

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：大阪經濟大學 - 交換於 108 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：王OO	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：應日系
留學校名：大阪經濟大學 研習系所：情報社會	留學時間：自民國 108 年 9 月 12 日 至民國 109 年 1 月 31 日	
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃	住宿費用每(1 學期 5 月)：NTD <u>50000</u> 元	
搬入時宿舍內已有設備： 冰箱，個人小廚房，衣架，曬衣架，公共廚房，公共洗衣烘衣機 建議另行添購或攜帶物品： 日常消耗品可至宿舍十分鐘處的商場購買即可		
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)		
名稱：宿舍費	金額：NTD10000	元/月(學期)
名稱：宿舍網路費	金額：NTD1000	元/月(學期)
名稱：手機門號+網路月租費	金額：NTD500	元/月(學期)
名稱：自炊食材費	金額：NTD10000	元/月(學期)
名稱：國民健保費	金額：NTD700	元/月(學期)
名稱：戶外教學費	金額：NTD200	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)
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)	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：108 年度教育部「學海飛颺」補助計畫 金額：NTD66000	
伙食費 NTD 10000 元 交通費 NTD 1000 元 宿舍費 NTD 10000 元 水電及電信等雜費 NTD 1500 元 教材書籍費用 NTD 200 元 其他 NTD 0 元		
建議第一次入國所需攜帶金額： NTD <u>300000</u> 元		

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：自行在關西機場搭接駁車(自費)至西梅田後，與校方職員會合一同乘坐計程車(校方出資)直達宿舍

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：約台幣 400 (每月)

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

留學簽證需至台北或高雄的日台交流協會申辦，須隔天才能拿到簽證

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？

有通訊功能手機門號與 5G 網路月租費約 500 台幣

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：步行 10 分鐘內可至連鎖書局
超級市場	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：步行 10 分鐘內有三間連鎖生鮮超市
百貨商圈	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：步行 10 分鐘內有小型綜合商場
24H 便利商店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：步行 5 分鐘內有連鎖超商
醫院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：步行 10 分鐘內有諸多大小診所
地鐵車站	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：步行 2 分鐘可至地鐵站，宿舍門口有公車站
公園	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input 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：步行 10 分鐘內有綜合棒球場
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...>

無

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)：

校園雖然不大，但應有的設施一應俱全，校方老師與生活助理學生、舍監都非常親切友善，校方也會定時舉辦大小型派對、餐會、校外遠足等活動，增加與他國學生的互動機會，課堂上老師們對待外籍學生也是一視同仁，有任何問題校方也會盡全力提供協助，學習與生活環境都無可挑剔。

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：

日本文化對台灣學生來說並不陌生，我們的成長階段或多或少受過日本綜藝、音樂藝術、動漫畫等影響，縱使非日文系學生，也能從中窺探日本生活的一二。然而網路上卻不乏對日本抱有過度幻想的學生，只看見了美好的一面，卻忽略了每個國家都有所謂的「黑暗面」。建議有意願赴日的留學生們可以先爬文做足功課，或者觀看一些如「月曜から夜更かし」等介紹真實日本的節目，深入了解後確定是自己想要的再赴日。

下面區分食衣住行來談我個人的留學感想與建議。

食的方面，由於日本料理在台灣早已普及，日本食品管理與衛生方面也相當令人安心，因此外食時較無健康或口味方面的疑慮，唯一需要注意的便是日本人酷愛生食，流動攤販、居酒屋、餐廳的菜單上經常可見，食用前最好確認食材新鮮、店內乾淨與否。自炊的話，由於日本超市的生鮮蔬果等食材佐料，甚至是冷凍或微波料理包種類都相當多元豐富，建議可以攜帶日本罕見的家常佐料即可，如沙茶醬、醬油膏、脆瓜或麵筋等罐頭，如此便能利用當地食材重現家鄉味！

衣的方面，日本原創品牌多如繁星，從平價のハニーズ、しまむら、アベイル、ユニクロ等到時尚女裝、輕奢品牌一應俱全，留學生可依照自己的喜好與經濟能力做選擇，除了實體店面，日本的線上購物也相當興盛方便，如果地處偏僻或是不便外出，也可以利用線上平台購物，如果想要追蹤特賣折價消息，也可加入喜歡品牌的推特或是 LINE 官方帳號或下載該品牌 APP，也可以和朋友湊夠日幣五千免稅購買，省下的錢也是不無小補呢！

住的方面，大阪經濟大學提供的女生宿舍位在瑞光四丁目地鐵站外 2 分鐘處，宿舍門口即有公車站可直達市中心梅田，步行至學校只需 5 分鐘，周圍步行 10 分鐘的距離內有一棟大型綜合商場與三間生鮮超市，15 分鐘內則有 JR 上新庄車站與連鎖速食店、美髮店、KTV 等娛樂休閒場所，生活機能相當便利。宿舍為個人房，有整面落地窗與陽台，採光通風良好，內部設有單人床、個人廚房（IH 電子爐與流理台）、個人衛浴（含浴缸）、冰箱、衣櫃、書桌、置物櫃與書櫃等，公共空間另有兩個大廚房與三個交誼廳，可供學生們討論、聚會使用，相當便利。

