

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411family@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	曾筱晴	日期	2025年 4 月 23 日
班級/學號	日四A 401753188		
研修管道	☒ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	白百合女子大學		
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__529190__台幣 (學費_40230_元、機票_18200_元、住宿_204800_元、交通_19532_元、 膳食_77572_元、保險_12000_元、其他生活費__168856__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__12__堂課、共__21__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

白百合女子大學是位於日本東京都調布市的天主教大學。校園內有教堂、圖書館、球場等設施，有著廣大的校園，種植了許多植被，在春天能看到櫻花；秋天能賞到銀杏與楓葉，是很值得休憩的地方。學校位於調布市仙川，除了距離東京新宿等市區很近，仙川同時也是一個很安靜的城鎮，從車站徒步到學校大約15分鐘。

2. 前置作業心得

■ 獎學金申請

有學海飛颺的獎學金能申請，但報名時間很早的樣子，所以錯過了，有需要的人請注意時間，最好是在確定要交換，準備系上書面資料跟面試時就注意一下，可能那時就已經開始了。

■ 申請資料提交

確定交換學校後，不管是自行申請411遊學還是日文系上徵選，靜宜這邊都是由國際處來處理姊妹校繳交報名資料等程序，老師會提供各校須繳交的資料，例如成績單、護照、大頭照、入國審查資料、讀書計畫、財力證明(美金對照)等以及須繳交給靜宜的留學申請等資料與繳費。靜宜會創一個赴日交換留學的群組，詳請都會在裡面公布，若是有不懂的都可以直接向老師詢問。資料繳交都是給411負責的老師而不是日文系。有分春季、秋季入學，初審報名時間請特別留意。

■ 簽證

需要到台北或高雄的日本台灣交換協會辦理申請，可事先上網下載表單填寫加快辦理速度，也能到現場填。需要帶護照、大頭照及費用1300元左右的樣子。取件需要再跑一趟事務所，那時候再一起取件繳費即可。因為大約要等1個星期，在確認赴日日期時請盡早辦理，以免來不及。可以挑平日早上人潮較少，我當初大約等10來分鐘不會太久，營業日期可到交流協會確認。如果大頭照臨時來不急洗或不合格，會請你到樓下有一台證件機能拍。

■ 機票

白百合會有老師用mail聯絡，之後會拉一個群組，決定好赴日日期會請我們買機票，白百合會在機場接機，之後就帶大家到宿舍入住。

■ 保險

親戚有在做保險，所以我是直接請家人保留學的旅平險。

3. 課程學習心得

在赴日前老師會mail我們到日後的行程，也會請我們先看開課課程，可以先看自己想選甚麼課程。到日本後老師會發紙本的行程表，前幾天需要到學校選課、了解校園，也有安排散策行程可以更了解日本環境。在一開始會再測驗大家的日文程度如何去分班，今年除了線上面試時會先測驗外，到日本當地還有再考一次。不確定未來是不是一樣也要考兩次。

在選課時可以跟老師討論合不合適，日文課程可能比較難就會建議不要選，但也能選看看。英文課程也很多能修。除了自己選課外學校會有固定的必修課程，是只有留學生的班級。主要學習日文和JLPT對策，也有TA，確認時段後才會加入課表。TA主要分為聽力讀解與會話，後期都會練習日檢考題。必修課由於人數少所以蠻能開口說日文的，老師上課前也會有小聊天來問大家近況等，可以練習說話跟分享來日本後的事情，我覺得蠻有趣的能互動到，且人數少不會太有壓力緊張的感覺。一學期會有三次左右的speech小發表，會先寫原稿老師修改後在實習課堂上(有日本人的班級)發表，每次都有不同主題及練習的文法，可以去運用到寫文章上。各期末會有成果發表會，可以自由選擇主題報告，都會先跟老師討論，之後在修改等，發表會比較正式一點需要做PPT，當天會有校長、老師還有主修日文的日本學生來聽，上學期在7月中旬左右會有靜宜赴日實地訪查的學生也會參加。

