

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	楊沛誼	日期	2023年 09月 01 日			
班級/學號	日本語文學系 四年B班 410813297					
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 京都女子大學					
研修期間	2022年 09 月至 2023 年 3 月 ☒ 一學期 ☐ 兩學期					
1. 在國外研修期間的花費共_____約20萬_____台幣 (學費35000元、機票來回20000元、住宿月7000*7元、交通月4000*7元、膳食含其他生活費月10000*7元、保險為終身險 無額外加保)						
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7堂課、共12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)

這次申請到的交換學校是位於日本關西地區京都府東山區的京都女子大學，京都女子學園設有幼稚園、小學、國中、高中、大學、研究所，是一間具有完整系統教育機構。

由於位置處於偏山區的地方，因此在京都車站設有專門接送至京都女子大學的公車「公主號」可以搭乘，小學、國中、高中、大學及一般民眾的大家都能共同乘坐，單趟花費是日幣230元，並沒有提供IC卡的結帳方式，一律採用現金，若是長期搭乘公車則可以購買定期券，以卡片方式提供，在有效期間內搭乘時出示給司機看即可；此外也有販售十一枚一組的回數券，則價格是以十枚日幣2300元做計算，每搭乘一次撕一張投入公車前方的現金桶即可，單趟車程大約15至20分鐘左右，班次雖然密集但要注意日本特定節日可能會有銳減班次的情況發生。

2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)

由於此次交換還位於疫情期間，因此簽證等資料準備較為複雜且繁瑣，完成靜宜大學的申請手續後，收到京都女子大學提供所需繳交的資料內容(四月份)，就可以開始著手準備，其中包含教師的推薦信、自我介紹、留學動機、財產證明、健康檢查報告、在留申請書等等，在繳交期限內以網路方式提交檔案資料後，就是耐心等待校方聯絡，期間為期數月皆正常。

大約出發前兩個月至一個半月(七月份)會收到日本校方的信件通知，包含宿舍申請表、入學許可書、預計抵日的時間航班資料等等，辦理簽證所需要的CEO收到時間則須視當年度的情況有所不同，但不要著急內心等待即可，期間可以開始購買機票與作赴日準備。

以下是大家可能會有疑惑的幾點。

抵日前

簽證

簽證的申請以當時台日交流協會狀況為準，疫情期間須提前預約才可辦理，現今規則可能有所寬鬆，可以多多關注官方網站，從到現場辦理到拿到大約需一周左右的工作時間。

保險

保險有多項選擇，這方面建議與家人和專業人士討論為佳，我是用家人長期加保的

終身險。

手機電信

電信門號方面學校不會幫忙辦理，可以在台期間先上網看看有沒有哪家心儀的電信，有許多人分享過相關資訊，我個人是辦理Linemo。

抵日後

機場接送

日方老師會去機場統一接送，集合後會坐巴士去宿舍，巴士費用個人負擔。

工讀

有打算在日本打工的同學在入境時務必告知會要打工，海關會在在留卡上蓋在外活動資格章，若沒有這個就不能打工，一開始沒有打算而途中想要打工的同學，也可以去京都的出入國管理局辦理，手續簡易快速。

銀行帳戶

日本郵局帳戶是由學校帶領留學生們一同辦理的。

市役所、健保、國民稅金減免

學校會帶留學生們一同前往辦理。

赴日前及赴日後有許多的手續基本上都是個人處理，需要自行多加注意，但若是學業上或手續上有什麼需要詢問校方的話，京都女子大學有一名中國的姜老師，為人非常親切，日文若還不熟練有不清楚的地方，可以禮貌詢問老師，老師都會仔細回答，寫信詢問京女的國際課也完全沒有問題喔！

3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

選課前國際課老師會給課綱資料，並安排與指導老師見面商談選課內容，隨後決定好想修習的課程後，用電子檔的方式傳給國際課老師，老師會幫忙聯絡該堂教師做確認後選修，我選修的課程包含了只有留學生的，以及與日本同學一同上課的課程，基本上除非是英文課，不然大多以全日文授課。

