# 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	黃可艾	日期	2024年 03 月 05 日
班級/學號	日四A 410813360		
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 東洋大學		
研修期間	2023年4月至2024年2月 □一學期 ■兩學期		

- 1. 在國外研修期間的花費共\_\_845058\_\_台幣
  - (學費\_\_75230\_元、機票\_\_\_20619\_\_\_元、住宿\_\_246549\_\_元、交通\_\_7660\_\_ 元、膳食 106480 元、保險 11000 元、其他生活費 377520 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 14 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)

我選擇的學校是位於日本東京都的東洋大學,東洋大學有許多校區,而我們交換留學生主要都是在位於文京區的白山校區上課,學校附近有都営三田線的白山站及東京外口南北線的本駒込站,如果是住國際宿舍的學生可以搭南北線上學,不用轉車只要六站就能抵達。學校很大很漂亮,有非常多棟大樓。東洋大學的學餐非常有名,校內有三處食堂,不但便宜份量又多,重點是也很美味。



(學校正門8號館)



(學校食堂)



(宿舍食堂)

#### 2. 前置作業心得(機票、簽證、保險等)

一直以來都有去日本留學的夢想,也是因為這樣才選擇日文系,雖然一個人出國有很多的不安,但我認為這是一個訓練自己很好的方法,所以當徵選消息出來就毫不猶豫地申請了。選完學校後每天都很擔心,不知道資料什麼時候會來、什麼時候可以買機票,但只要照著學校寄來的指示做,在期限內把該完成的完成基本上是沒有任何的問題。事前最重要的應該是簽證,要有入學證明書才可以申請,辦理簽證的地方分別在台北跟高雄,雖然簽證發下來不需要等太久,但還是盡快處理比較安心。

#### 3. 課程學習心得(選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

在選課方面,東洋有專門開給留學生的日文課程(NEST),這是給n3以下的學生選的,內容是五十音、漢字等基礎內容,如果有n2以上證照的話則是可以選文學院的課程和日本學生一起上課,同時也有像高級日文、商用日文這種日文課程可以選擇。基本上我認為都出國留學了,比起上基礎課程還是去體驗日本大學生活比較好,所以推薦選擇和日本人一起的課程。學校在選課前會開線上直播,也會寄信說明,只要照著指示都不會有太大問題。

每學期規定最低要修7堂課,我自己是覺得這個量蠻剛好的,不會應付不來玩樂時間也不會太少。東洋有學伴制度,會在入學前寄信詢問,自由選擇自己要不要參加即可。社團的話根據每個社規定不同,可以在開學後的社團博覽會到自己有興趣的社團攤位詢問。

日本大學比起考試更多是以報告來當作評分依據,所以好好上課,擁有自己的想法很重要。我在下學期選了一堂日本美術史的課,不但有考試還要親自參加展覽寫心得報告,覺得很有趣,如果不是這門課我大概永遠不會踏進日本美術館吧。

4. 生活心得(住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等) 很幸運的有抽到專門給留學生的國際交流宿舍,雖然一個月費用不便宜,但環境 很新很舒適也有附早晚餐, 還有許多交流活動可以參加, 真的很慶幸能住在這裡, 認識了一群好朋友。

東洋大學在寒暑假都有專門開給留學生的實習,所以在暑假我和朋友一起報名參加了10天的實習活動。主要內容是到一個城市去體驗當地風情文化,在最後以觀光為主題做一個發表提案。因為從來沒有做過如此正式的發表,甚至要用日文表達,真的只有滿滿的擔心與害怕,但帶領我們的老師還有當地的職員人都很好,透過這個實習真的有許多不一樣的收穫。

為了訓練自己的日文加上想體驗日本職場風氣,所以到日本一個半月後我就找了打工,發現自己的日文真的遠遠不足,被客人詢問問題都沒辦法馬上回答出來,也發現日本人真的都很注重禮儀和一些小細節,像我們店長就有要求大家上下班要講一串招呼語,餐盤擺法也有一定的順序,讓我剛開始很不習慣,雖然我只做了半年也沒有排很滿的班,但是個很難得的體驗。



(宿舍派對)

### 5. 其他心得或建議

難得有機會出國一年,我覺得要盡量多走多看多玩,好好體驗日本生活,不要害怕開口,多說日文才會有進步的空間。

這一年對我來說真的是很可貴的體驗,不只在日文方面有所進步,培養獨立自主的個性,性格上也比以前更加開朗活潑,當然在留學中也有不少不適應的地方,所以好好調適自己的心態去面對非常重要,希望學弟妹可以多利用學校資源出國留學看看世界。