

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，學校附近有都營三田線的白山站及東京メトロ南北線の本駒込站，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，多說日文才会有進步的空間。

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。