

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	陳穎倩	日期	2025年 3月 6日
班級/學號	日四A		
研修管道	☒ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	日本神奈川大學		
研修期間	2024年 3月至 2025 年 2月 ☐ 一學期 ☒ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共_461064_台幣 (學費_74564_元、機票_25000_元、住宿_116500_元、交通_80000_元、膳食_60000_元、保險_5000_元、其他生活費_100000_元)			
2. 在國外研修時的住宿是 ☒ 學校宿舍 ☐ 外面租屋 ☐ 寄宿家庭			
3. 學校 ☒ 有 ☐ 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了 14 堂課、共 20 學分			

※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，本人需在照片內，請另外附檔)
7. 短影音(3~5秒，請另外附檔，以下為範例)

我是XXX系的XXX

我在XXX(國家)的XXX大學交換中



研修國家與學校簡介(學校環境、地理位置等)

地理位置

神奈川大學是一個位於神奈川縣橫濱市的一所私立學校，主要有兩個校區——橫濱校區和港未來校區。橫濱校區就位於離栗田谷宿舍走路10分鐘的地方，而港未來校區則位於橫濱的市中心。從宿舍徒步走過去要40分鐘左右。

學校環境

我主要都是到港未來校區上課，校區位於港未來市中心，路上走過去周圍都是各大有名的公司大樓，而港未來校區也是其中一棟擁有21層樓的大樓。比起說像學校，不如說像一座公司大樓。食堂位於1樓，7樓，21樓。天氣良好的話，21樓的食堂也能看到漂亮的富士山。校內1樓到7樓都會有手扶梯，到其它的樓層的話則要搭乘電梯或走樓梯。因此，如果遇到上課或下課時間，電梯都會很多人，然後都要等很久。由於這個校區實在2021年開始使用的，因此校內環境特別的新穎和乾淨。

前置作業心得(機票、簽證、保險)

神奈川大學都會在前置作業期間給予明確的指示及日期，因此我在這部分上都沒有遇到什麼很困難的問題。由於我是馬來西亞人，所以這次去之前回了家一趟，簽證等事項都是在馬來西亞完成的。神奈川大學有說只能於3/18-19 10:00-18:00之間入住宿舍。當時我買了亞航，而亞航的時間都是18:00後抵達，因此我沒辦法到的當天就直接到宿舍入住。我買了3/18的飛機票，然後在機場的附近住了一晚後，我在到日本的第二天才前往宿舍入住。到日本後，保險等繁瑣的事情，神奈川大學都在交換學生的說明會，讓交換生一起處理，有問題的時候就可以直接當場反應。過後，神奈川大學還幫大家分組，然後讓學伴帶交換生到區役所處理住民票轉入，健康保險，年金等。

課程學習心得(選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

在去日本之前，神奈川大學有讓全部人做一個線上的日文測驗。然後根據出來的成績來決定哪些日文課程可以修習。由於我當時是與於三年級下學期出去的，所以系上還有很多必修課我都還要去修和選修學分也不大足夠。因此，我主要上下學期都選擇了神奈川大學提供給交換生修習的日文課。可是，這些日文課都是1學分，因此我都需要修多一點，然後用兩堂課來抵一堂靜宜的2學分必修課。

在我所有修習的課裡，我覺得還蠻有趣的課程是「手話入門」和「ことばの比較」。在「手話入門」這堂課裡，讓我學習了新的語言。雖然是日文的手語，但是老師教課有趣不無聊，很快就能上手。「ことばの比較」的課程中通過跟不同語言的比較，從中找出日文與其他語言的相似點和不一樣的地方。日文課程則是和靜宜大學的課程差不多內容，但是更加直接針對N1合格做練習題。

學伴的部分則是我們的小組有兩個學伴，小組成員都是台灣人。學伴一開始會引導我們處理一些郵局開戶的事情。後來我們都是自己約出去吃飯。這部分可能要自己主動一些，有些學伴特別害羞，如果不自己主動的話，可能就只會在一些歡迎會或送別會上見到他們。我們小組的學伴都很願意和我們交流，所以也蠻常出去吃飯的。只是可惜的部分是我們的學伴下學期也出去交換，所以下學期比較少見到他們。

生活心得(住宿、伙食、交通、語言、天氣、節慶、交友)



住宿

交換學生都會住在栗田谷的國際宿舍。神奈川大學的國際宿舍主要分成3棟，男女混住的A棟和B棟，只有女生住的C棟。我自己是住在C棟。每個人都會有自己的房間，但是特別窄小，只有8平方米。房間裡如圖所示，會有一個小桌子和小椅子、一個可以曬衣服的竿子、床墊、冷氣、吊衣架等。麻雀雖小，五臟俱全。一開始覺得床墊和枕頭(入住時會提供)有點太硬，枕頭我就直接去宜得利599日幣的枕頭，床墊則是在它上面鋪了入住時提供的防災墊(超級靜電)，然後後面也就慢慢習慣了。公共空間的部分則是提供了很多種類的休閒區和吃飯區。廚房的部分也是大家一起共用的，所以有時會出現很髒的狀況，因為有人使用完後沒有清潔。冰箱的部分有時候也會出現很滿的狀況，然後買回來的食材沒有地方放。廁所和洗澡的部分也是共用，然後要注意B棟的廁所是男女共用的(但可能會做改變)。除了星期日，每天都會有阿姨和姐姐來宿舍做清潔。宿舍費的話是每個月50000日幣，但其實可以申請神奈川大學的獎學金，每個月都會拿到50000日幣，所以其實就抵掉了。宿舍不會多算水電費，所以冷氣暖氣都開好開滿，但也要小心不要像我一樣一直開著冷氣開到漏水。總的來說，個人建議想要比較安靜或乾淨的話，可以選C棟，且女生的大浴場也在C棟。

