

# 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：成蹊大學 - 交換於 110 學年度-第 2 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：黃盈瑄	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：應用日文學系																											
留學校名：成蹊大學 研習系所：國際教育中心		留學時間：自民國 111 年 04 月 至民國 111 年 08 月																											
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 12600 元																											
<p>搬入時宿舍內已有設備：全新變頻冷暖氣、衣櫃、書桌、椅子、置物架、衣櫃、鞋櫃  抽屜櫃、先前租借的寢具  建議另行添購或攜帶物品：個人生活用品、室內拖鞋、除塵紙、洗衣精等</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：電信門號</td> <td>金額：NTD780</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：宿舍費</td> <td>金額：NTD12600</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：寢具</td> <td>金額：NTD3738</td> <td>元/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：電信門號	金額：NTD780	元/月	名稱：宿舍費	金額：NTD12600	元/月	名稱：寢具	金額：NTD3738	元/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：電信門號	金額：NTD780	元/月																											
名稱：宿舍費	金額：NTD12600	元/月																											
名稱：寢具	金額：NTD3738	元/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：  &lt;不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需&gt;  細項(以月為單位)</p> <table border="0"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD 3500 元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD 1600 元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD 12600 元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD 780 元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD3500 元(整學期)</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD (無) 元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD 3500 元	交通費	NTD 1600 元	宿舍費	NTD 12600 元	水電及電信等雜費	NTD 780 元	教材書籍費用	NTD3500 元(整學期)	其他	NTD (無) 元	<p>有無取得獎助學金補助  <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無  獎助學金名稱與獲補助金額  名稱：JASSO  金額：NTD16800/月</p>															
伙食費	NTD 3500 元																												
交通費	NTD 1600 元																												
宿舍費	NTD 12600 元																												
水電及電信等雜費	NTD 780 元																												
教材書籍費用	NTD3500 元(整學期)																												
其他	NTD (無) 元																												
<p>建議第一次入國所需攜帶金額：  NTD 60000 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：電車，費用約 400 台幣(車種不清楚)

## 出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

無

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：無

## 簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

疫情期間須預約辦理時間，簽證需要 7 個工作天，費用約 800 台幣左右

## 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(無電腦室，可持學生證借筆電))

☒ 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？

電信方案 LINEMO(softbank 線路)網路大流量方案一個月台幣 700~800

## 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：
超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍附近更多
百 貨 商 圈		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：
24H 便利商店		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：便利商店有,但不確定有沒有 24 小時
醫 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：
地 鐵 車 站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：
公 園		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
電 影 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：
體 育 場		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：校內有健身房及游泳池
社 區 文 化 中 心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
其 他	電器行、餐廳、 美容院			

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...>

可直接傳國際課信箱詢問，入住宿舍後舍監也會整理出給外國人的求救卡發給每位住宿生，上面有遇到危險的對應求救電話。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

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)：

一開始的印象是校園很大、以法律系及經濟系著名，是日本前首相安倍晉三的母校。實際去了之後，確實如此，而且正好碰上櫻花季，校園內與同學們一邊賞櫻一邊用餐度過美好午餐時光。

另外課程部分，原本印象以為會與原本應日系課程差不多，但實際參與後是必須花更多心力去完成作業與課堂活動的，不是過於艱深的內容，而是老師會引導大家思考一個意圖的多種面向。也因為有這個機會才能反思在台灣大家受媒體影響後思想有多麼侷限。我們不應該只聽信網路上的消息，而是要自己多次審視整理後才過濾出資訊的真偽。

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)

出發前因為當時與我對應的窗口本身沒有仔細看我的訊息，很多我已經提前告知的事情又一直被追問，造成溝通不良有些不太愉快。實際抵達學校後是不同的人員接待，整個流程與手續都非常順利。校方會把向學生收的每一筆費用、各項手續的流程及用途都會透明公開並且附上詳細的說明。我認為這點台灣的學校可以多多效仿，可以避免許多學生不信任校方的狀況。

人際關係與個人心境部分，首先在人際關係上，在台灣時我真的朋友很少，一方面是很沒自信，另一方面覺得可能大家年紀輕在說話時仍然沒有顧及他人的感受。或許很多人會說日本人很愛講場面話，但我認為對於不熟的人或在職場上事實的使用場面話並沒有問題，這是一個既不傷他人的心也可以降低衝突發生的工具。但台灣人的率直也是日本人很喜歡的點，喜好分明、待人不作作，對他們來說這種相處方式是很舒服的。個人心境部分，原本對自己的懷疑、不自信，跟不同國家的同學交流後，發現自己也是很棒的，發現不少自己的優點，外表也好、內在也好，都成長了不少。

