

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：京都橘大學 - 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：周oo		性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：應用日文系																											
留學校名：京都橘大學 研習系所：日本文學系		留學時間：自民國 108 年 9 月 3 日 至民國 109 年 2 月 1 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)：NTD <u>10000</u> 元																												
<p>搬入時宿舍內已有設備：</p> <p>床、床套被單組、櫃子、衛浴設備、衣櫃衣架、電風扇、冷暖氣機、桌子、瓦斯爐、流理臺、洗衣機、冰箱</p> <p>建議另行添購或攜帶物品：</p> <p>無，基本生活需求品宿舍都有，網路是免費的但要自行申請</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：</p> <p>(如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)</p> <table border="1"> <tr> <td>名稱：手機網路費</td> <td>金額：NTD(看方案價格可能不同)</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：保險費(健保)</td> <td>金額：NTD400~600 一個月</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：食宿費</td> <td>金額：NTD 食+宿 20000 左右一個月</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>其他：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> </table>				名稱：手機網路費	金額：NTD(看方案價格可能不同)	元/月(學期)	名稱：保險費(健保)	金額：NTD400~600 一個月	元/月(學期)	名稱：食宿費	金額：NTD 食+宿 20000 左右一個月	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	其他：	金額：NTD	元/月(學期)
名稱：手機網路費	金額：NTD(看方案價格可能不同)	元/月(學期)																												
名稱：保險費(健保)	金額：NTD400~600 一個月	元/月(學期)																												
名稱：食宿費	金額：NTD 食+宿 20000 左右一個月	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
其他：	金額：NTD	元/月(學期)																												
<p>每月基本生活費預估：</p> <p><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="1"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD</td> <td>10000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD</td> <td>1000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD</td> <td>11000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD</td> <td>4000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD</td> <td>0</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD</td> <td>5000</td> <td>元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD	10000	元	交通費	NTD	1000	元	宿舍費	NTD	11000	元	水電及電信等雜費	NTD	4000	元	教材書籍費用	NTD	0	元	其他	NTD	5000	元	<p>有無取得獎助學金補助</p> <p><input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無</p> <p>獎助學金名稱與獲補助金額</p> <p>名稱：</p> <p>金額：NTD</p>				
伙食費	NTD	10000	元																											
交通費	NTD	1000	元																											
宿舍費	NTD	11000	元																											
水電及電信等雜費	NTD	4000	元																											
教材書籍費用	NTD	0	元																											
其他	NTD	5000	元																											
<p>建議第一次入國所需攜帶金額：</p> <p>NTD <u>300000</u> 元</p>																														

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

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：_____

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

花旗專案旅遊平安+不便險 B 方案，保費新台幣 601

保險：赴姊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：每個月新台幣 400~600 不等

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

金額新台幣 820，需 2 個工作天，審查結果如無問題，於申請之翌日下午可領證。但遇假日則順延。

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？

有，docomo 公司，一個月網路流量 3G，包通話，約一個月新台幣 1000 元

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

書	店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內書局
超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：附近有 4 間
百 貨 商 圈		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
24H 便利商店		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：附近有 3 間
醫 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：大型醫院
地 鐵 車 站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：柳辻站
公 園		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：小型公園
電 影 院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：校內體育場
社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
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...>
學校一開始會帶著你弄好所有生活必須機能(EX 郵局開戶、健保、網路)所以不用擔心，有什麼不清楚的事直接問學校老師就好。

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)：

本來以為會是京都郊區偏遠的學校，結果其實沒有那麼偏僻，學校在半山腰因此去上課的時候需要爬一點小坡，除此之外生活機能一切便利，地下鐵或公車平均花半小時就能去到各大商圈，去京都車站要 40~50 分鐘。學校很漂亮，有個大草地，被自然包圍卻不會過於深山的地方，很舒服。

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：

(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)