必修課有綜合日本語和日文教育實習研究。前者只有留學生，練習日文和準備發表的原稿；後者主要是日本人的課程，但是留學生會一起上課，主要會在這堂課發表跟協助日本學生寫教案給意見等，有時不用來上課或發表完就能提早下課。

日本上課時間是90分鐘沒有下課的，跟台灣比較不一樣。

4. 生活心得

■ 住宿

在一開始繳交資料當中有宿舍志願表能填，我們今年跟去年的學生一樣都是住在聖蹟櫻丘學生會館，位於多摩市聖蹟櫻丘站附近。這間配合的宿舍是最便宜的，一個月74000日圓，包含電費水費和管理費。但跟去年只需支付35000左右日圓相差相當多，據說是學校原本有補助，但今年沒有了(有寄信詢問白百合)，所以當初看到房租還蠻嚇人的，以後應該都是這個價位，東京其他姊妹校宿舍好像也是差不多7.8萬日圓，或是更貴。在第一天抵達日本入住會簽約及預繳3.4月份的房租和禮金等初期費用，老師也會mail告知，約19萬日幣，所以記得現金帶足。

電費基本上超過一萬元就會收取補貼費用，我1月的時候有多繳2000還3000元的電費，因為冬天很冷幾乎開一整天的暖氣，電費還請多留意。入住時會給路由機拿到房間插電就能使用WIFI，需要先給押金2000元退館後會歸還。有附早餐麵包跟茶包，遇假日國定假期不會供應。但同樣的麵包吃久了蠻膩的，但為了省錢基本上都會吃，如果有多的麵包沒人拿可以多拿。

聖蹟櫻丘機能很不錯，車站附近就有許多商場百貨能買生活用品非常方便，尤其是百元店非常推薦，又便宜品項也多，蠻適合添購初期日用品的。其他也有無印、宜得利、超市、uniqlo、藥妝店等，基本上都買得到，可以到日本後再來購買，行李箱就不會占太多空間，但要注意晚上8點就打烩了。餐廳、便利商店和麥當勞也都有，還有郵局，很方便能寄東西回台灣。宿舍徒步到車站大約5

分鐘，附近就是多摩川，有公園能去散步，夏天從這裡還能看見府中市舉辦的花火大會的煙火。

房間空間算是很大，儲物機能優秀很多櫃子能放很多東西，書桌很寬大有附檯燈，浴室浴缸馬桶是連在一體式的，但很容易堵塞。房租大約在中旬左右會放請款單在信箱裡，拿到就能繳了，通常會在25日左右會催繳，直接拿著單子到櫃檯繳錢就好了，雖然也有銀行轉帳但現金比較方便。不過由於是木造房，隔音相當差，樓上的腳步聲聽得一清二楚，還能聽到隔壁房的講話聲，雖然向館長反映了但一樣惱人，容易被吵到的人建議帶降噪耳機。

■ 伙食

在日本物價我覺得是比台灣還高很多的，因為基本薪資不同感受還蠻大的，像拉麵基本上8.900左右，到餐廳的話就要1100元起跳，就連便利商店跟超市的熟食便當也要5.600元左右，雖然有時會打折；宿舍附近也有松屋等連鎖店，比較便宜但也大多落在500~900元左右，甚至我覺得麥當勞的特價套餐是最便宜的，可能5.600左右。所以我有買廚具自己來煮飯，相對便宜很多，而且日本超市很多東西都買得到也不貴，廚具能在百元店或宜得利、3coins或網購等購入，是還滿好上手的，就連我這個不會煮菜只會泡麵的人也能自己在日本煮飯給自己吃。宿舍房間有電磁爐、流理台和抽油煙機，公共空間也有廚房能用但須要提前申請，大家都是在自己房間煮飯，頂多就是到廚房用微波爐跟飲水機。宿舍也配了大冰箱所以真的蠻推薦自己煮來吃。

