

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	張佳琪	日期	2023年 9月5 日
班級/學號	日四A 410725444		
研修管道	<input checked="" 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	新潟大學		
研修期間	111年 9月至 112年 8月 <input type="checkbox"/> 一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共__400000__台幣 (學費__0__元、機票__18000__元、住宿__5800__元、交通__元、膳食__元、保險__元、其他生活費__元)			
2. 在國外研修時的住宿是 <input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭			
3. 學校 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__19__堂課、共__24__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)

新潟「T」位於本州中部日本海側的北陸地方，因雪量豐富，所以在國內有「雪國」之稱！地處日本最長河流信濃川的入海口，可以在新潟日報等的無料觀景台一覽信濃川的美呦！

新潟大學簡稱「新大」，是位於日本新潟縣新潟市的國立大學。新潟大學主要分為西區的五十嵐校區，以及位於市中心的醫學系學部的旭町校區。大部分的學部位於五十嵐校區。

2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)

由於是在疫情期間出國，我想許多手續已經不再那麼嚴苛，日本出入境也不需要再有疫苗證明，這部分我就不敘述。

簽證也許是因為疫情的關係，必須先向日台交流協會網路上申請預約之後，才得以去日台交流協會繳交資料。詳細請向日台交流協會查詢呦！如果有想要在留學期間打工的話，建議可以在成田機場申請打工簽證！

在日需要繳交的保險主要為國民健康保險，可以確保你在日期間生病及受傷時，不須繳交高額的醫療費。建議大家一定要保保險，身邊的留學生們至少都看過一次以上的醫生。

抵達新潟大學之後，當天會有入住宿舍的說明會以及當週會有許多要去區役及銀行所辦理資料的行程，新潟大學會委託學伴來輔助留學生，所以可以不必擔心。

3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

這次雖然來留學一年，但是因為疫情的關係，所以上半學期是線上上課，下半學期才恢復實體課程，在家上課的日子難免有些憂鬱，即使線上課程透過螢幕做互動效果，也無法勝過人與人的交流。但幸好平時有參加社團，讓我在這一年因為社團生活十分充實！

我除了選修留學生課程之外 我還有修習スキー II、日本語学概説A、経済学入門、日本事情自然系、英文、等課程, 新潟大學可以修習正規生的課程, 建議大家可以多多挑戰呦!來到雪國之稱的新潟, 一定要滑雪的吧!十分推薦滑雪課程, 3天2夜的實習課絕對會成為你留學美好的回憶呦!

4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

伙食:由於新潟相較於其他城市鄉下, 因此大學旁邊大部分居酒屋為主, 雖然也有餐廳, 但是長期下來的話伙食費會很驚人。來日本之前, 我是連開火都會怕的人, 來日本之後為了可以活下去, 不得不學習勇敢開火煮飯, 沒想到意外地發現我蠻喜歡煮飯的過程!現在的我已經不是只會煮炒飯和烏龍麵, 還會青椒炒肉絲、洋蔥炒雞、咖哩飯等等。所以, 任何事情真的是先嘗試就對了呢!(笑)

交通:新潟大學離市區搭電車需約30分鐘。由於新潟人口較少, 因此不論是電車及公車與大城市相比都相較貴一些。不過, 宿舍都在學校附近, 因此不需要另外負擔交通費。不過我非常推薦來一年的留學生可以到二手店買腳踏車, 離開時再賣回去給二手店, 因為即使是想要去學校附近走路都要近30分鐘以上, 我相信有了腳踏車可以更有效率利用時間!(冬天下雪及路面結冰時, 走路比較安全呦!看到不少人騎腳踏車突然打滑摔倒。)

住宿:既然提到宿舍的話, 來推薦大家如何選宿舍!學校會安排好住宿的事宜, 一般來說在日本租房子需要保證人, 但是新潟大學委託「生協」來當我們的保證人並且輔助留學生住宿等問題, 所以只需要跟著學校流程走就可以囉!宿舍幾乎都是一個人住一間, 生協會替留學生準備大多數的家具, 不得不說十分貼心, 住起來也相當舒適!建議大家選新潟大學正門或西門附近的公寓, 由於我因為房租比較便宜沒有深思熟慮而選擇住在北門附近, 超市及餐廳時常讓我很苦惱。正門附近不僅超市較多間及餐館有較多選擇之外, 也有卡拉OK呦!

節慶:夏天新潟不少地區會舉行祭典及放煙火, 我對日本的文化傳承十分敬佩!我有參加不少新潟地方的祭典, 其中在內野附近的神社有邀請留學生一同共襄盛舉, 大家一邊跳舞, 一邊唱著傳統歌謠, 場面十分熱鬧呢!

交友: 我參加的社團是「どーけん」兒童研究社團, 這個社團分成人偶及兒童劇兩大類型來進行表演, 幾乎一個月至少一次公演或是帶小朋友玩遊戲做互動, 社團幾乎一半以上是教育學系, 因此真的有很多親切的日本人。特別一提, 這個社團不是「サークル」, 而是「部活」, 所以每個禮拜會有三次以上的練習時間, 一次3小時, 比起上課時間與日本人的相處時間又多更多了呢!另外, 我還有參加國際志工社團、攝影社!新潟大學的社團很多元, 相信你一定能找到自己有興趣的社團。

建議大家在留學前可以搜尋DCARD看看有沒有也是新潟大學的留學生, 搞不好會有先建立好的群組, 相信有伴之後也比較安心!來日本之後, 有許多喜歡台灣的日本叔叔及爺爺會常常邀約大家一起出去玩或是居酒屋喝酒。像是藤井先生常常帶我們開車兜風去認識新潟!也因為這些喜歡台灣的叔叔的關係, 每個月都可以從食物銀行拿到免費的食物(近一個禮拜的食物), 大大減少了不少伙食費, 希望大家受人家幫助的同時, 也不要忘記禮貌呦!最後回國前, 我送了台灣的鳳梨酥表達感這一年的感謝, 每個叔叔拿到鳳梨酥雀躍的神情, 我也不自覺地暖上心頭。

5. 其他心得或建議

最後，既然來留學了，鼓勵大家多多參加活動，凡事盡力而為，相信你也会有一个很精彩的留學生活!還有，愛笑的孩子運氣不會太差，時常笑口常開相信你会有一股莫名的吸引力。這次的留學經驗不僅豐富了我對日本的想像之外，也給我在就職不一樣的方向。除此之外，我也認識了下輩子還想再遇見的朋友們，期許這輩子未來哪一天可以再次相遇。此時此刻的我明白「一期一會」這四個字看似雲淡風輕實質上是有多麼刻骨銘心。

6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用, 請另外附檔)