

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名：大阪女學院大學

- 交換於 108 學年度-第 1 學期

<p>~寫在前面~</p> <p>還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。 還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。 還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？ 還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經嗎？ 如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗， 讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯， 也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。</p> <p style="text-align: right;">實踐大學國際事務處</p>																	
填表人：黃〇〇	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：國際經營與貿易學系															
留學校名：大阪女學院大學 研習系所：國際英語學部		留學時間：自民國 108 年 9 月 17 日 至民國 109 年 1 月 27 日															
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：26000 日元															
<p>搬入時宿舍內已有設備： 冰箱、棉被(租)、檯燈、書桌、個人衛浴</p> <p>建議另行添購或攜帶物品： 電水壺、電毯(冬天)、延長線</p>																	
<p>除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額： (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)</p> <table border="0"> <tr> <td>名稱：保險費</td> <td>金額：¥1910</td> <td>/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：水費</td> <td>金額：¥1600</td> <td>/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：網路費</td> <td>金額：¥10120</td> <td>/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：書費</td> <td>金額：¥15000</td> <td>/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：通學票</td> <td>金額：¥38650</td> <td>/學期</td> </tr> </table>			名稱：保險費	金額：¥1910	/月	名稱：水費	金額：¥1600	/月	名稱：網路費	金額：¥10120	/學期	名稱：書費	金額：¥15000	/學期	名稱：通學票	金額：¥38650	/學期
名稱：保險費	金額：¥1910	/月															
名稱：水費	金額：¥1600	/月															
名稱：網路費	金額：¥10120	/學期															
名稱：書費	金額：¥15000	/學期															
名稱：通學票	金額：¥38650	/學期															
<p>每月基本生活費預估： <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)</p> <table border="0"> <tr> <td>伙食費</td> <td>¥50000</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>¥38650(6 個月)</td> </tr> <tr> <td>宿舍及水費</td> <td>¥27700</td> </tr> <tr> <td>網路費</td> <td>¥3410</td> </tr> <tr> <td>電話費</td> <td>¥2137</td> </tr> </table>		伙食費	¥50000	交通費	¥38650(6 個月)	宿舍及水費	¥27700	網路費	¥3410	電話費	¥2137	<p>有無取得獎助學金補助 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無</p> <p>獎助學金名稱與獲補助金額 名稱： 金額：NTD</p>					
伙食費	¥50000																
交通費	¥38650(6 個月)																
宿舍及水費	¥27700																
網路費	¥3410																
電話費	¥2137																
<p>建議第一次入國所需攜帶金額： ¥500,000</p>																	
<p>機場至學校之交通方式 <input checked="" type="checkbox"/> 校方派員至機場接機 <input type="checkbox"/> 自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘) 方式：</p>																	

