

交換學生心得報告

獲補助年度：105 (非教育部學海系列補助者免填)
校名：國立臺南大學
姓名：林筱鈞
學號：
系所：經營與管理學系
年級：
研修國家：日本
研修學校：埼玉大學
研修院所：STEPS
研修期間：2016 年 9 月 至 2017 年 2 月
國外研修成績：

字數約 1000~2000 字(請按下列標題填寫，撰寫時請勿刪除標題)

1.緣起

從大一就知道學校有交換學生，但是因為自己很戀家，所以一直覺得這是與自己無緣的活動。直到大三聽到了學姐去交換的分享，才發現原來交換生的生活非常有趣，充滿挑戰，才會決定試著申請看看，而會選擇日本的原因，單純是因為自己非常喜歡日本，但當時日語能力不足，所以就選擇了沒有語言要求的埼玉大學。

2.研修學校簡介

埼玉大學位於埼玉縣，距離東京車程約一小時的距離，是一所有蠻多交換生的學校，也因此交換制度完善，有問題都可以去請教國際處的老師，他們都會盡可能的給出回應。學校總共有五個學部，分別是教養學部，教育學部，經濟學部、理學部與工學部，交換生大部分都是歸類在 STEPs。

3.國外研修之課程學習(課內)

在開學之前，學校會做分班考試，按照你的日語能力去分配班級，總共分成 A,B,C,D,E,S 五個班，A 班是從頭（五十音）開始教，E 跟 S 班則是通過日語檢定 N1、N2 的班級，我是被分配在 C 班，是以通過 N3 為目標的班級。一開始就是全日語授課，但有些老師也會依學生反映去做調整，如果大家都沒反應，就會再用英文解釋一次。一個學期下來，日語絕對會有很大的進步。

因為學分規定的關係，除了日語課，我還有選擇其他學部的課，這部分學校會在開學前跟大家說明，並發下一張全部都是英語授課的列表供大家參考，可以依自己喜好去做選擇。

4. 國外研修之生活學習(課外)

平常沒課的時候，我會跟朋友去東京近郊走走看看，例如江之島、鎌倉，也會在原宿、竹下通等地方逛街購物。喜歡買衣服的話，學校旁邊有一間二手衣店，有事沒事可以去看看逛逛，偶爾會挖到寶！且因是在冬天去交換，剛好會遇上日本新年，新年期間有很多折扣，非常好買！

從十二月底到一月初是日本新年，學校會放兩個禮拜的假，這時候可以安排出去玩，只是可能到處都是人，我的話是在埼玉附近走走看看，等到整個學期都結束，才安排比較遠的旅遊，人比較少，交通費也比較省。

吃的方面平常比較常自己煮，建議可以自己帶一個小電鍋，料理起來很方便。學校附近有三間超市，我比較常去最近的魚悅超市，另外一間羅傑斯很便宜，只是走路比較遠，提東西回來的時候會比較辛苦一點，有腳踏車的話會方便很多，不過我自己因為怕冷，所以沒有買腳踏車，想買的話附近有腳踏車行，可以問問看有沒有二手車可以買。

5. 研修之具體效益(請條列式列舉)

外語能力提升—雖然在日本也有其他台灣人，但是沒有跟台灣人在一起的時候，就必須自立自強用英語或者日語跟其他人溝通，一開始雖然跌跌撞撞，不管日語英語都很破爛，但是時間久了，慢慢就會變得上手。跟歐、美、澳洲人在溝通時，很多都是用英文，如果想要提升日語能力，建議可以找日本人或者跟你同班的朋友一起練習日文會話，進步真的會很快！

獨立生活的能力—一個人在國外生活，什麼都要靠自己，不像在台灣，出門就有東西可以吃，也沒有語言問題。在日本我很常去超市買東西回來煮，不但省伙食費，也能添增生活樂趣。剛到的時候沒有網路，到底要從哪個月台上車也要鼓起勇氣用破爛的日文問路人，一開始去超市還不小心把番薯買錯成馬鈴薯，也是要試著自己用日文去跟店員溝通，雖然當下覺得很艱辛，但也是很好玩的經驗。

增廣見聞—到了國外，認識了多國的朋友後，會慢慢了解各國風情，發現他們與台灣的不同之處，久而久之，就會發現原來很多事情都沒有我們所想的那麼嚴重，那麼複雜。

6.感想與建議

我是在大三上很臨時才決定要申請去當交換學生，很多東西都沒有做長久的規劃，例如自身的語言能力，英文口說與聽力都不是很好，日語也是確定能去才開始學習，結果再跟人溝通與交朋友方面，老實說一開始真的受到了很大的打擊，身邊的人都是至少具備了英語能力或日語能力其中一項，而我卻只有中文講得順口，幸好到了日本後沒幾天就認識其他台灣人。所以真心建議之後想要去交換的學弟妹，可以先把自己的英語能力顧好，到了國外真的會比較順利。另外就是學分的問題，要先注意一下自己的學分，尤其是大三後才要出國的，沒有弄好的話，延畢的機會很大。

能夠去國外交換真的是很棒的機會，可以學習到很多東西，視野也會更加寬廣，但是只去一個學期真的比較可惜，很多東西才剛適應就要結束了，所以建議有規劃要去交換的同學，可以試著申請看看一學年的交換，不過也是要顧慮到自身規劃(可能會延畢)跟經濟問題等等。

生活方面，建議大家可以在宜得利購買生活所需用品，幾乎應有盡有，可以直接在網路上訂購，滿七千免運，不過要準備一張可以刷的信用卡就是了。

另外，如果想要交到日本朋友，除了自身要主動積極，也可以選擇去參加日本社團，不但可以體驗一下他們的社團文化，也能順便多跟日本人有互動。

7.照片(請簡單描述照片情景)



這張是東京澀谷的街頭。從埼玉出發前往東京，搭電車的話大約三十分鐘的距離，平常沒有課或者周末的時候，都可以去東京逛逛，購物或者是去神社參拜之類的。



這張是去江之島看煙花大會的時候拍的。東京近郊也有很多地方可以去走走看看，例如鎌倉、江之島、川越、富士山等等，當日來回或者是兩天一夜都很適合。



這張是在萬聖節當天，去澀谷拍的。日本人很喜歡慶祝節日，萬聖節或聖誕節等等節日的時候，東京都會有一些裝飾或者是活動，都可以去體驗看看，非常好玩。



這是參加日本家庭參訪(home visit)的時候拍的，那次剛好被選上當成節目取材對象，因此被跟拍了一整天，是很新鮮的體驗，但是也很疲憊(笑)。



這個是學校請外面的人辦的和服體驗。穿和服的過程真的很艱辛，但是脫掉真的是轉個幾圈就結束了。



這是巴士旅遊的時候拍的。埼玉當地留學生交流推廣協會所舉辦，每次會去的地方不太一定，我們是去大宮的鐵道博物館跟川越。



這是日本過年(1/1)時拍的，在大宮的冰川神社。很多人在跨年當晚跑去神社參拜，非常熱鬧，神社周圍還會有小攤販，排隊排累了還可以去買東西吃。



這是學期結束後去旅遊的照片。冬天的時候去交換的話會遇到兩個假期，一個是年假，十二月底到一月中，另外一個是春假，從二月初開始，在回國之前都可以安排較遠的旅遊，不管是自己去還是跟朋友結伴一起去都很棒！