自己丟到社會圈當中，會是讓你練習口說的好機會。我參與志工的頻率，多到承辦人都認識我並且可以閒聊，承辦人還跟我說，第一次遇到志工活動頻率這個高的留學生，讓他有點驚訝怎麼會讓自己這麼辛苦。「都難得來日本了，能說一句日文是一句」

除了學校的志工，我也會自己打電話倒市町詢問志工的機會，我自己就找了一間保育園蹲點，持續了五個月，每週一天的時間，因此建立了我與該園長和幼教老師的情誼，這些將成為我之後工作的人脈資源。另外也有國小安親班的課輔志工，也是每週固定蹲點，小學生們都是我最佳的日文學習夥伴。

留學日本的你特別注意，因為在日本的華人學生非常多，一不小心自己就會停在華人圈，加上對漢字的優勢。基本上如果你連在課堂上都不發言的話，「人在日本卻一整天都沒有說到一句日文，這也不是不可能的事情」。

因此，強迫自己連課程之外的生活都要與日本人互動，是我認為快速提升語言能力的好方法。

2. 反向思考，用英語擴及自己的日本生活圈

留學日本的人都清楚，要跟日本人交朋友不是一件容易的事情，尤其是 JLCP 學程，根本不是與日本人上課，而是跟很多國外的留學生一起。而根據其他一般生跟我分享的經驗，就算跟日本大學生上課，甚至是有導生，也都不是一定保證可以交到日本朋友，因為日本人的際關係距離與台灣人是不一樣的。

因此，為了要能夠觸及日本生活圈，我選擇不參加日文活動，而是參加英文活動。一個簡單的道理，會去參加日文活動的都是外國人，日本人比較少，但是參加英語活動，可以讓你接觸到比較多想要說英語的日本人。台灣人的英語腔調對日本人來說是非常友善也容易理解的，幾乎知道我是留學生想學英語的日本人，都會希望我用英語跟他們對話。

交友就是這樣，本來就要彼此有利，所以我也大量參加各種英語交換活動，一邊練習英語，一邊拓展交友圈，甚至因此獲得與日本人喝春酒的機會。語言交換活動有不同的取向，學校辦理的是學生比較多，所以會有很多的”遊戲”來炒熱氣氛，相對的語言的使用量會少一些。但我選擇參加社區的語言交換活動，因為來參加的都是社會人士，對於工作、人生、家庭還有旅遊等各種話題都可以暢談，但是相對的，這非常考驗個人的語言能力還有社交技能。

當然，最理想的是如果你能遇到想要學習中文的日本人，那麼就會大幅提升你的語言學習機會。我在長崎就有遇到這樣的社交圈，可以說是非常超值。從結論來說，善用英文可以幫助你讓自己的社交圈再次拓展。

其他關於我留學期間的各種紀錄，有興趣的同學可以參考
換日線專欄：不惑大叔的留學筆記

<https://crossing.cw.com.tw/author/1851>

四、照片（如有，請提供）