

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：___日本武藏野大學___ - 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：洪鈺鈞	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：應用外語系																											
留學校名：武藏野大學 研習系所：全球商業		留學時間：自民國 111 年 4 月 15 日 至民國 111 年 8 月 3 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 40,000 元																											
<p>搬入時宿舍內已有設備：床架及床墊(有附一箱棉被枕頭但需額外付費: 5,290 日圓)、冰箱、電磁爐、衣櫃、書桌椅、矮櫃，衣架</p> <p>建議另行添購或攜帶物品：廚具、生活用品</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="0"> <tr> <td>名稱：食宿費</td> <td>金額：NTD 2,0000</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：宿舍保險料</td> <td>金額：NTD 275</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：網路費</td> <td>金額：NTD 862</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：國民健康保險</td> <td>金額：NTD 1,050</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：手機門號費(含 3GB 網路)</td> <td>金額：NTD 250</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：食宿費	金額：NTD 2,0000	元/月(學期)	名稱：宿舍保險料	金額：NTD 275	元/月(學期)	名稱：網路費	金額：NTD 862	元/月(學期)	名稱：國民健康保險	金額：NTD 1,050	元/月(學期)	名稱：手機門號費(含 3GB 網路)	金額：NTD 250	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：食宿費	金額：NTD 2,0000	元/月(學期)																											
名稱：宿舍保險料	金額：NTD 275	元/月(學期)																											
名稱：網路費	金額：NTD 862	元/月(學期)																											
名稱：國民健康保險	金額：NTD 1,050	元/月(學期)																											
名稱：手機門號費(含 3GB 網路)	金額：NTD 250	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="0"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD</td> <td>7,000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD</td> <td>3,900</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD</td> <td>10,000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD</td> <td>2,000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD</td> <td>400</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD</td> <td></td> <td>元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD	7,000	元	交通費	NTD	3,900	元	宿舍費	NTD	10,000	元	水電及電信等雜費	NTD	2,000	元	教材書籍費用	NTD	400	元	其他	NTD		元	<p>有無取得獎助學金補助</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無</p> <p>獎助學金名稱與獲補助金額</p> <p>名稱：學海飛颺</p> <p>金額：NTD 6,6000</p>			
伙食費	NTD	7,000	元																										
交通費	NTD	3,900	元																										
宿舍費	NTD	10,000	元																										
水電及電信等雜費	NTD	2,000	元																										
教材書籍費用	NTD	400	元																										
其他	NTD		元																										
<p>建議第一次入國所需攜帶金額：</p> <p>NTD 100,000 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：巴士, 1,050 日圓

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

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：平均一期 1,600 日圓

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

3 天, 金額 770, 現階段的簽證申請採預約制, 且辦理簽證前須先取得由學校申請的 ERFS

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, LINEMO, 每月 990 含 3GB 網路

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：在學生食堂內
超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：
百 貨 商 圈		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：車站附近有商場，學校也靠近台場
24H 便利商店		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：學校對面有 711，食堂內也有便利商店
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：最近的是國際展示場站
公	園	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：
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：
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...>

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)：

有明校區很漂亮，設備也都很新，上課環境舒適。然而，最讓所有留學生們感到失望的是國際處對交換生的協助。在選這間學校之前就有看過其他學校交換生的心得，不外乎都是指出國際處的問題，當時認為已經過好幾年了應該改善許多了，然而事實並非如此。無論是出國前或是回國前，國際處給交換生的資訊時常出錯，學生察覺問題向學校反應學校才發現。同時，在交換生們一一向學校反應希望有交流活動前，學校為交換

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

生舉辦的活動是一個都沒有，只有宿舍會辦，但因來交換的國際學生不多，幾乎全部都是同班的台灣人，所以到後期宿舍的活動就都沒什麼人參加了。

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)