京女並沒有學伴制度，但有支援留學生的團體，該團體的學生們會不定時舉辦活動，促進大家的感情及解決留學相關的疑惑。

4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

住宿有分成在學校內與校外合作的學生寮，以下表格簡單分析兩邊優缺點給大家做參考。

校外 向島學生會館

位於向島車站，需要搭乘近鐵至京都車站後轉乘公車去學校，包含走路單趟約40分鐘。

校內 國際寮

在校舍旁邊。

	向島學生會館	國際寮
優點	☐ 沒有門禁 ☐ 生活機能方便 有超市、宜得利及麥當勞等等商店 ☐ 個人套房含衛浴、小廚房、微波爐及冰箱等等	☐ 在學校內離校舍近上課可以睡飽 ☐ 有管理人接收包裹信件 ☐ 房租一次繳清
缺點	☐ 離學校遠交通費昂貴且花時間需早起 ☐ 需自行接收包裹及信件 ☐ 每個月要記得繳房租	☐ 早晚進出有門禁 ☐ 購物需走下山 ☐ 設施多為公共需與人共用 會和日本室友住一間

向島學生會館房租一個月是日幣32000元，這邊是自行負擔的部分，多的學校方面會負責，設有辦公室及警衛室，若有什麼事情可以馬上聯絡，這邊要特別注意一

點是若申請的是這間宿舍，在台期間會有從日本打來的越洋電話(講中文)，跟您確認有關住宿的相關事項，這不是詐騙集團請大家放心。

學校就位於著名觀光景點清水寺旁邊，秋天的楓葉非常推薦大家一定要去欣賞，京都本身作為古都，擁有許多值得去參觀遊歷的神社與寺廟，每年來自各地區居民一同共襄盛舉的祇園祭也是非常值得參加，如果像我一樣喜歡世界遺產的話留學選京都會是很好的選擇，從京都車站出發有公車、電車及地下鐵等等交通方式，雖然交通費較關東稍貴一些，但不管是京都內，抑或是附近大阪、神戶、奈良，能實際去體驗生活的地方非常多元且便利，一整年待在關西地區肯定能得到很多新的體悟。

學校也會定期舉辦見學(校外教學)活動，我去的年度選擇了金澤做三天兩夜的見學，交通及住宿費用需自行負擔，但有關行程和活動的安排，及車票及住宿的預訂和購買老師們會全權處理，學校也會幫忙負擔部份遺址參觀的門票費用，以及一日遊的清酒工廠體驗，都是非常有趣及充實的見學活動。

學校付有兩個食堂，大家時間上允許可以在中午用餐時段前去食堂，會有販售每日限量的日幣一百元餐，不但好吃、吃得飽，最重要是還能省錢，不然一般的定食都要幾百元起跳。

5. 其他心得或建議

留學是一件很考驗獨立自主能力的事情，需要自己處理很多手續，與不同的人做溝通交流，強迫脫離原本的舒適圈，去適應與自己從小生活到大的國家完全不同的社會、文化、民族和環境，若一開始就抱有非常美好憧憬的人，來到這裡可能會失望，做為一名外國人而言，也會多多少少遇到一些不方便的地方，也會有遇到想念家人朋友，覺得孤單寂寞的時候。

開頭會寫的比較現實，並非想要打破大家對於留學的幻想，而是希望大家是以一個準備好的狀態，去接觸這個即將到來的新環境，不要吝嗇於開口詢問，不要害怕與人互動，不要拒絕去探索，不要恐懼去嘗試。

單就我個人經驗而言，我覺得交換留學是非常值得的，可以認識很多來自不同國家的人，彼此用著不成熟的日語分享著自己的家鄉，也會意識到許多事情的多樣性，帶著許多自己本身的個人特色去認識每一件新事物，用自己的雙眼去看、雙腳去踩踏那些以往只在書籍、螢幕與別人人口中會出現的地方。

我由衷希望每個選擇去交換留學的大家，都能善用在日本這片土地上生活的每分每秒，去體驗那些過往不曾看過的風景，並帶著滿滿的回憶和好的收穫回到臺灣。