

中國文化大學赴日短期交換留學報告書

姓 名	蕭 OO	學 費	免學費
交換大學	国士館大学	宿舍費	0 (原 1 個月 1 萬圓)
學部學科	文学部史学地理学 考古学コース	水電費	電費 1 個月約 5000 圓 水費 2 個月約 3800 圓
交換時間	2023 年 3 月 ~ 2024 年 2 月	其他費用	網路費 2000 圓 (一個月) 學生保險 1000 圓 ? (一年) 健身房游泳池 1000 圓 (一年) 醫療保險 2000 圓 (一個月) 手機費約 4000 圓 (一個月) 生活費約 7 萬圓 (一個月)
		獎學金	抵免宿舍費

抵達日本的情況(機場接機到宿舍)

去日本之前国士館會給希望到達的日期和時間範圍，因此買機票、回覆到達時間後，就會有學校派出的日本學生來機場接機。羽田機場出關口有人舉著国士館大學的紙，會合後帶我們去機場的宅急便把行李寄送到宿舍，好處是可以不用帶著這麼重的行李移動，但是隨身行李必須先把第一天的生活用品準備好，因為寄送的行李第二天才會到。接著領路人帶著我們坐巴士到市區後，從涉谷轉公車到世田谷區役所附近下車 (約 25 分鐘)。再走大約 5 分鐘左右到達宿舍 (国士館大学ゲストハウス)。

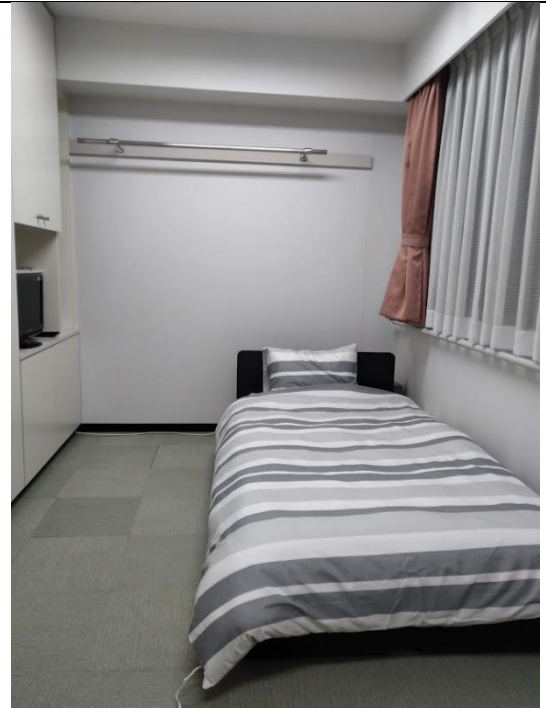
宿舍配備 (圖)	宿舍情況 (文字敘述)
	<p>因為選的科系位於世田谷校區，因此入住国士館大学ゲストハウス。這間宿舍是安全係數很高並且有電梯的高級公寓，大門、每個樓層的交誼廳與房間區域之間的門和房間的門都是使用學生證進出。</p> <p>公用廚房也作為交誼廳用，寬廣且設備齊全，餐具、廚具都有之前的留學生留下來的物品可以使用。其他還有諸如收納盒、文具、吹風機、熱水壺之類的生活用品可以借用。</p>



收小型包裹、信件都是尤舍監統一收取後再放入位於一樓的內部信箱，大型包裹則是要去找舍監領取。

ゲストハウスの門禁時間是凌晨 1 點，町田校區則是晚上 11 點。距離學校走路大約 15 分鐘。垃圾是丟到腳踏車停車場的小倉庫。

房間空間大約有 8 坪左右（聽說比町田大兩倍），一人一室。除了基本的床、書桌椅外，還有穿衣鏡、電風扇、加濕器與大量的收納空間，另外設有儲藏室，小廚房、小冰箱和帶有浴缸的個人衛浴（町田是公用），空調也有冷暖功能，只是可惜無法讓其循環，會建議使用循環扇。宿舍周邊機能很好、商店很多，去涉谷或新宿等非常近且方便。



上課情況 (例：分班考試、選課方式、推薦課程.....)