行的方面，大阪為日本前三大都市，公共交通的便利自然不在話下，公車、地鐵、JR 鐵路交織的交通網，連結整個關西地帶，不論是通勤通學甚至旅遊都相當便利，日本官方也定期推出許多旅遊票券，可以上網搜尋或至各大車站的宣傳架上索取。與台灣差異較大的部分，應屬自行車的數量吧，人行道狹小加上大阪人性急的個性，好幾次險些遭遇車禍，而且日本為靠右行駛，在不熟悉的狀態下不推薦留學生購買自行車。

國外研修之課程學習(課內)

除了主修的日文以外，我選修了網頁設計、遊戲設計、犯罪心理學、專題指導、溝通技巧等課程。日文是校方規定的留學生必修課程，透過生活化的課程內容，與日籍老師、他國留學生的口說會話互動，順應節慶四季等時事加強鞏固原先在台所學，日文不再只是語言，更能融入日常生活。網頁與遊戲設計則是基於我個人的興趣所修，在進入實踐大學日文系前，我就讀於台灣科技大學設計系，對設計有著濃厚興趣，縱使因故轉入日文系，也未曾放棄對設計的熱愛，這次藉由校方的資源，有幸學習了基礎的遊戲與網頁設計，也算是彌補遺憾。

大阪經濟大學有著豐富的心理學課程，一般心理學、社交心理學等包羅萬象，其中深深吸引著懸疑小說迷的我，當屬犯罪心理學，專業的犯罪心理學師資，從理論、數據分析到案例分析等鉅細靡遺的引領我們踏足犯罪心理的世界，我十分感謝老師的認真講解，也很珍惜這個修課機會。

最值得一提的課程我想應該是日本獨特的「專題討論」，這是日本專為大四畢業論

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

文撰寫而從大一下學期開設的系統課程，從專題探討、小組研究、個人發表等課程中逐步訓練學生獨立思考的能力，除了吸收知識外，更專注培養學生發現問題並提出質疑的答辯能力，學生在按部就班的幾年訓練下，便能撰寫出見解獨特的優質論文，如果母校也能增設類似課程，相信能夠有效減少學生面對畢業論文的徬徨無措、內容不精等問題。雖然我只有幸參與半學期的課程，但也獲益良多，除了文章書寫能力大幅度提升外，也能夠在日本同學們面前侃侃而談、抒發己見，透過相互提問答辯更增加了我日文對應能力。

國外研修之生活學習(課外)

成長的一部份便是學會獨立生活，從前的我縱使在外地讀書，也因為台灣外食方便、宿舍沒有廚房冰箱等理由，未曾嘗試自炊，到了日本留學後，為了節省生活開銷，我開始嘗試自己上街購買食材，參照食譜製作一道道令人懷念的家鄉料理，起初口味不甚滿意，但經過多次琢磨與改良，慢慢地趨近理想味道時的感動與成就感難以言喻。

此外，為了貼近日本大學生生活，我也申請了「資格外活動許可」進行合法打工，透過時下盛行的打工APP，獲得了藥妝店、流行服飾店、餐飲店等面試機會，最後選擇了位在大阪YODOBASHI電器商場附屬的LINKS UMEDA百貨公司裡的巧克力專櫃，這是我做過最正確的決定——在那裡我學會了日式收銀方法、服務業敬語、商品陳列等基本知識外，由於是步調優閒的打工，我能與其他打工的大學生們深入聊天，從一般的課業興趣、日常瑣事、未來夢想，甚至是當下國際時事等，他們也會詢問我許多關於台灣的大小事情，這些交流在校內上課是很難得到的，與他們交流的時長與話題內容遠遠超過在校內，也因此我誠摯推薦如果有機會前往他國留學，在能夠兼顧課業的前提下，或許可以嘗試在當地打工。

最後，感謝學校提供這次交換留學的機會，也感謝閱讀至此的您。

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：2019/12/28

拍攝地點：校內電腦教室

照片描述：遊戲設計課期末作品提交大會



拍攝日期：2019/9/30

拍攝地點：宿舍內個人房間

照片描述：充滿生活感的房間一隅



拍攝日期：2019/9/17

拍攝地點：宿舍內個人房間

照片描述：入住當天的房間一隅

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



拍攝日期：2019/11/14
拍攝地點：大阪今昔館
照片描述：校方舉辦的校外遠足活動



拍攝日期：2019/9/27
拍攝地點：校內大型多功能會議廳
照片描述：秋季留學生歡迎會合影留念



拍攝日期：2019/10/27
拍攝地點：校內空地
照片描述：校慶大樟祭留學生台灣珍奶攤位



拍攝日期：2019/11/14
拍攝地點：谷町九丁目
照片描述：校外遠足食品模型製作