

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告

交換之姐妹校校名：大阪女學院 - 交換於 109 學年度-第 1 學期

~ 寫在前面 ~

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。

實踐大學國際事務處

填表人：余〇〇	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	原屬系所：民生學院音樂學系
留學校名： 大阪女學院 研習系所： 國際英語學系	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 type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租 賃	住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月)：NTD <u>7735</u> 元	
搬入時宿舍已有設備：書桌 椅子 冷氣 床 冰箱 檯燈 廁所衛浴一套 廚房洗衣機共用 洗衣機一次200日圓		
建議另行添購或攜帶物品：吹風機，建議來的時候先帶好30天sim卡 九月中入住時宿舍無網路可使用，個人印章（銀行開戶用）日本刻印章很貴，建議從台灣帶過去圓形印章為佳。 手機及宿舍網路皆需要自己申請		
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)		
1. 名稱：宿舍含水費瓦斯	金額：NTD 7735	元/月(學期)
2. 名稱：交通票 六個月	金額：NTD 10654	元/月(學期)
3. 名稱：日本國民保險	金額：NTD 533	元/月(學期)
4. 名稱：宿舍網路	金額：NTD 865	元/月(學期)
5. 名稱：手機網路	金額：NTD 600	元/月(學期)
6. 名稱：全部課本	金額：NTD 2700	元/月(學期)
7. 名稱：寢具租借費用(六個月)	金額：NTD 3000	元/月(學期)
8. 名稱：	金額：NTD	元/月(學期)

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告

<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) 伙食費：NTD <u>10000</u> 元 交 通費：NTD <u>10654</u>(六個月通勤 票) 元 宿 舍費：NTD <u>7735</u> (含水) 元 水電及電信等雜費：NTD <u>900</u> 元教 材書籍費用：NTD <u>2708</u> 元 其他：NTD _____ 元</p>	<p>有無取得獎助學金補助 <input type="checkbox"/>有 <input checked="" type="checkbox"/>無 獎助學金名稱與獲補助金額名稱： 金額：NTD _____</p>
<p>建議第一次入國所需攜帶金額：NTD <u>30萬</u> 元</p>	

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告

機場至學校之交通方式

☐校方派員至機場接機

☐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：宿舍車站位於上野芝車站機場線阪和線 離關西機場約40分鐘車程

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

國泰人壽旅遊平安保險 180天 約9000台幣

保險：赴姐妹校後校方協助辦理（☐國民健康保險；☐學生平安保險；☐其他保險）金額：1910日圓 共繳10期

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

來日本前，需要到在台協會辦理簽證手續約三天500台幣 簽證期限為一年

其他校方提供使用服務：

☐是否有直接網路連線（☐宿舍 ☐圖書館 ☐電腦室）

☐是否有安排輔導人員（☐輔導老師 ☐義工同學）

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

需要自己上網申請 使用公司為ijmio 大約1000-2000日幣一個月

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 書店：☐無；☒有，簡述：玉造車站一出來

2. 超級市場：☐無；☒有，簡述：玉造車站裡

3. 百貨商圈：☐無；☒有，簡述：天王寺站

4. 24H 便利商店：☐無；☒有，簡述：學校前7-11

5. 醫院：☐無；☒有，簡述：學校附近有診所

6. 地鐵車站：☐無；☒有，簡述：環狀線玉造站

7. 公園：☐無；☒有，簡述：學校對面

8. 電影院：☒無；☐有，簡述：學校附近無但是搭電車約10分鐘即可到鬧區天王寺站

9. 體育場：☐無；☒有，簡述：學校裡

10. 社區文化中心 ☐無；☒有，簡述：學校後面

11. 其他：

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...

你（妳）交換的姐妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

學校很小但是很精緻，1885年創校 有國中部 高中部 及大學部，校內設備多半使用蘋果電腦及平板電腦教學，很現代化的學校。

老師和同學都很友善，學校離大阪城步行約20分鐘即可抵達，學校地點很好環狀線玉造站，10車程分鐘內可抵達天王寺 梅田等鬧區。

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告

留學心得感言 2000 字：

（例如：出發前，抵達後一個月...回國後的感想---歡迎貼上個人留學代表照片若干；另歡迎提供留學國的作法、經驗，以利國內之參考）

在台灣的時候姐妹校會寄信給你學伴的聯絡方式，下飛機時就會看到他們來接機和幫我們拿行李，學校的輔導老師非常的貼心，還特地到宿舍來迎接我們，大阪女學院沒有宿舍，學校是安排我們著大阪府堺市的留學生宿舍オ里昂寮，位於上野芝站，學校位於玉造站，宿舍到學校約40分鐘（含步行時間），西日本的JR很容易誤點，建議提早出門。

交通的部分，來日本的隔天學伴會到宿舍的車站幫忙你購買去學校的交通月票，只能付現金，建議來的時候多帶一些現金在身上，大約是38150日幣六個月，然後出發去市役所辦理國民保險及在留卡住址遷入，建議住民票也一起申請，日本手機電信如果沒有在留卡是無法申請的，在留卡在入境日本時海關會發給你。