國士館大學在春期開始前會先上大約 2 ~ 3 週的先修課程，上課內容是一些基礎日文和認識日本文化、看醫生的方法、防災知識等，且老師也明白初來乍到的我們可能不習慣日文的語速，一開始一定會放慢所以只要有基礎就不難。不過如果是選世田谷校區以外的科系的人會很辛苦，因為先修課程只會在世田谷校區舉行，早上九點的課程，為了不遲到一定要更早起床坐車從町田或多摩到世田谷 (單趟大多花要一個小時左右通勤)。課程最後會有一個能力測試，基本上文大一開始就規定要 N2 才能選這間，所以不出意外都是高級班。

學期開始前就會給很多資料並說明，諸如如何選課、可以選哪些、認識校區內可以用的資源等等，幫助我們盡快適應日本學校與生活。不過選課不像一般學生一樣是用學校網站的系統，而是透過國際交流中心用紙本提交，且選了如果後悔就必須等履修中止（中途退課）才能放棄，不像一般學生可以在期限內加退選這點不太方便，然後有時候可能因為是紙本提交的關係，系統無法即時更新，所以第一週上課如果有要用系統交作業的課程，是看不到已經選的課，當然也沒辦法交作業（第二週就正常了）。

日本語的課程是有分交換留學生專用跟一般留學生修的，交換留學生專用的嚴格來說只有一個，但卻是一週3次，而且都是早9也不能退選。老師會延續先修課程時的那位加上另外一位輪流上課，畢竟還要去其他校區幫其他交換留學生上課。上課內容其實沒有很輕鬆，除了一般的作業之外，還需要做一些發表和報告，但是只要好好複習跟練習對日文程度會有不小的提升。一般留學生用的日語課可以修，一樣要另外交紙本，基本上都是學年課，如果修過了一學期就不想修了，就必須在第二學期提交履修中止，但是有的課程又不讓中止讓人感到疑惑，所以需要慎選。體育課也是學年制，沒辦法像文大選興趣體育的時候，上下學期分不同的運動，真的有興趣的再選比較好。

其餘選課其實挺自由的，不一定要選已經被分到的科系的課程，不過跟文大不一樣的是有叫做ゼミ的課程，對應的是一開始被分派到科系後，那個科系的其中一位老師會成為各個交換留學生在學校的擔當教師，有點算是必修。有的老師有研究室，就會順勢加入。研究室跟ゼミ性質又有些不太一樣，研究室有點像社團，可以選擇要不要參與，但ゼミ對一般學生是必修（對交換留學生來說不算，但建議參加），內容主要是準備論文之類的研討會。以我的經驗來說，進入考古研究室之後有非常多活動可以參與，兩天一夜的研修旅行、見習會（到有名的歷史景點玩）、餐聚、考古調查實習（中間莫名被抓去一起見市長）等等活動，就算沒有加入興趣社團也讓學校生活很充實，跟日本人的交流更多、更快精進日文能力，所以推薦參與。國際交流中心本身就會輔助留學生在學校的各種雜務和生活上的問題，也會舉辦一些難以靠課程接觸日本人的學生們的交流活動，大部份都不是強制參加，強制參加的以我來說都是很有趣的活動。每個人情況不同、科系和喜歡的上課方式不同，因此沒有特別推薦要修的課程，只能自己去學校網站のシラバス檢索系統看課程內容是否符合自己的興趣。

生活情況(例：打工情形、與日本學生之交流情形等)

平時生活上有任何問題，可以請教舍監或是國際交流中心的人，如果跟擔當老師不錯也可以是一個管道。身為交換留學生要認識接觸日本人的方法不外乎就是上課、打工、加入社團、研究室和參與國際交流中心的活動。一般上課大概是最難接觸日本人的方式，雖然他就坐在你身邊，但除

非是社交高手，不然日本人都會有種讓你難以接近的距離感。加入社團和研究室也是要有一定的社交能力，畢竟是團體，不然肯定變成邊緣人。國際交流中心有言語交換的活動，依個人喜好可以選三人或一對一，不過每學期結束前需要交心得，每週約見面有時候很難合時間，但卻是不錯的交流方式。

打工其實很難找也很好找，連鎖店基本都歡迎外國人打工，但更多的打工會拒絕，面試也跟台灣不一樣，非常麻煩。台灣通常投履歷之後，通知面試八成就是聽上班的注意事項跟提問什麼時候可以上班之類的。在日本去約面試除了基本需要準備履歷、照片，就真的是在問個人資訊，並且大部份都會讓你回去等通知（等於沒上），挫折感很強。當然也有一些例外，例如被認識的推薦，或是真的很缺人的機率比較高，否則很容易感受到日本人排外的一面。不過日本打工有個好處就是會給交通費，雖然可以申請的金額不是無上限，但是日本交通真的很貴，可以貼補這部分對於不從家裡拿錢留學的人很重要。

打工一定需要溝通，但是用的詞又跟在學校時使用的不太一樣，一開始為了理解其實蠻辛苦的，不過可以透過打工認識學生以外不同年齡層的日本人也很有趣，就算不需要為了生活費打工也推薦體驗。雖然留學生簽證有規定一週工時上限，但是不一定有辦法上到這麼多，除非同時兼別的打工。打工雖然辛苦，但也很有趣。