出發前其實有點不安，但因為我剛在福島實習個月回來，所以已經算是習慣日本的生活，相較其他人(其他學校過去的交換生)，實踐大學日文系已經有海外實習的經驗的話，在日本生活會比較有利。但可能因為這樣，會被其他學校的交換生依賴，不擅長拒絕或是調配時間的話要注意自己心理狀態，被當成「媽媽」的話有時候壓力會蠻大的。我的情況是 9/3 赴日，9/27 才開學。抵日後約半個月的時間學校會安排好，主要是每天去學校辦理一些生活瑣事，以及老師會帶領大家參觀學校，熟悉設備和機能，後半個月自由時間會很多，可以自由遊玩京都等待開學。

開學後校方也會安排 1~2 次，由學校帶大家出遊的活動。另外在正式課程中也會有校外教學，約一個學期 3 次。可能因為地區在京都，比起其他地區的學校，校外參訪的機會多很多(各個神社參觀等等)。

開學後會進行程度分班，A~C 分三個班，上課內容每班不太一樣，但大致是文法、N2~N1 模擬試題、敬語、商業用語等等。也會有期中期末，需要寫小論文及上台發表。

沒有寫過小論文的人也不用擔心，老師會從基礎開始指導，包含日本書信報告寫法等，和台灣不同的地方也會特別指出，上課時不會感到壓力。

必須注意的是基本禮節，上課不要滑手機也不要大聲聊天(討論當然可以)，該出席的課務必出席，交換生在外就是代表學校、代表台灣人，曾經有其他交換生因為上課態度不佳而被嚴正警告，這點希望大家都能注意。

班級裡面會和正式生(在日本年念 4 年大學的外籍生)一起上課，正式生在日本待的時間久，不懂的事情或是打工的事情可以請教他們。

另外，若是家人或親友來訪，能夠跟學校請假一個禮拜去陪伴家人或親友遊京都，這一點我覺得對交換生來說非常便利，也非常親切。

日本的學校跟台灣比起來算是常常放假，因此能夠自由運用的時間也非常多。

除了校園生活，在京都的私人生活也非常充實，冬季交換生能剛好趕到大學校慶、紅葉季和雪期，京都有許多知名景點和期間限定開放的寺院、神社，是個能夠好好體驗日本傳統文化的場所。大學校慶時會有外籍生的攤位，是個可以跟日本學生進行交流的好機會。

京都神社和寺院眾多，依據時間也會常常遇到特別開放(琉璃光院、本能寺等等)，推薦交換生們可以看好時間去參觀，有些是一年只開放兩次的絕美景點，好好把握機會吸收難得的經驗。

由於地緣之便，去大阪也非常便利，不用擔心會被侷限在京都。逢聖誕假期(新年)和春假的時候，也常常交換生們彼此相約去東京等地區，生活非常充實。

要注意的點是，若是身體不適絕對不要勉強，先跟老師或同學說，學校會推薦診所給你，冬季交換的話氣溫變化巨大，因此流感的同學非常多，不要為了省電費就不開暖氣，若是剛好在期中期末時生病的話就不好了。(我們學校的規定是如果感染流感，將一個禮拜無法去學校)

另外，進入 2 月後下雪機率高，可以看好時間去貴船神社等雪景知名的地方參觀。

和台灣比較之下，日本雖然物價較高，但生活機能確實較便利，許多常用的商品也比較容易入手。但台灣的交通費相較之下便宜很多，食物也跟日本習慣吃的東西不同，在日本待長期的話還蠻容易想回台灣。不過因為也有其他台灣的交換生同學在，心境轉換上還是可以慢慢調適。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換結束要回台的時候很多人都怕買太多行李塞不下，日本郵寄台灣其實很方便，我自己是郵局最大的紙箱塞滿衣服，約 7~8 公斤，海運的話兩個禮拜就到台灣，費用是 6000 日幣左右，可以給即將去日本的同學做為參考。