選課的部分輔導老師會給課表，如果日文不是很流利建議選擇英語授課，日文授課需要繳交全日文的報告。日本的四學分課程一週上兩次課，功課比較繁重，報告很多，我修了Teaching English for children 是四學分的課程，總共交了三次全英語的報告，大約三頁word頁面左右，老師會引導教你怎麼寫，老師人很好課程也很有趣，教材有許多遊戲以及卡片，課程大多是老師安排的分組進行，每次組別都不一樣，大阪女學院的所有課程上課前10分鐘需要用學生證在每間教室的刷卡機刷卡，用來記出缺勤。

銀行帳戶的部分，在選完課的時候輔導老師及學伴人很好，親自帶我們到學校旁邊的郵局辦理開戶，因為日本很多工作人員都不會說英文，只能講日文，當天需要帶印章（建議從台灣帶印章），宿舍的費用也是匯到郵局戶頭，不用轉帳手續費（日本跨戶頭轉帳手續費一次220日幣很貴），辦好戶頭後他會給你存摺，之後才會寄卡片來給你，日本用存摺就可以使用ATM。可以上網申請日本郵局的簽帳卡，大概一個禮拜內就可以在日本網購買東西，（很多網站不接受海外信用卡）。

網路的部分，九月中入住時管理員說十月才會有宿舍網路可以申請，前兩個月免費，無流量限制，每個月3100日幣，如果很急需網路也可以申請不過就沒有兩個月免費的優惠，建議來日本時先買個旅遊sim卡應急用。

宿舍的部分，位於阪和線上野芝站，普通車才有到，快車沒有到的車站，住宅區，附近有兩間大超市，西友及萬代，百元商店和山田電器也有。宿舍的廚房洗衣機微波爐共用，通常很凌亂因為大家都使用同一個廚房，洗衣機一次200日幣，除了網路外個人房間內家具都有，學校已幫忙聯絡寢具廠商，可以直接入住，除了廚房外，個人房間的空間算是非常大，宿舍的一樓有集會室裡面有一台很舊的直立式鋼琴，談話室，一些運動器材，圖書室等等。

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告

當初申請交換的時候，日文程度不是很好，學校日文課大約只上到中級，大概N4左右的程度而已，起初還很擔心無法在大阪女學院和老師同學溝通，但是因為學校只有一個科系，國際英語學系，所以大部分都使用英語溝通，學校的老師多半是歐美籍的老師居多，所以幾乎報告、作業都是用英語繳交，不過還是看選的課程而定，當初擔心全部日語授課會聽不懂所以選課只選擇英語授課的課程，學校會幫忙安排日語課程，但是因為只給交換學生上課所以並不算學分，一個星期兩堂課，日本學校的課程是90分鐘2學分，中間不下課。大阪女學院的交換學生人數非常少，這學期只有三人（台灣實踐大學2人、韓國韓南大學1人）日文老師會依照程度分班，大約分成兩個班級進行授課，我上的是中級班和韓國交換生日本語主修的同學一起上課，使用課本：大家的日本語中級（日語版），大阪女學院的報告很多，全部都是英語居多，有特定格式，如果有任何問題皆可以請教學伴，學校一週會安排一到兩次的tutor time自行和學伴約時間，有任何課業問題或是生活上的問題可以請教他們。

如果是會歷經冬天來交換，建議帶羽絨大衣來，大阪的冬天非常寒冷，晚上的溫度約一兩度左右，有時還會下雪。

半年很快就過去了，也許我的日語沒有太大的提升；但是對於以後想要到日本發展的我來說，卻是個很好的體驗；在這裡能夠真正的體驗到日本的生活，而不是只是書上寫的、別人說的，也因為這次的機會，雖然不是日文科系出身，但是能夠在日本學到自己本科系以外的東西，讓我成長許多希望以後有機會能夠朝日本發展。

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告

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、參與交換姐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……。



拍攝日期：2019年10月8日

拍攝地點：大阪女學院大學部食堂

學校給交換學生的打工機會，類似擺攤形式，大阪女學院的學生如有需要，會來跟你用英語或自己的母語中文對話，給他們練習說外語的機會。

一堂課90分鐘的時間

一次薪水1455日幣

可以自己安排每週的次數及時間



拍攝日期：2019年12月17日

拍攝地點：大阪女學院大學部階梯教室

學校老師及同學聽說我是音樂系主修小提琴之後，都非常感興趣，希望我能夠演奏給他們聽，所以在中午時段開了30分鐘的小音樂會。曲目多為學伴想聽的日文歌曲及台灣名謠望春風及一些古典小品。

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告



拍攝日期：2019年12月25日

拍攝地點：大阪女學院大門

學校為基督學校，校內設有教堂，每天上午11:00-11:20會有20分鐘禱告時間,非強制參加。

聖誕節時學校會各種聖誕的燈飾。

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告



拍攝日期：2019年11月9日

拍攝地點：大阪女學院三樓交流室

學校每個月舉辦的小活動，促進各國學生們的交流，手作小裝飾，學校除了交換學生外也有許多外國學生念攻讀四年的。



拍攝日期：2019年9月19日

拍攝地點：大阪女學院校門

大阪女學院為1885年wilmina女士所創辦的學校，學校內有歐式小花園及歐式校門。



拍攝日期：2019年11月8日

拍攝地點：大阪女學院大學部食堂

大學部的食堂是用販賣券機買食券後交給食堂阿姨，現場製作，中午時段人多建議早點下來排隊，在用餐時間外如需用可以到國高中部食堂吃飯，是同一家公司，販賣機是全日文如果看不懂可以都點A套餐每天菜色不一樣。

※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。