

靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交, 請寄至411ifamily@gmail.com
- ◇ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	陳易可	日期	89年 2月 12日
班級/學號	410826444		
研修管道	<input type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input type="checkbox"/> 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	日本/茨城大學		
研修期間	2023年 4月至 2024年 2月 <input type="checkbox"/> 一學期 <input type="checkbox"/> 兩學期		
<p>1. 在國外研修期間的花費共<u>約40萬</u>台幣 (學費靜宜學費元、機票<u>約3萬5千元</u>、住宿<u>約2萬1千元</u>(住宿+共益+清潔)、交通<u>約3萬元</u>、膳食<u>約15萬元</u>、保險<u>約1萬4千元</u>(學研災+健保+旅平險)、其他生活費<u>約15萬元</u>)</p> <p>2. 在國外研修時的住宿是 <input type="checkbox"/>學校宿舍 <input type="checkbox"/>外面租屋 <input type="checkbox"/>寄宿家庭</p> <p>3. 學校 <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>沒有 學伴制度</p> <p>4. 國外研修期間共修了<u>16</u>堂課、共<u>26</u>學分</p>			

※心得報告--**1,500**字以上, 包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)
5. 其他心得或建議
6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用, 請另外附檔)

一、

茨城大學位於日本茨城縣水戶市，到東京約2個小時。交通方式可以選擇搭乘高速巴士或是特急。高速巴士的站牌「新原三叉路」距離宿舍步行約20分鐘；特急的話，市區巴士的站牌「渡里二區」就在宿舍附近，走路大約5分鐘左右會到，不過，搭乘市區巴士所耗的時間會依照當下車況20~30分鐘不等抵達水戶車站。此外，在茨城搭乘市區巴士需要辦理公交卡「いばっぴ」才能享有優惠，除此指外只接受抽取整理券並投現。公交卡在水戶車站的案內所或茨大前營業所即可辦理。並且，茨城機場也有航班能直飛台灣、日本各地。總體而言，交通還算便利。如果喜歡不過於繁榮也不過於鄉下的人，茨城是個不錯的選擇。

另外，收到入學通知後，茨城校方會陸續寄信通知你要做什麼行前準備，宿舍的申請、印章刻印、銀行帳戶辦理也是大約二月上旬會寄信，至於渡日後需要前往市役所辦理的手續、學校帳戶的註冊等等也統一會在orientation week由學伴們帶領進行，所以不需要太過擔心，只要抱著一顆期待的心情前往就可以了！同時，茨城大學會寄信告知我們應該何時抵達水戶車站，他們會派人去接(在規定日期抵達才有接送服務)，由於當初規定時間剛好落在清明連假期間，機票不好買，價格也貴了不少(2萬1千元)，因此，花費金額會比前幾屆的學長姐們相對較高。

保險的話，日方會要求留學生加入「學生教育研究災害傷害保險」、「國民健康保險」，相關手續在開學前會由會館學伴陪同統一辦理。除了必保的這兩項外，赴日前也可以自己先再額外追加其他保險，像我就有額外投保一年的旅遊平安險(6600元)。

茨城大學分為三大校區，分別是水戶，日立以及阿見。交換留學生的活動地點基本上都在水戶校區(主校區)，距離宿舍步行約15~20分鐘。留學生居住的國際交流會館是一人一間套房，房內本身帶有基礎家具，包含床墊外也附設衛浴、廚房以及陽台等等，一個月房租5900日幣加上共益費1000日幣共6900日幣(不包含一年份的清潔費用16000日幣)，比起其他姊妹校划算許多也因此節省了不少生活開銷。此外，依照個人需要在一樓取用的捲筒衛生紙、專用垃圾袋等生活用品包含在每個月1000日幣的共益費之中。需要注意的是，在日本，每個縣市的垃圾分類有所不同，關於如何確切分類的問題，搬入會館後除了學伴會為此進行說明外，大廳以及各個寢室的門上都貼有分類相關的圖示，因此不用太過擔心。其他費用像是電費、瓦斯費、水道費用則依個人使用量而有所不同。我覺得茨城的生活開銷真的很低，因為他們有很多自產自銷的蔬果，而且，因為鄰海，海鮮也特別便宜，一年下來單在茨城的伙食開銷並不大。