因為疫情，入境日本的手續與以往不同，需先取得受付濟證(也就是 ERFS)，並向交流協會預約才能辦理簽證。防疫期間入境日本機場的防疫措施像大地遊戲一樣，一關又一關，花了近一小時才結束所有流程。而出關後學校有安排旅行社的人員帶我們到搭巴士的地方，並告訴我們要在哪一站下車。原本學校要求我們入住宿舍前仍需至隔離飯店進行三天隔離，但出發前才被告知假日不可搬進宿舍，然而那時已經買好機票了，卡在假日，所以最後總共隔離了五天。結束隔離我和另一位交換生拖著行李一起前往宿舍，抵達後，國際處的老師們先向我們說明宿舍的注意事項及費用，再帶我們到各自的房間。房間比我想像中來得大，每間房間都有自己的陽台，也有附電磁爐可以在家料理。宿舍的一、二樓是男生宿舍，三到五樓則是女生，一樓有兩個交誼廳跟廚房，但因疫情不開放使用。搬入宿舍那週的禮拜六，宿舍舉辦了潮干狩りの活動，潮干狩り的意思是退潮時在淺灘上撿貝類，是一項日本的傳統活動。當天宿舍 RA 帶著參加的同學們到葛西臨海公園挖貝類，原本幫我們分成兩組競賽，不過最後大家也只是一邊挖一邊聊天。我覺得這個活動是很特別的體驗，挖到大顆貝類的時候也會獲得小小的成就感。

學校方面，從宿舍到學校通勤要轉三班車，原本以為會很累，但其實還好，先搭公車到臨海公園再轉電車去學校所花費的時間較短，也不會因為上班時間人擠人。開始到學校上課的前一天，我和另一位交換生一起搭車到學校，計算一下從宿舍到學校要花多久時間跟路線，也先去看看教室位置在哪，以免上課當天因迷路而遲到。在武藏野大學修習的課主要為英語授課，包含「商用寫作」(Business Writing)、「創業概論」(Entrepreneurship)、「管理概論」(Management)，日文課則是「日本語 2」及額外加修語言中心的「日本語溝通」。三門英文課裡，我認為創業概論這門課讓我學到最多，同時也是我花最多時間完成的一門課。老師在這一個學期給了我們好幾項任務：16 樣產品或服務的創意發想、訪問創業家、小組創業企劃等。創意發想對我來說還蠻有趣的，因為我喜歡從周遭產品中找出可以改善的地方讓生活能夠更加便利，進而創造出一項新產品。而訪問創業家這項作業，我認為我很幸運地擁有一位正在自己當代購也頗有想法的朋友，那位朋友也願意讓我訪問，甚是感激，畢竟那項訪談的問題多且深入，可能不是每個人都會願意花時間回答。最後是小組創業企劃，是所有人花最多時間的一項期末報告，以小組為單位共同發想產品企劃，從創造新產品到銷售新產品，定價、產品功效、目標客群及競爭優劣勢分析，都是由組員一起討論並劃分任務將企劃書完成。過程中我學到了團隊合作的重要性，因為產品企劃這項功課是從無到有開始，光是定價跟目標客群就環環相扣，且光是一個部分就需要列出好幾點論述，因此，「討論及分析」在這門課中扮演了重要的角色，可以從每個人不同的觀點看見事物不同的面貌，有時你以為最好的方法，其實可能隱含著短處。另外，從兩門日文課中我學到了不僅是新的文法、日本禮儀及婉拒時的用法，還有電子郵件正式寫法等，是過去在學校日文選修課不曾學到的，特別是姊妹校日本語 2 的老師要求我們用日文寫 800 字作文及上台報告後，我才知道原來用日文寫作文這件事自己是辦得到的，此外，也在修正文法錯誤及學習新單字、

