

## 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	彭力宏	日期	2022年 8月 3日
班級/學號	日4B/410813213		
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	日本/大阪学院大学		
研修期間	2022年 8月至 2022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__418000__台幣 (學費__0__元、機票__20000__元、住宿__120000__元、交通__37000__元、膳食__145000__元、保險__17000__元、其他生活費__75000__元)			
2. 在國外研修時的住宿是 <input type="checkbox"/> 學校宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭			
3. 學校 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__8__堂課、共__28__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, 請另外附檔)

## 1. 研修國家與學校簡介

大阪學院大學位於日本大阪府大阪市吹田區，是一所私立大學，也設有高中部，這使得大學生與高中生能在同一條路上通學，這樣的情景十分有趣。學校地理位置優越，距離大阪市中心梅田只需20分鐘車程，至京都也只需40分鐘，非常方便。

## 2. 前置作業心得

受到新冠肺炎疫情的影響，前往日本前須完成多項手續。學校會提供所需資料以辦理簽證，然而，我們當時收到這些資料的時間相當緊迫，甚至在搭機前三天才拿到簽證。出國留學所需準備的物品，除了基本衣物和藥品外，其他生活用品在日本購買較為經濟實惠。使用隱形眼鏡的人，建議在台灣多購買一些，因為日本購買隱形眼鏡需經過專業驗光師診斷，而且價格較高。

關於金錢方面，有兩種方式可考慮：

1. 若先在台灣換取日幣，最初建議準備2~3個月的生活費，可能更多也無妨。然而，匯款到日本銀行帳戶需要一些時間，三井住友銀行是開戶的推薦選擇，其他銀行可能需要在日本待半年才能開戶。預先支付房租時可能會有困難，所以盡量攜帶額外台幣。
2. 若要使用台灣的卡開通海外提款功能，較為方便，但可能會涉及手續費，以及當下匯率，應事先詢問發卡公司。

## 3. 課程學習心得

大阪學院大學的課程較為特殊，區分為必修和選修。必修日文課是每天早上9點至11點30分，依照程度分班。選修分為學部選修與留學生選修：

學部選修是與日本學生一同上課，老師針對本地學生教學，速度較快，要求具備一定程度的日文能力。學期初學校會提供選修清單，項目多樣，但留學生優先順序較低，熱門課程難以選取。

留學生選修則由學校針對留學生開設，難度會於事前說明，因為是小班制，所以更加重視出席和上課態度。建議日文能力有限者選擇此類課程，老師更關注個別進度。不足之處是選修課程較少，且較不涉及專業領域。

大阪學院大學的留學生的行事曆跟普通學生不一樣，課程會比一般學生提早開始，也提早結束。而兩個學期之間的寒假也較為短暫，若是想規劃長途旅行，應盡早規畫，時間不多。

## 4. 生活心得

在大阪學院大學的留學生活中，我從朋友身上學到最多。我具備一定的英文能力，得以輕鬆地與來自歐美的學生互動。學生大致分為中文、韓文和英語圈，建議勇敢與來自不同國家的人交朋友，擴展思維，自然提升英文能力。廣泛的結交朋友，使我在日本不僅精進日文，英文也有顯著進步。雖然學校有社團活動，但運動部門對留學生參與較為保守，令人遺憾。於是我加入了FREE ART部(自由美術部)，類似動漫研究社，成員對繪畫充滿熱情，社團氛圍融洽，我在此結交了最好的日本朋友。

因為學校的排球社無法加入，於是我選擇去參加地區排球俱樂部，我參加的是位於守口市大日的【rabbit】排球會俱樂部，只要在twitter上搜尋@Rabbit\_VBC即可聯絡到負責人，可以跟負責人說是リホン介紹的，基本上只要稍微有排球基礎就能加入，因為是混合制排球，所以網高介於男網和女網之間，對新手來說非常友善。在那裏的大家也都非常歡迎我，有種回到家的感覺。我在那邊度過了非常開心的一年。

宿舍選擇方面，唯一推薦Share house，跟大家憶起生活真的比自己一個人窩在

公寓好多了。我在第一學期時選擇的是普通的單人套房，小小一間，備有臥室、廚房和浴室，但是偏老舊，也因為沒人可以說話讓我心理健康受很大的影響。而到了第二學期，我在朋友的邀請下，主動申請搬進了Share house那裏的大家都十分友善，而且能夠跟我的好朋友們隨時聚在一起聊天玩遊戲看動漫，不亦樂乎。搬進share house是我留學生活最正確的一個決定。

#### 5. 其他心得與建議

多交朋友！在國外，我們相互支持，一同度過難關。結交不同國家的朋友可擴展視野，培養國際觀，增強外語能力。別只與同國朋友交往，多與外國朋友互動，必定受益匪淺。

立定目標！我當初的目標是在留學期間參加他們的就職活動，找到工作，於是我試著應聘了日本航空的空服員以及日本航空的經營事務，雖然最終在第二次的面試上失敗了，但是對我而言，能夠有在日本面試的經驗，絕對是在未來的一大武器。