伙食

伙食的部分因為宿舍沒有提供伙食，我都是自己煮或在外面吃。我通常都是自己每天煮，然後和朋友出去玩的時候或和朋友在一起的時候就是在外面吃，通常都會在橫濱車站附近吃。學校食堂早上有100塊的早餐，如果是早起的鳥兒的話記得要去吃喔。我大多數都是自己帶便當去學校吃，所以我也沒什麼推薦的菜單，但我的朋友都會點鐵板燒。聽說很好吃。

交通

交換學生當中大部分都是在港未來校區上課，但是港未來校區離宿舍全程徒步要走40分鐘左右。大家當然不會每天都走40分鐘的路(雖然也有少數人這樣做)。可是，宿舍的對面其實就有公車站，從公車站搭35或346系統的公車15分鐘左右就能直接到橫濱車站西口，然後再從車站走15分鐘左右到校區，搭公車總共會花220日圓。這應該是大部分人會選擇的方法。另外還有可以走14分鐘左右到離宿舍最近的「反町站」，然後搭到離學校最近的「新高島站」，再走6分鐘左右到學校，共花320日圓。當然也可以花220日圓到「反町站」再轉乘電車到「新高島站」。

我自己因為有買公車的定期券，所以我在橫濱市區內到哪裡我都會用公車。其實搭公車可以直接到學校的校門口前喔！日本最早的課程都是早九開始，以我有早九的課為例，我會在8:07搭急行的346公車到橫濱站西口，然後花個6分鐘走到橫濱車站東口，然後在東口A2站搭168公車到「神奈川大學MMキャンパス前」，會直接到學

校門前，但車資部分就會是440日圓。定期券的部分有一個月，三個月，六個月，價錢往上都可以查得到，然後現場只收現金。

交通費也算是這趟日本交換中開銷最大的部分。我也在這一年中去到很多國內的地方旅行，所以交通上花了真的不少。

語言

我當時到日本前就有去過日本遊學和在日本做兩個禮拜的志工，所以日文溝通上對我來說並沒有很難，在日本日常生活的對話也沒有障礙。不僅如此，因為國際宿舍裡有很多來自不同國家的學生，透過和他們的交流，我的英文能力不僅提升了，還更有勇氣用英文對話了。在語言上，我覺得最難的是用敬語講話。由於我有到橫濱中華街打工，因此我需要是用敬語和顧客溝通，所以一開始進公司的時候，我非常地緊張，然後很容易忘詞。然後我都會在工作時，看其他的日本人員工怎麼和顧客說，然後模仿他們的說話方式，直到後面講得越來越順的時候才慢慢上手。

天氣

日本的天氣真的蠻乾燥的，可以帶一些自己習慣的保濕用品過去。如果是日牌的話，就都到日本買吧，超級便宜！我在日本秋冬的時候，嘴巴都裂得很嚴重，都直接去看醫生。冬天是真的很冷，可以到uniqlo去買最厚的發熱衣，都非常有效，也可以當季再買，因為都會有很多大促銷。夏天也真的是很熱，要小心中暑，可以在網上買冰冷的電風扇，真的在夏天很有用。

節慶

夏天的時候，我有和朋友一起參加逗子海岸和熱海的煙花大會。日本的煙花真的很漂亮和壯觀，但離開的時候也超級可怕，所以真的要隨時看好朋友是否有在身邊，以免和朋友走散。我還有和朋友到大阪去參加音樂祭，一個價錢就可以看多不同歌手、樂團等的表演，超級值得。那時我們去參加的是每年都在大阪櫻島上舉辦的「Osaka Gigantic Music Festival」。再來，我還有到北海道參加小樽雪燈之路的志工活動和看札幌雪祭。撇開志工活動的部分，小樽雪燈之路真的浪漫的象徵。這次也第一次去看雪祭，因為有自己偶像的雪雕，我變得超級興奮。

交友

國際宿舍真的是一個很棒的地方，我的朋友都是在這裡認識的。我主要雖然都還是在與台灣人和香港人一起玩，但是除此之外我還會和我們宿舍同層的韓國和日本朋友一起出去玩。在宿舍大家都會一起煮飯，採買食材等。由於各個國家文化不同，有時我們還會各自做自己國家的食物和大家一起分享。還記得剛進宿舍的時候，我們那一層日本人RA為了讓我們快速融入日本的生活，還一起舉辦大阪燒派對。還有我們也一起舉辦了餃子派對和第一學期結束時的送別會。再來我也有透過朋友的介紹認識了德國人、義大利人、荷蘭人等。課堂上也有比我早一學期在神奈川大學交換的法國朋友。我真的有種透過這小小的國際宿舍，認識到了世界各地的人和文化的感覺。

其他心得或建議

雖然日本算是一個很發達的國家，到處都可以使用信用卡支付，但是我還是認為備有現金以備不時之需是很重要的，有些地方還是只能收現金的。例如，住宿費也是要付現金，而且獎學金不是直接就能拿到的。因此至少都需要備有三個月以上的住宿費和兩個月左右的生活費在身上，或者是到日本後再領錢。

我在這一年的交換生活真的得到了很多意想不到的事情，像是友情愛情，語言上的進步，探索日本很多的縣市，認識日本每個縣市不一樣的部分等。這一年也算是實現了我一直以來的夢想——在日本生活，也愛上了日本的生活。希望之後也能在日本找到工作，繼續在日本生活。

一年的時間真的說長不長，說短不短，盡全力地去享受這一年吧。花了才會想要再賺，用這一年的時間去探索日本每一個角落吧！