

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	林羿樺	日期	113年 2月 26日			
班級/學號	日四A					
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/神奈川大學					
研修期間	112年 3月至 113年 2月 ☐ 一學期 ☒ 兩學期					
1. 在國外研修期間的花費共__ 471259 __ 台幣 (學費__ 0 __ 元、機票__ 30390 __ 元、住宿__ 96600 __ 元、交通__ 34557 __ 元、膳食__ 144112 __ 元、保險__ 600 __ 元、其他生活費__ 165000 __ 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__ 15 __ 堂課、共__ 27 __ 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)

我去交換的姊妹校是位於日本神奈川縣橫濱地區的神奈川大學，說到橫濱總是會提到中華街、紅磚倉庫、港灣、流行等這些代名詞，留學時也確實感覺橫濱是一個富含東西方文化歷史且時髦熱鬧的地方。而接下來就簡單介紹一些在留學時特別有印象的地方。

港未來地區：

中華街、山下公園、紅磚倉庫等屬於橫濱有名的觀光景點大部分都在這個地區，且搭電車港未來線就可以把景點都玩完。記得剛開始留學的第二天就到山下公園，坐在長椅上吃便當看著櫻花盛開，因為靠港稍微冷的海風反而讓我變得格外興奮。公園的噴水池和到處都是來遛狗跟野餐的人們，給了我這個地方很悠閒的印象。

而當我更熟悉這裡後發現了新的更喜歡的散步路線，傍晚時我喜歡站在寬廣的大棧橋上，欣賞旁邊經過的船隻和逐漸染上粉紫色的天空；而夜晚，我喜歡從紅磚倉庫走去著名的摩天輪地標，再走汽車道欣賞水上遊樂園的燈光倒映在水面上的金黃色反射。

神奈川大學：

神奈川大學有3個校區，分別是橫濱、港未來、湘南校區。不過我主要是在港未來校區和少數的課在橫濱校區，現在回憶起來還好我選了在港未來的科系，因為橫濱校區距離宿舍超近，而且都偏山上離車站有點距離，要是主要都在橫濱校區上課的話我應該就會上完課就回家了，就會少體驗到很多東西。

而分兩個校區來介紹神大的話，港未來的校區長得很像辦公大樓，且地段繁華周圍都是高級餐廳或購物中心，總讓人覺得不像學校的感覺，反而自己很像社會人士一樣。而橫濱是傳統的校園寬廣、有點類似成大校園的感覺。雖然兩個校園都有辦文化祭，不過辦在這邊比較有傳統文化祭的感覺。像鬼屋就一次開了一個大走廊當場地，還是第一次玩到規模那麼大的鬼屋，被嚇得很開心。其他像藝人脫口秀、二手市集、趣味競賽、迷宮、社團表演、食物攤位等，大規模的、大家很投入看起來很青春的，才是我對日本校園文化祭的印象，實際參加到了真的很開心。

2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)

前置作業的部分機票跟保險都不困難，遇到不懂的問題向身邊有經驗的人詢問也幾乎都會得到幫助。但從這邊其實就已經是學習獨立的開始，可能一開始會想著跟要去同一間姊妹校的同學一起訂，但什麼東西都要一起的話，來來回回需要溝通的事、或是產生的變數都會更複雜，所以從這邊就開始學習不要太過依賴別人，自己做的決定自己負責。

而簽證的部分也是，一開始要提交的申請資料會很多，像神奈川大學的話是英文成績單、在學證明書、體檢單、財力證明、推薦函等共計要繳交9項文件，所以一定要掌握清楚自己要申請的學校要提交什麼樣的文件，以及留意其提交日期，什麼東西都早一步做準備最不會漏掉。

3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

一開始雖然是想著難得來日本想修修看一般日本人上的課程，於是上學期只有修一堂留學生的日文課，其他都選一般的選修課，結論就是太不自量力了。

一開始還不習慣日本的課程是上一個半小時不休息，加上沒有接觸過課程領域的單字，老師講話又快所以根本聽不懂也常常就這樣開始打瞌睡，也有一次被老師關心(警告)上課睡著的問題，於是下學期就多選了幾門留學生的日文課來加強基礎。建議一開始在日本還是先選一點專門的日語課程，像是敬語、簡報、商用日文，了解他們的禮儀，以及學習怎麼讓自己說話的方式變得更加柔軟的修飾技巧和表現會比較好。

