

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	鄧郁芯	日期	112年9月10日
班級/學號	寰宇外語教育學士學位學程四A / 410829078		
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 / 東京白百合女子大學		
研修期間	112年4月至112年7月 ☒ 一學期 ☐ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共202,744台幣 (學費50,000元、機票13,000元、住宿34,744元、交通6,000元、 膳食32,000元、保險7,000元、其他生活費60,000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3堂課、共6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)
 白百合女子大學(しらゆりじょしだいがく/ Shirayuri University)是位於日本東京都調布市的天主教大學。位於東京都調布市京王線仙川站附近，從仙川車站走到學校大約15分鐘路程。學校校地不大，但從校門口走到教室需要花至少5分鐘。從學校走到仙川車站附近有一條商店街，生活機能非常方便。
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
 機票:去回程是分開買的，因為那時候不確定學期結束的確切日期，加上可能會預留幾天在日本旅遊，故分開買去程回程機票會比較保險，避免之後出狀況沒辦法更改機票。
 簽證:很幸運那時候辦理簽證的時候人偏少，大約等待一個半小時就處理好，也因為辦理的人沒有很多大約三個工作天之後就拿到簽證了。
 網卡: 我跟同學是在台灣的時候有先在"iVideo"買好在日本需要用到的網卡。我們是買一個月20GB的網路卡，但這部分因人而異。
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
 我是用英文組申請到白百合大學交換的，所以選課選了一堂多益課、一堂Japanese Society的英文課，還有一堂基礎日文課。學校也會配給每位學生兩堂日文TA課，每一堂課都是一個半小時。我是一個完全不會日文的人，除了五十音要自己背之外，基礎日文跟兩堂TA都是從基本單字、文法開始教，學了兩三堂課以後才慢慢開始教對話跟其他文法。
 Japanese Society的英文課是由外師上課的，要分組挑選一個主題去研究，寫研究此主題的動機還要做問卷發給要調查的對象，最後要分析並把它做成PPT並在最後一堂課的時候報告調查的結果。多益課基本上就是練習英文聽力及閱讀，檢討答案的時候老師會點同學翻譯題目的選項跟選正確答案的原因。
4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)
 住宿:我們的學生宿舍在聖蹟櫻，從宿舍到白百合大學至少要45分鐘的車程，要先從聖蹟櫻搭電車到調布，再從調布換車到仙川。宿舍是單人宿舍，有一個小廚房(有流理台、電磁爐、小冰箱)還有附浴室。但洗衣機、烘衣機是共用的，

宿舍也有曬衣場可以使用。宿舍也有一個小交流室，平常可以在那邊吃飯、聊天，偶爾我們也會在那邊舉辦讀書會。

伙食：宿舍平日早餐有提供麵包，午餐基本上都是吃學餐，晚餐大部分都是去超市買材料回家料理。

交通：日本的交通非常方便，有公車、地鐵、電車、JR，基本上只要查好要搭乘的交通工具及訂好出發的時間，都可以順利地到達目的地。由於不管上課還是出遊我們都會搭京王線，我們有到車站買一般定期卷(聖蹟櫻往返仙川)，這樣會划算很多。

旅遊：由於學校跟宿舍的地理位置佳，我跟我同學都會規劃每週要去哪裡。我們利用黃金週的假期去了上野動物園、築地市場、迪士尼海洋、明治神宮...等。之後的假日也有規劃去東京鐵塔、迪士尼樂園、龜有、春日部、橫濱、江之島、神社...等。在學期結束之後，我和同學也有規劃去大阪旅遊那邊旅遊。我們選擇搭乘新幹線到大阪，但要預先購買不是當日的車票需要跑一趟車站到櫃檯購買。

5. 其他心得或建議

當初決定要申請交換的時間很倉促，也很怕不會日文的我到了日本會不會人生地不熟，語言又不通。但我很慶幸當初還是決定選擇交換，在日本有美好的回憶，為大學四年劃下完美的句點。

6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用，請另外附檔)



