

靜宜大學出國研修學生心得報告書

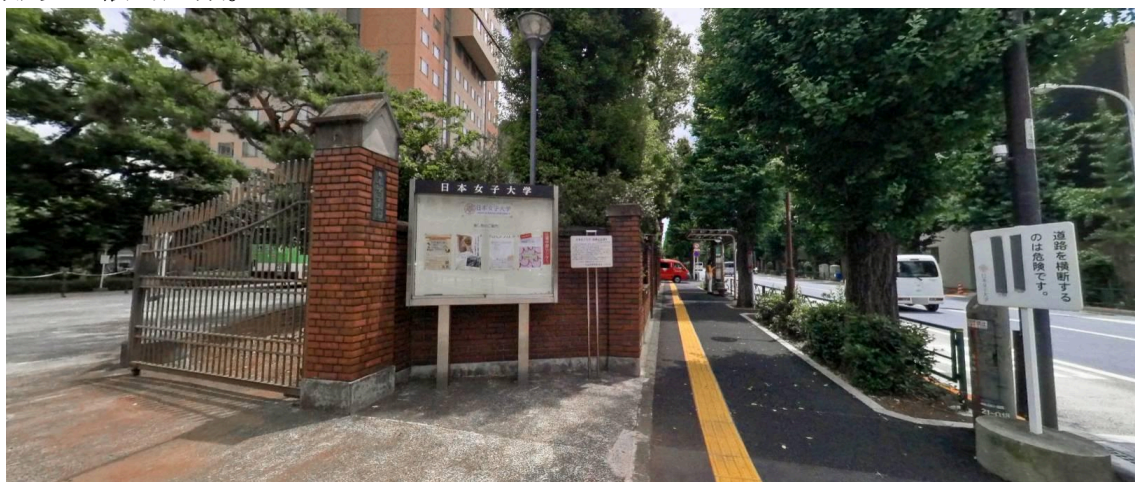
- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至411ifamily@gmail.com
- ◇ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	陳亮瑜	日期	114 年 4 月 14 日
班級/學號	日四B 410813271		
研修管道	☐ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	日本女子大學		
研修期間	112年 9月至 113年 2月 ☐ 一學期 ☐ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共_____159700_____台幣 (學費_____靜宜大學學費____、機票_____14000_____元、住宿 _____61000_____元、交通_____5500_____元、膳食_____20000_____元、保險 _____6400_____元、其他生活費_____52800_____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__16__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

我選擇留學的地點是日本東京，研修的學校為日本女子大學。日本女子大學位於東京都文京區，距離市中心不遠，生活機能良好，卻依然保有一份難得的安靜與悠閒氛圍。校園內有許多歷史建築，各個學科的大樓都別具特色，處處可以感受到濃厚的學術與文化氣息。從教室窗戶還能看到富士山的身影，是一幅難以忘懷的風景。



2. 前置作業心得

在出發前，需要準備的文件相當多，包括簽證、保險、機票住宿申請等等。簽證的部分首先是順著學校的引導，填寫留學學校的入學申請書，等待留學學校批准之後會收到入學許可。這時就可以填寫在留資格的申請表格，最後收到電子檔的在留資格後就可以到日本台灣交流協會辦理簽證。

至於機票因為學校有指定的接機時間，所以機票的購買並沒有遇到太大的問題。因為在申請時學校時有要求保海外險，所以我選擇了有支援國外留學的方案，順利完成投保作業。

關於住宿的事前作業，我們的學校有提供三種住宿方式，校內宿舍、校外宿

舍、寄宿家庭。我最初選擇的是校內的宿舍，但因為房間數量上的緣故，最後還是被分配在了校外宿舍。校外宿舍的簽約是需要由我們自己與仲介溝通，契約書也是以海外郵寄的方式進行。過程雖然比較繁瑣，但最終入住的宿舍非常令人滿意。不僅裝潢十分整潔漂亮，還有提供早晚餐，讓留學的生活更加舒適。