4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

住宿：

神奈川大學的國際生宿舍是位於橫濱的栗田谷區的山上。那個時候說起來很好笑，因為在靜宜上課都要爬坡覺得很累，想說選橫濱這種交通方便的地方肯定都是平地，結果學校是在平地沒錯，但宿舍要下山還比靜宜更久，剛開始一起到這邊的同校的交換生也被嚇到了(但一出門就有公車站，且電車站也不是說真的走不到)。周遭幾乎都沒有什麼吃的都要下山才有，假日懶得出門的我不是早點買好一週的食材回家煮，要不然就是靠吃一些小東西撐過假日。(不要學)

撇除地點稍微有些不便以外，其實宿舍環境很好，光是有大澡堂就讓我非常享受了，而且公共空間的沙發還有榻榻米跟書桌都很乾淨舒適，管理員跟清潔阿姨、警衛都對學生很親切，缺點就是自己的房間稍微小一點跟廚房有的時候會出現沒公德心的現象，但其他地方漂亮的程度我覺得可以想像成是山中的別墅了。

伙食：

剛來到日本其實蠻不習慣那邊的食物的，因為菜幾乎都是冷的，像生菜沙拉、納豆、生蛋等。直接一份的熟食裡面出現的菜量也少，只有去中華料理店才能吃到一大盤炒青菜，所以幾乎都是自己煮居多。原本以為日本的菜價會很貴，但實際去超市買菜卻發現沒有想像中的貴，而且有些比較難切的蔬菜(南瓜、蓮藕、白蘿蔔等)也都會切好一段一段的賣，還有蔬菜也都是處理過乾淨的在賣，為小家庭或獨自生活的人設想，也處理的方便料理，我想也是可以體現日本人的貼心之處。(補充一個小插曲是我還在台灣時跟日本室友要煮湯，請他幫忙處理菜，結果後來發現他沒洗就直接丟進湯裡，當時還很生氣說菜要先洗，後來實際去日本住過一年後發現是我誤會他了，因為日本的菜真的不用洗，他們都打開包裝就直接料理了好方便)

但是後期就開始偏向去外面吃，因為宿舍公共廚房每次去都會遇到荒唐的事(用完還是油的鍋子沒洗直接蓋回大家洗過的鍋子上面)，加上多吃一點日本的食物也是體驗，所以下學期就整個幾乎都在外面吃了。最常吃的是橫濱站附近的松屋，香腸煎蛋早餐配生菜沙拉加法式沙拉醬或是牛肉蔥丼(有柚子醋味很好吃)可是以說是我留學的代表物。當然其他的像是壽司、湯咖哩、印度烤餅、炸豬排定食、漢堡排都很好吃，讓我度過了胃非常滿足的下半年。

交通:

日本的交通費真的很貴，例如說橫濱的公車搭一次(不限距離)就是220日幣(46台幣)，所以來回一天就得花快100台幣，相比台中公車學生票卡可能搭一次10塊錢不到，日本的交通算是貴蠻多的。(不過交通品質上也安全很多，而且聖誕節或還會整台改裝成聖誕車，從內到外燈飾、玩偶、水晶音樂、小學生畫的聖誕節主題的畫，坐上去像是瞬間回到幼稚園時期，煩惱暫時都忘掉了，是一段很特別的乘車體驗)不過平常上課每天都要花這個錢太貴了，我就改搭東橫線搭一站(電車)到橫濱站再走去學校，或者就是直接從宿舍走一小時到學校，幾乎在日本每天走路都有超過一萬五步左右，對健康也是一件好事。

再簡單補充一下其他我利用過的交通工具。電車的話，尖峰時段超擠，擠到你完全可以不用費力的去維持平衡感，因為你可能已經被夾到連一點能動的空間都沒有了。看過好幾次站長把人塞進去電車的畫面，每個人都像沒有表情的物品一樣，不管看到幾次這個畫面都還是會感到衝擊。

至於飛機(國內線)與新幹線哪個比較便宜，新幹線可能是整體價格看起來稍微便宜一點，但花的時間還是比不上飛機，尤其飛機像是日本航空(JAL)、ANA都有25歲以下可以利用的便宜方案，所以搞不好有機會可以搶到比新幹線還要更划算的機票喔！像我自己就利用國內線去了三次北海道、一次沖繩，但如果真的要很便宜不在乎車上過夜的話，還是選擇高速巴士會比較經濟實惠一點。

天氣:

其實日本的天氣真的很舒適，因為特別乾。所以說為什麼日本女生的瀏海都不會塌，是因為在那個環境就是很乾爽很好維持。雖然冬天春天氣溫都蠻低，但夏天也可以熱到30度左右，甚至有次我暑假去北海道時居然熱到皮膚紅腫，所以也不要小看日本的夏天.....但有個特別的小故事想要分享，因為關東普遍是不太下雪的，可能一個冬天下個兩三次，所以從來沒看過橫濱下雪的樣子。但剛好在2/4東京大雪特報的那天，我搭飛機去北海道旅遊了。平安抵達位於北海道的飯店後，才發現東京已經因為大雪的關係交通癱瘓，神奈川大學的校園內大家也在奮力地鏟著雪。雖然我也是第一次體驗到北海道的冬天，也還沒很習慣穿著雪靴走路，但相比因為一點小雪就交通癱瘓的東京，北海道的交通工具都還是正常運行，坐在飯店裡看著電視的我瞬間有種關東弱爆了的感觉(但也不能怪他們)總之是一段非常有印象的體驗，同時沒有看見橫濱的大雪也是我留學之中的小遺憾之一。

節慶國定假日:

說到國定假日第一個浮現的一定是黃金週吧！但黃金週我出門了兩天的心得是不要出門比較好.....尤其是觀光客的熱門景點，除了觀光客本人人就多以外，日本人也同時跑出來，有在那時候去鎌倉和江之島玩的韓國交換生就說，完全看不到江之電列車和江之電鎌倉高校前的平交道，因為全部都是人！我自己原本也是想跟朋友去涉谷的豆柴咖啡廳，不過到了現場發現排隊必須要等3小時以上就直接放棄了，只能說黃金週真的太可怕。不過我還是有好好享受到黃金的假期，去了國營昭和紀念公園看了粉蝶花(ネモフィラ)，還有品川水族館的海豚秀，是很美好的回憶。其他像是海之日、山之日、文化之日、年末年始時期等也都有放假，此外要注意不要在國定假日時去領錢，會被收手續費喔。

交友:

交友的部分想來講一下心態的轉變。從一開始很積極去參加留學生排隊或活動到後面保持有緣自然會互相吸引的態度。的確也有其他留學生看起來社交能量不會用耗盡，可以一天到晚跟不同人出遊，過得很充實的樣子。但我自己參加一兩次派對就覺得加一堆不認識的人的IG還有跟每個人都維持不深的交流並不是我喜歡交友方式。後來保持著隨緣的心態意外地認識了很好的朋友。強求的果實不會甜大概就是這個道理吧。

活動:

留學期間最有印象的活動就是花火大會了。在夏天時日本不管在哪里幾乎都會有花火大會，而我參加的是位於みなとみらい燃放20分鐘的花火大會。那天為了拍浴衣跟攝影師約在靠近海濱的公園，永遠忘不了穿著木屐沒趕上公車焦急的心情，還有提早佔位子在野餐墊上看到人越來越多的那種期待感。來這裡的有還沒交往曖昧的男女，也有吃著章魚燒配著啤酒說說笑笑的一家人。雖然來的人們有不一樣的故事，但共同點都是想要珍惜眼前的這個人。看著花火絢爛地散開在瞳孔裡，我想著接下來也想跟重要的人一起來看每一年的花火大會。

其他的還有像是新年的初詣，還有各種限定合作活動、演唱會在日本真的超常舉辦，像我最喜歡的夏目友人帳剛好在去年舉辦了20年限定的咖啡廳，我就連去了3次，滿足了我長年想實際去一次日本當地合作咖啡廳的夢想。演唱會我也參加了五場，加上有一場是剛來日本還沒手機號碼沒辦法抽門票，於是就站在場外看，其實如果是開放的體育場(横浜スタジアム之類的)的話，外面完全聽得到裡面的聲音，也有很多沒有抽到門票的粉絲在外面排成一列一起揮著螢光棒吶喊，看到這個畫面就覺得這樣一起熱血的做著什麼事的感覺真好，讓人也很想對某件事如此投入。

5. 其他心得或建議

在日本交換期間我有試過在當地就職，也就是他們的就職活動。當然我遇到很多困難，像是日文履歷書該怎麼寫、跟企業對應的禮儀、面試會被問的問題該怎麼準備等等，雖然花了好長一段時間，最後終於有幸去參加一兩次面試，但最大的問題還是簽證沒辦法直接從留學簽轉工作簽的問題和自己自信心的問題。但在這個過程中，我問了很多前輩和交換大學的就職課，也跑過東京外國人僱用中心，有覺得很絕望過，但在絕望後總還是會發現另外一條可以前進的方向。並沒有什麼所謂的來不及、沒辦法了，而且每次的失敗也都會成為你與眾不同的經驗。我覺得不管是就職活動還是留學期間非常想做但有一定難度的事都一樣，最重要的是要積極爭取機會，而且要留時間給自己休息，不要把自己逼到一點餘裕都沒有，這樣才能做更正確的決定來走長久的路。

6. 國外研修期間相片至少兩張(推廣用，請另外附檔)