■ 交通

日本交通費支出也占了不少，學校跟聖蹟櫻丘都是位於京王線沿線，聽說京王線是最貴的線路，從宿舍到學校單程要230元，大約要花3.40分鐘，從聖蹟櫻丘坐特急到調布轉乘快速或各停到仙川下車，老師一開始會帶路。蘋果手機的話能直接用手機逼近站很方便，也有google pay能用，手機不支援的話就只能買實體卡了。建議買通勤月票會比較省錢，在售票機就能自行購買，三個月好像是21000元左右。還有學生的通學月票能購買，但是需要學生證及申請表，這個申請表白百合說留學生無法申請，所以可能是辦不了的。到詢問處問如何購買都會被遞廣告紙說能上網申請，之前運氣很好遇到一位只看學生證就幫我們開權限在售票機購買的站員，所以有幸能買到學生月票，3個月只要8160元很便宜，過期了還能直接到售票機充值也不用再看資料能直接買。只能用現金記得要帶夠再去問，但那個站員後來就沒看到了，只能碰碰運氣。

5. 其他心得或建議

我覺得一開始現金能帶多少就帶多少，雖然主要都是刷卡消費，但有些店跟繳房租還有交通費可能是需要用現金的，但從台灣轉帳到日本銀行帳戶很麻煩，以郵局為例，記得是要先換成美金，還會收手續費等，覺得沒比較方便可能還多了額外花費(老師會帶我們去辦郵局銀行帳戶)。加上在日本台灣的卡刷不過的情況也有，尤其網購等線上交易很容易擋，所以多帶會比較好，就算只拿來繳房租也應該用得完。我自己當初沒帶很多，只有繳初期房租的20萬日幣而已，所以後面都是每個月在ATM海外提款，海外提款會收手續費，一年下來也不少，所以建議在台灣一次換多點日幣帶來會比較划算，但帶大量現金也要小心保管。卡片也能辦看看海外消費有高回饋的，或是看父母有沒有能借用，會比較省錢。蘋果手機直接充值日本交通卡會擋visa卡的樣子，看有沒有jcb卡日本比較刷得過，多帶幾張保險。

回國時打包行李可以到超市或藥妝店要看看紙箱，上網查有人要過而且比郵局特大箱還大，郵局寄送國際包裹是依重量每一公斤為級距加錢，建議用一個大紙箱能裝多重就多重，會比一個一個小包裏來分開寄送還要來得便宜。宿舍有磅秤能秤還有推車能借。因為我是用留下的小紙箱去寄的，包裹寄回台灣時，很在意所以去算同樣重量一起寄跟分開寄真的可以差好幾千日圓，尤其東

西很多的人。不訪試試看要紙箱，不然就是統一買郵局特大箱。因為郵局是個個包裹分開秤重結算價錢跟填寫單子的，除了用大紙箱寄能少很多包裹，一個包裹要印3張單子也是花不少影印錢，既省錢又方便。

在日本生活一年下來，真的覺得日本交通很發達，大眾運輸很方便所以都是走路+電車通勤，也能直接用手機刷進站非常方便，希望未來台灣也能引進。轉乘的引導都很清楚，但新宿或是東京車站太大還是蠻容易迷路的，多去幾次就大概知道怎麼走了，也有很多換乘app能直接查路線很方便，我自己是用yahoo的。尤其是環境真的很適合行人行走，因為法規的關係通常車輛都會主動讓路人，比較不用擔心被車撞到的問題。

支付方式也很多元，日本商家的機台大多能直接觸碰付款，所以直接拿卡片逼或是蘋果手機直接用apple pay直接碰觸就能付款很方便。不用再去翻錢包，但不支援的情況也有。

雖然我沒打工，但覺得能打工看看也不錯，主要當時自己日文程度太差會很吃力所以沒打工，但這是能訓練到日文很好的機會，也能多賺點生活費，不然開銷真的蠻大的。交換一年時間說長不長說短不短，可以到日本各地去看看，體驗日本文化，去玩去旅行都能讓自己增長見聞。還有體驗日本特色節慶，春天的櫻花到秋天的紅楓銀杏真的很漂亮；夏天有花火大會，冬天有聖誕節，年末年始也是跟台灣用不同的方式去慶祝。

6.照片檔