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

<p>出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等) 旅遊綜合保險、國泰、4056 台幣、180 天、</p>																																																								
<p>保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (<input checked="" type="checkbox"/> 國民健康保險；<input type="checkbox"/> 學生平安保險；<input type="checkbox"/> 其他保險) 金額：大概每個月¥1910(看在日本待多久有所不同)</p>																																																								
<p>簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項 辦簽證需要 2~3 個工作天而且星期五下午不受理簽證申請，僅受理領証業務。 所需：護照、身分證(正本+正反面影本)、在留資格證明書(正本+正反面影本)、兩吋證件照 1 張、申請書 費用：820 台幣 網址：https://www.koryu.or.jp/tw/visa/taipei/general/detail1/ <官網></p>																																																								
<p>其他校方提供使用服務： <input type="checkbox"/> 是否有直接網路連線 (<input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 圖書館 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦室) <input type="checkbox"/> 是否有安排輔導人員 (<input type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 義工同學)</p>																																																								
<p>有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 剛好 Line mobile 有活動，網路一個月 7G 但是 IG、Line、FB 是網路吃到飽，一個月大約¥2137，不過沒滿一年會有違約金，可以直接線上申請不需要到門市。 網址：https://mobile.line.me/</p>																																																								
<p>學校週邊生活機能，是否有下列設施：</p> <table border="0"> <tr> <td>書</td> <td>店</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：教科書學校裡面有賣，除了日文課本需要自己去買，老師會跟你說哪裡有賣。</td> </tr> <tr> <td>超級市場</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：宿舍旁也有兩家非常大的超市，西友和萬代。</td> </tr> <tr> <td>百貨商園</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：天王寺站有近鐵百貨和 MIO。</td> </tr> <tr> <td>24H 便利商店</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：7-11 和 lawson。</td> </tr> <tr> <td>醫院</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>地鐵車站</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：玉造站。</td> </tr> <tr> <td>公園</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：小公園有很多，走 10 分鐘可以到大阪城。</td> </tr> <tr> <td>電影院</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：天王寺站有電影院。</td> </tr> <tr> <td>體育場</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：大阪城公園。</td> </tr> <tr> <td>社區文化中心</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		書	店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：教科書學校裡面有賣，除了日文課本需要自己去買，老師會跟你說哪裡有賣。	超級市場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍旁也有兩家非常大的超市，西友和萬代。	百貨商園		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：天王寺站有近鐵百貨和 MIO。	24H 便利商店		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：7-11 和 lawson。	醫院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	地鐵車站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：玉造站。	公園		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：小公園有很多，走 10 分鐘可以到大阪城。	電影院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：天王寺站有電影院。	體育場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：大阪城公園。	社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	其他				
書	店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：教科書學校裡面有賣，除了日文課本需要自己去買，老師會跟你說哪裡有賣。																																																				
超級市場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍旁也有兩家非常大的超市，西友和萬代。																																																				
百貨商園		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：天王寺站有近鐵百貨和 MIO。																																																				
24H 便利商店		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：7-11 和 lawson。																																																				
醫院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																				
地鐵車站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：玉造站。																																																				
公園		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：小公園有很多，走 10 分鐘可以到大阪城。																																																				
電影院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：天王寺站有電影院。																																																				
體育場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：大阪城公園。																																																				
社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																				
其他																																																								
<p>你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話<例如：學校、宿舍、駐外單位等...> 大阪女學院大學：+81 6-6761-9371 オリオン寮：072-254-6243 Tel 3163 (內線) 大阪駐日代表處：+81 6-6227-8623</p>																																																								
<p>你(妳)交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)： 學校雖然小小的但是應有盡有，校園很漂亮、設備也很好且位置也很方便，學校的辦公室是所有單位都在一起只有一間，如果有問題去辦公室所有的老師都會很友善的幫忙解決，學伴的制度也很好，有問題都很願意幫忙解決。</p>																																																								

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

留學心得感言 2000 字：

出發前會需要繳交體檢的資料，日本學校有他們自己固定的表格如果一開始沒有收到要記得跟學校要表格，檢查報告會需要蠻久的時間，我是在台北馬偕掛旅遊門診檢查的。再來會收到日本學校發來的正式入學通知和在留資格證明書，拿到就可以到日本在台協會辦簽證，我是到台北的事務處辦理，辦簽證需要 2~3 個工作天而且星期五下午不受理簽證申請，僅受理領証業務要特別注意，在前往事務所前可以先將資料填好這樣到現場就可以直接抽號碼牌辦理，不然現場人還蠻多的。

日本學校會派學伴到關西機場接機，機場到宿舍是 810 日幣，宿舍是オリオン寮在阪和線的上野芝站，管理員的英文很好而且宿舍旁有兩間很大的超市-西友和萬代超市，兩間超市都有熟食可以買，所以不打算自己煮也是可以的，西友超市的二樓也有百元商店-SERIA 和山田電機，買生活用品非常的方便，學校在我們到宿舍前也有聯絡租棉被的公司，所以棉被不需要再買，床單的部分則是在每個月底拿下去，公司會幫你換新的，大阪女學院大學也有元智大學的學生會來交換，因此元智的學生有留下蠻多東西，例如電水壺、鍋子、碗等等，我這一屆去的時候剛好元智的學生沒有來，因此管理員要我們把他們的東西拿去用，這次我有留下電毯、衣架、加濕器、延長線和防水墊，如果不介意的話有些東西可以不用帶，直接拿留下來的。宿舍一個月的費用是 27700 日幣已包含水費和瓦斯費，每個月要記的去 ATM 繳錢，並要記的把匯款人名稱改成房間號碼加名字，廚房和洗衣機是共用每層樓都有，兩樓就有三台洗衣機使用一次是 200 日幣，烘乾機則是可以免費使用，二樓就有兩台。電費的部分是看自己的用量，日本的電費很貴我在冬天有用到一個月快 6 千日幣平常的時候也快 3 千日幣，所以要記的拔不必要的插頭和關燈，繳費可以直接去超商繳。網路的部分是會有網路公司來宿舍，但是不是入住當天就可以辦，所以我是先買 30 天吃到飽的網卡，網路公司在前兩個月是免費，但是有一個開通的費用不過沒有取消費，離開宿舍前兩週要記的通知網路公司並把機器寄回。