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

新文法的同時意識到自己程度上的不足，讓我更加深了想好好學習日文的決心。

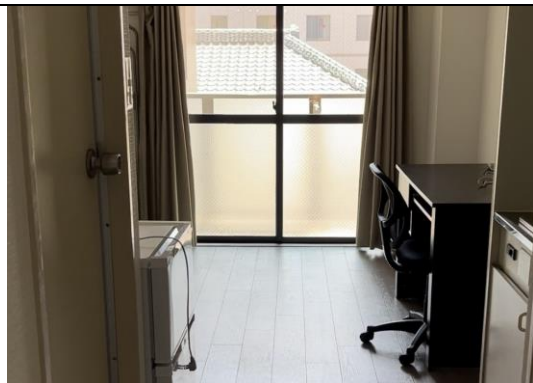
關於回國後的感想，我認為這三個月的生活過得很快樂也很充實，不只是透過課程習得新知、增進外語能力，也在與外國學生交流之間認識了不同國家的文化差異與風俗民情，例如在宿舍舉辦的撿貝類活動中，我認識了一位芬蘭交換生，我們也約出去過幾次，我們會一起討論芬蘭與台灣的文化差異，聊聊芬蘭跟台灣的特色等等。抑或是我在課堂討論時認識了一位日本朋友，而我們會互相教對方日本人或台灣人的日常用語跟流行用語，討論台日的共通之處。這些經驗對我來說都不單只是文化交流而已，在用英文跟日文對談的過程中，遇到不會的單字也會請朋友為我解釋意思，並記在自己的手機備忘錄裡，日常用語的話就在下次有機會使用到的日常生活中使用，多講幾次就不會忘記，可以幫助口說進步。因為疫情，這次來日本的交換生有的人等了兩年，有的人等了一年。我覺得自己很幸運的是在畢業前能順利地前往日本交換，實現大學期間的理想。對我來說，大學四年做過最正確且最不後悔的事情就是決定到日本交換，因為交換，我變得更加獨立，學會自己料理三餐，凡事依靠自己安排，自己計畫，也因為交換讓我結交了不同國家的朋友，拓展了世界觀，在文化差異之中學習新事物，另一方面，在與國際學生溝通交流的過程中，無論是英文或日文，都使我提升了自己的外語口說能力，從剛開始怕說錯而不敢開口，到後來不害怕錯誤，想說什麼就盡量應用學到的任何詞彙開口說出來，有錯的地方被糾正了反而印象會更深，下次就不會再犯同樣的錯。即便只是短短一個學期，這次的交換經驗對我而言是一份寶貴的回憶，體驗了日本大學的上課方式，也和不同國家的人成為朋友，更重要的是能和外國人宣傳台灣的特色及文化。心中真的對無論是在台灣一直支持著我的家人，或是在日本幫助過我的人們都充滿感激之情，而且準備歸國時才會發現時間過得非常快，感覺才剛過去，就要回家了；感覺才相處沒多久，就要離別了。不過，我依然很慶幸到日本交換，感謝當初沒有放棄的自己，接下來在台灣的日子我會繼續精進語言能力，在未來實踐自身理想。

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：2022 年 5 月 23 日(一)
拍攝地點：葛西國際寮
照片描述：每間宿舍有書桌椅，圖右是電磁爐跟流理台的位置，圖左門內是廁所，放間內有一台小冰箱(冷凍冷藏皆可)。
*宿舍內有不同房型。



拍攝日期：2022 年 5 月 28 日(六)
拍攝地點：葛西臨海公園
照片描述：此為宿舍舉辦的潮干狩り活動，讓參加學生體驗日本挖貝類傳統。



拍攝日期：2022 年 5 月 30 日(一)
拍攝地點：武藏野大學
照片描述：校內照片。



拍攝日期：2022 年 5 月 31 日(二)
拍攝地點：武藏野大學
照片描述：校內食堂，因疫情期間每個座位都有隔板。書店也在食堂內。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：2022 年 6 月 3 日(五) 拍攝地點：葛西國際寮 照片描述：宿舍對面就是超市，藥妝、生活用品、食品都有賣。</p>
	<p>拍攝日期：2022 年 7 月 1 日(五) 拍攝地點：武藏野大學 照片描述：協定生歡迎式。</p>
	<p>拍攝日期：2022 年 7 月 27 日(三) 拍攝地點：武藏野大學 照片描述：校內咖啡廳在食堂樓上。</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。