兩岸關係雖然敏感但我也對這方面有更進一步的認識。交換期間剛好碰上前首相安倍晉三的事件，雖然案發地點不在東京，但扯上政治自己也開始警惕身邊的人也很注意自己的發言。當日，來自中國的同學給我看了中國社群媒體的留言，有許多不理性、不尊重他人及亡者的留言，反而傷害了住在日本的中國人，不僅如此，台灣人也無辜，有時候講中文就會在外面被不友善的眼神對待。這件事讓我學習到，在網路上留言真的要三思而行，保護他人也保護自己，而且也不應該因為國籍不同就以偏概全。世界上有很多不理性的人，但也有很多很善良的人。唯有自己先心存善念才能讓這個世界更和平。另外，許多人都認為台灣人與中國人無法成為朋友，我認為並非如此，我的中國同學們都非常好相處，談吐幽默風趣，也懂得尊重他人；在我遇上困難時，願意挺身而出協助、保護我。我認為他們是善良的人，不應該因為國籍而受到不平等的對待。

課業方面，與台灣不同的是，在日本的學校，不論是哪個階段的學生，圖書館的使用率是非常高的。不論借書也好，或是溫習功課，大家都會善用校內資源。我認為這個是跟台灣學生很不同的現象，不知從何時我們一直仰賴網路上的資訊，逐漸忘記如何用自己的力量去追求問題的答案，也逐漸忘記紙本資料對我們的重要性。交換期間在課業上有問題，實際與同學到圖書館尋找資料後才發現，原來尋找紙本資料的同時會學習到很多課本裡沒有的知識。不僅如此，透過實際翻閱書本查資料，也學習到篩選資訊的重要。

最後，經濟方面，由於家庭並沒有特別限制我開銷預算，在周末空閒時，我會找在日本著名的餐廳或景點，品嚐日本最道地的美食及欣賞風景。我認為美食不僅能帶給人們幸福，而且能了解該地區的文化。最令我印象深刻的是豐洲市場的大和壽司，這是一家無菜單料理，不管是接待過程、用餐一直到離開餐廳，並不是五星級酒店的 SOP 接待，餐廳裡的壽司師傅、外場人員都是熱情跟每位客人聊天，得知我是台灣人後也很詳細跟我說明跟壽司及食材相關知識，教我分辨食材好壞，店裡選用頂級海鮮製作壽司，不管品質跟用量都很大方，完全不小氣也不馬虎。

透過這次疫情期間交換學生，與以往到日本旅遊的經驗很不一樣，一方面是多了要隔離，另一方面是較長期的滯留實際體驗日本人的生活後才發現，不論稅金、一般開銷生活壓力和步

## 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

調都是比台灣緊張許多，寸土寸金充滿物質誘惑的東京，或許夜晚走在路上會看見人性黑暗的一面，但在充滿物質誘惑的城市，仍有許多人是為了提升自己生活品質而努力著。東京有很多展望台可以看夜景，很諷刺的是這些人們讚嘆很驚豔的夜景，都是無數上班族加班至半夜的證據。

# 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 x7cm 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.....。



\*由於照片皆從雲端下載下來或是海外友人事後整理完傳過來，具體拍攝日期都不清楚

地點：井の頭恩賜公園

描述：剛入住宿舍後學校的交流同學帶我們去市公所辦理各種遷入手續，正式辦完後大家一起去公園散步賞櫻。



地點：成蹊大學

描述：當時社交恐懼的我第一次被同班同學約吃午餐，原本很害怕不知道要說甚麼，但意外跟兩位同學聊動漫聊得很開心，後來就蠻常一起吃飯。



# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>地點:成蹊大學 描述:亞洲人 LINE 群組一起在校內野餐，意外大家很聊得來，過程很放鬆很愉快</p>
	<p>地點:吉祥寺駅 描述:我的第一個日本朋友，原本是學校的線上交流認識的，後來聊得來就越來越要好，之後有多次一起吃飯、出遊。</p>
	<p>地點:上野 アメ横 描述:與友人同遊上野，在著名的商店街吃吃喝喝。不只有很多居酒屋，也有很多中華料理及燒肉店。在街邊與友人叫了些小菜與飲品，相談甚歡。非常快樂。</p>
	<p>地點:成蹊大學 描述:結業式歐洲同學哭成一團，只有亞洲組很快樂的在旁邊聊天拍照，還收到友人的禮物，很開心。</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。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書