宿舍附近的生活機能也相對便利，除了幾間生鮮、生活超市「カスミ」、「コスモス」以外，便利超商「ファミマ」、「ローソン」也是走路馬上能到。如果想要再壓低生活開銷，宿舍附近的果菜市場「ヒロストア」也是一個不錯的選擇。另外，餐具、廚房用品等小物推薦在「Daiso」、「Seria」、「Donky」購入會相較划算。若是不想自炊，宿舍附近也有幾間家庭餐廳、連鎖店、便當店可供選擇。這點我覺得很棒，特別是便當店「Hotomoto」價格十分親民，平均價格600日幣，份量也很足夠，於我來說一份可以分兩餐吃，相當划算。

課程方面，提供給留學生的日本語言課程在開學前會先進行統一測試，並按照成績去分級，由低到高Level1~Level5。不同等級間日本語言課程堂數也不同。由於日本法律規定留學生每學期最少須修滿7門，為了避免不及格，茨城大學校方建議選修8門。選修科目的部分，校內負責人事先會發給我們一人兩本參考手冊以及推薦課程清單，有任何疑問都可以寄信或是直接到國際事務處詢問老師們。選課登錄的部分是由國際事務處的老師們幫忙登陸的，因此在規定時間內將決定選修的課程明細通知給處室即可。如果不確定這門課是否符合自己喜好，和靜宜大學一樣，開學第一周會有課程介紹，可以先去試聽看看再決定是否選修。

在這一年的選修課程中我最推薦的是橫溝環老師的「日本文化再考」。課上會針對不同的社會議題進行分組討論，例如，技能實習生在日本受到的不公待遇等等。除了可以訓練自己的日文能力外，也能增進自主思考能力以及發表意見的勇氣。來茨城大學後讓我感到驚訝地其中一點是，有很多的分組討論活動以及小組作業，儘管一開始不太習慣甚至覺得很麻煩，但在這一年的時間裡，也收穫滿滿並結識了許多人。除此之外，日本的大學比較特別的地方是課堂時間90分鐘，中間沒有休息，課與課之間的休息跑堂時間也只有短短10分鐘，因此要特別注意。

關於茨城大學配置的學伴有三類，分別為個人學伴、會館學伴以及學校交流室學伴。儘管大家各司其職，但只要有需要幫助的地方找任何人詢問都行。不同於其他姊妹校，茨城大學提供每人半年的個人學伴這點雖然很好，但實際上能不能遇到合乎磁場的學伴也很看運氣(在開學前一週的orientation week時會公布各自的學伴是誰並舉辦見面會，類似於日文系上的直屬認領)，相較之下在宿舍的會館學伴們比較能為你提供幫助。會館學伴除了會協助生活、學業方面的問題外，大多數的活動也是由他們負責企劃、舉辦。基本上開始的迎新派對以及結束的歡送派對是一定會有的，此外，根據節日也會舉辦七夕、萬聖節、聖誕節等節慶派對。章魚燒、素面等文化體驗派對則是依會館學伴安排的日程而有所變化。地點大多是在宿舍大廳，所有人都可以參加，除了留學生以外，研究生以及對國際交流感興趣的日本人也會過來做交流十分熱鬧。戶外活動方面，不只學伴會組織活動，學校也會安排見習以及校外教學帶我們體驗、認識日本文化以及風景。儘管網路上評價茨城是日本觀光排行倒數第二的城市，但實際在當地生活、采風過後我覺得茨城多少是被低估了。如果有學弟妹考慮前往茨城大學做交換的話，建議可以加入水戶市的Line官方帳號，裡面能收到許多大大小小的活動、祭典通知！

二、

在茨城交換的這一年不只日文、英文能力也成長不少，透過和當地人的交流更加能體會母語者與日文學習者使用語言的區別外，也更加知道自己該往哪個方向去精進。雖然有時候會覺得茨城很無聊，但正因為外國觀光客以及留學生數量不多才更能將自己放在一個全日環境下去學習、逼迫自己成長、進步，因此我並不後悔選擇茨城大學。不過，身為留學生，孤身一人遠赴海外遇到困難是在所難免的，儘管可以求助師長或學伴，但大多都還是得靠自己處理，並且，儘管日本是相對安全的國家，但還是需要保有危機意識，特別茨城的名產是暴走族，建議晚上不要太晚回宿舍為好。祝學弟妹們交換愉快！