接下來第二、三天學伴會帶我們到市役所、學校辦手續和郵局開戶，有一些電信公司的申請手續可能會用到住民票，所以到市役所時可以順便額外申請住民票，也要記的帶印章和證件照去日本，辦手續的時候都會用到，保險繳費單會全部一次給，自己要記的繳費期限去便利商店繳費。宿舍那邊的車站旁也有郵局，之後要領錢或是寄東西不一定要跑去學校那邊的郵局，學校在我去日本前有先寄課程表給我，可以的話先考慮好有哪幾堂課想要修，因為在學校要做的事很多導致最後選課的時間很短有點趕，日本的課一堂是 90 分鐘，四學分的課是一週上兩次，日文課分級則是會先填表然後有一個小口試，日文課是一週上兩次課。每次上課前十分鐘要拿學生證去刷機器點名。我這次選了 Teaching English for children、Academic Listening、異文化間コミュニケーション論，這三堂課都是全英文授課，老師都非常的好，Teaching English for children 這堂課每次上課都會由老師分組，所以可以認識到很多人，主要是要交兩次的三頁的報告和分組期末口頭報告，Academic Listening 的評分方式則是考試的，異文化間コミュニケーション論則是小考和交報告，而日文老師除了上課外，也都會跟我們分享大阪相關的活動和推薦我們去哪裡玩。學校有設立學生食堂，價格跟外面相比非常便宜而且是購買餐券，所以日文不好也不用擔心。而學校有提供打工的機會一週兩次一次 90 分鐘，是進行語言交換的活動。學校是在玉造站，離天王寺只有四站，走路十分鐘也可以到大阪城，算是在非常便利的地區。

日本的交通費很貴但我們買的交通定期票有到天王寺站，所以還蠻划算的，JR 也有出很多特別的票券，可以好好注意車站資訊，像是我有購買過 JR 秋、冬的一日券和青春 18，都蠻好用的。學校舉行的活動有歡迎派對、做壽司、手工藝等等的活動，雖然規模都小小的但是大家都很有用心在準備活動。而學校在 12 月有放假，可以事前好好規劃一下。我自己再去日本前，日文大概是學到大家的日本語 25 課，學校的進度很快，短短一學期我就上到 50 課了，如果去之前的日文程度能更高的話，應該可以學得更快，蠻建議多學一點再來日本，與學伴會每個星期都至少碰面一次，如果學伴是大四的學生會比較好溝通，我這次兩個學伴都是大二的學生，其中一位的英文比較不好，每週的學伴時間就比較難聊，而學校蠻多人有學中文的，剛好我的學伴都有學中文，所以我都問他們有沒有中文問題，這樣就有事情做學伴時間就不尷尬，這間學校有非常多外籍學生，不適交換學生是讀四年國際生，我在日本這一學期也學到了日本以

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

外的文化，這些外籍學生的英文都很好也很好相處，可以好好交朋友。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



(範例：請以 5cm x 7cm 格式附上照片)

(範例)

拍攝日期：2013 年 3 月 27 日(三)

拍攝地點：實踐大學國際事務處

照片描述：此為國際事務處海外參訪團宣傳海報，此海報目的為吸引實踐大學北高兩校區之全體師生報名參加，所使用的圖片素材皆以此次參訪地點所觸及景色為主.....。



2019/9/19

學校校門，學校有兩個大門，這個是離郵局比較近的門。



學校的教室。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>上課前需要刷卡點名。</p>
	<p>提供給國際生的活動，大部份都是念四年的學生。</p>
	<p>每週的打工 speaking lounge，一次 90 分鐘。</p>
	<p>學校食堂的每日特餐，一份 420 日幣。</p>

※本報告請於返校後 2 週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜及不雅照片。