最後為個人心得：雖然已經是第七次去日本，但是第一次在日本待半年之久，對只有在福島工作實習 3 個月的經驗的我來說出發前還是會感到不安，一直在擔心自己的日文程度究竟有沒有辦法跟上課程等等問題。但開學後這個擔心就煙消雲散了，老師們都很親切，不懂的地方會耐心解說道你懂為止，有任何問題也都會幫學生一一解答(不只是上課的問題，日本文化甚至學校交通問題都能夠問老師)。讓我在「念書」這一方面受益良多。

除此之外，「生活」方面也十分充實，京都不僅對於外國人，在日本人中也是數一數二的觀光勝地，尤其冬季交換時正好碰上楓葉祭和雪季，各大神社都會有特別活動或是特別參觀時間。既然都來到日本古都京都了，自然不能錯過充滿歷史感的旅遊，戰國歷史、新選組、祇園祭(夏季交換會遇到)、時代祭等等，平常在日本其他地區體驗不到的傳統文化巡禮也是一定要體驗的行程。

返台之後過了一個多禮拜，最不習慣的是氣溫的差距，從每天只有 2 度左右的地區一下子回到每天 25 度左右的台灣，也有因此突然水土不服生病的人。

但對我來說，回台灣後的每一天都想回京都，那些歷史遺跡彷彿怎麼看都不夠一樣，很羨慕其他學校交換 1 年的學生可以在京都多待半年，雖然花費的金額是一倍，但是這個機會得來不易，若是能在日本待在久一點就好了。

從京都回來之後，想在日本工作的心情更加堅定了。不管是嚴謹的禮貌文化，或是對待事物以誠實、信用為原則的價值觀，都是我想效仿的對象。很感謝學校這次給我機會出去交換留學，其中獲得的經驗不是單純文字就可以打出來的，我會把學習到的東西謹記於心，在日後出社會甚至整个人生中靈活運用。

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。



拍攝日期：2019 年 9 月 20 日

拍攝地點：京都橘大學校門口

照片描述：開學式當天學校會規定穿著正式服裝(西裝)去參加開學式，有交換生代表宣讀和歡迎會，在歡迎會的時候會第一次見到班導師和不同科目的負責老師。



拍攝日期：2019 年 9 月 11 日

拍攝地點：京都橘大學校內

照片描述：由於學生都還在放暑假，約有半個月的時間校內除了教職人員之外幾乎沒有學生，可以趁機會到處走訪校園。



拍攝日期：2019 年 9 月 11 日

拍攝地點：京都橘大學校內

照片描述：校園一景，叫「鎌倉之庭」的小竹林，每天去上課的時候都會經過，夏天綠意盎然的時候真的很漂亮，也比較涼。很多學生畢業時會在這裡拍這畢業照。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：2019 年 9 月 3 日 拍攝地點：宿舍門口 照片描述：宿舍外觀，交換生集中住在 2 樓和 3 樓，學校會提供腳踏車給我們(停在門口的包含我們的腳踏車和其他住在這裡的住戶的腳踏車)雖然有其他非學生的人也住在這邊，但四周都是學生宿舍，安全上不用擔心。</p>
	<p>拍攝日期：2019 年 9 月 16 日 拍攝地點：宿舍內部 照片描述：宿舍內部空間算是大，雖然是單人房，但地板空間可以容納 4 個人一起寫作業或打報告。 入住之前校方也會先聯絡清潔業者來整理過一次房間。</p>
	<p>拍攝日期：2019 年 11 月 9 日 拍攝地點：伊賀 照片描述：校方會安排交換生和一般的日本學生一同出遊，次數約一學期 1~2 次，門票等費用由學校負擔。照片中為伊賀城，欣賞了忍者秀及忍者博物館，在這之後去了附近的牧場吃烤肉當午餐。</p>
	<p>拍攝日期：2020 年 2 月 10 日 拍攝地點：北野天滿宮 照片描述：返台前正好趕上梅花祭，京都神社數量多，平常假日都能去走走，充實自己的文化涵養和歷史知識。特別的節分祭等等依據時間也很值得參加。</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

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

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。