3. 課程學習心得

我們的課程包含必修的日文課以外，我選了兩堂選修，分別是體育課攀岩與料理實習。我們的日文課是把幾項目的課程統整為一個科目，課程包含聽解、讀解、文法、作文，是個 14學分的課程，而上課地點是在百年館進行。因為我們班級的人數只有五人，是小班制的上課方式，所以教室小小的就足夠容納我們，設備也很充足。而這樣的上課方式讓我們每個人都有機會表達自己的想法，方便我們討論，專注於每個人的意見。順帶一提，從我們日文課的教室看出去，如果天氣不錯，還有機會能看得到富士山，讓大家上課的氛圍更加輕鬆愉快。我遇到的老師們都非常親切，無論是國際處的老師還是各個科目的老師，都常常主動關心我們的生活，聊聊最近去了哪裡做了什麼事情，給予我們許多鼓勵與協助。

關於選修，我選擇了料理實習，地點位於七十年館。在這門課中不只能學習到如何製作各種日式料理，也會配合節日學習到各國的料理。上課的方式是以分組合作進行，一開始老師會在台上一邊講解一邊示範料理的訣竅等等，之後就換各組合作去完成這道料理。對我來說這門課不只能提升料理技能與更加認識日本飲食的文化，更是日文會話能力的一大挑戰。這門課原本是有期末考試的，但留學生只需要繳交心得做替代就可以了，不過還是需要繳交期末報告，內容是每週學到的料理統整好作方式和心得。

4. 生活心得

雖然一開始我對一個人在國外生活有點不安，不過在老師們與學伴的協助下我很快就適應了在日本的生活。宿舍一樓附設的食堂有提供平日的早餐與晚餐，每個月都會在餐廳公告餐點的預定表，在遇到節日時也會準備特別的料理，讓人看著每天的菜單期待每一餐的餐點。而生活機能也無可挑惕，三分鐘內的距離就有便利商店，十分鐘內的距離也有超市，完全不用煩生活用品的問題。學校也有安排了各樣的有趣活動讓我們有許多機會與當地的學生交流。從一開始的歡迎會、聖誕派對，還有出遊活動。

天氣方面，初到時正值冬季，氣溫較低，但漸漸也習慣了當地的氣候。歡迎會上我們與當地學生一起玩遊戲，彼此認識交流；聖誕派對則由各國留學生上台分享各自國家的傳統跨年文化，讓我更認識了其他國家的風俗民情。最難忘的是出遊活動時參加了藍染體驗，並造訪淺草寺，和當地學生一邊聊天一邊度過美好的一天。

此外，日文課也安排了校外參訪，我們一起參觀了早稻田大學，並在校園附近散步交流。每一次活動都是珍貴的回憶，也讓我認識了許多來自不同背景的朋友。

5. 其他心得或建議

這趟留學經驗中，最令我難忘的是我在寄宿家庭度過了人生中第一次在國外的新年。我的寄宿家庭成員包含父母與兩位小弟弟，我們在家中一起為新年準備，聊了許多文化上的話題，也一起出遊，騎了馬，摘了橘子，搭了纜車，也一起做飯，運用到我在料理實習課上的知識，一起準備了日本傳統新年不可或缺のおせち、也在閒暇時陪小朋友玩耍，還寫了書法，體驗到了許多日本傳統新年的文化。在這短短的幾天，我過得十分充實且快樂，讓我們不覺間建立了感情，離別那天我們都忍不住流下了不捨的眼淚。

通過這次留學，除了課堂上的知識以外，我也獲得了許多寶貴的人際經驗與文化理解。我非常感謝這次留學所帶來的一切，讓我有機會可以遇見這麼多人，獲得這些珍貴的體驗。這些經驗將會成為我人生中重要的一部分，也會帶著我持續成長，邁向未來。

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)