在留學期間雖然接觸了不少日本人，但跟考古學研究室最多（所有年級加起來人數約 60 人），有很多活動可以參加，尤其考古調查實習時大約 3 週都跟日本人一起生活在鄉下，還要自己做飯，24 小時只有日文的環境對會話能力有質的飛躍，但是專有名詞真的很多，也常用到很難的單字，就算有 N1 都不一定輕鬆。最後研究室為我準備送別會，真的很令人感動。

短期交換留學感想與收穫

剛開始來交換的時候一定是先認識一起上先修和交換留學生專用課程、住在宿舍的來自不同國家的留學生，除了日本文化之外還能認識不曾接觸或意想不到的國家文化，這是非常有趣且珍貴的經驗，因為公用廚房也是很大的交流空間，因此經常在大家的生日和一些節日舉辦聚會（飲み会），平時大家也會互相幫助，比如有時候不小心超過門限時間回來，就會打電話拜託還沒睡的人幫忙開門。相處起來很像家人。

在日本交換留學的期間打破了很多我對日本人的既定印象，比如街道並不像傳說中乾淨；晚上沒什麼車的時候行人不看紅綠燈，隨意穿過馬路；沒禮貌的人意外的多……等等。不過轉念一想，不管是哪個國家都會有不符合印象的存在，民族性也只是統計數據而已。

我來日本主要目的就是來體驗生活，所以就算是日常，只要是跟台灣有任何微小的不同之處，都讓我覺得很開心、很充實的感覺。

給學弟妹建議

國士館大學有些歷史了，所以有些教學樓設備看起來比較舊，但是在某些地方比文大先進，尤其是桌子不像文大又小又難用我覺得很不錯，很推薦來交換的學校。大學裡沒有飲水機、只有自動販賣機，想喝水就只能帶水壺或是花錢買。畢竟學校位於東京都，所以在物價和時薪方面都比其他縣市要高，要來留學之前參考當年的月平均消費相關新聞來準備帶來日本的錢會比較好。一開始的留學準備都與去其他學校一樣，準備漫遊卡和開通國際的信用卡之類的，有很多費用，如電信費、電費等用銀行帳戶扣款，但也可以設定台灣的信用卡付費，但比較麻煩。

拿到學生證第一件事最好就是去辦郵局帳號跟手機號碼，不然生活上會有很多不便，尤其是想打工的人，在申請很多東西上都會需要這兩個。日本有很多銀行不讓外國人（除了已經有永久居留或是工作簽證的人）辦帳戶，所以基本上第一首選就是郵局，但是如果想要辦金融簽帳卡就必須等待滿 6 個月後才行，如果需要網上買東西，如果不能貨到付款就只能用台灣的信用卡。但有些信用卡需要收驗證碼，建議原本的台灣號碼可以去改最低費率的契約（一個月 100 左右），之後才收得到驗證簡訊。

日本也有些網路商店和外送、叫計程車可以用 PayPal 支付，申請 my number card 才能設定從銀行帳戶扣款，而且之後沒有健康保險證，需要看病就只能用 my number card。目前 2024 年各個車站都沒有賣實體交通卡，因此只能在機場的 JR 旅遊中心買，如果是用 iPhone 就可以直接用錢包系統裡，比較方便。手機號碼一定要辦隨時可以解約的那種，如果很在意連網路的速度就絕對不要辦樂天的號碼，不過樂天信用卡不錯用。

因為物價上漲的緣故，2023 年世田谷區可以領到分別 3 萬和 7 萬的生活補助金，雖然不知道之後還有沒有，但是有政府相關信件的時候最好多留意才不會漏掉可以領錢的機會。平時用 app 集的點數雖然不多，偶爾折抵掉一些錢也算不錯的省錢方法。電費很貴，可以用各種小招數來省，當然最花瓦數的當屬電熱水器。日本冬天很乾燥，一定要用加濕器，不然容易皮膚出乾癬或是被電（我整個冬天一直被各種東西電到）。

以生活方便度和交通方面，推薦選世田谷校區的學系，打工機會也比其他校區多了很多。如果喜歡安靜自然的環境，町田校區就不錯，雖然房間小、門禁比較早，但是因為宿舍就在校區內，就算有課也可以比較晚出門。我們這屆交換留學生算是歷代最少（除了疫情），而世田谷校區原本交換留學生專用的宿舍，2024 年開始要把多餘的房間租給其他學校的學生，可能會因為人變多而混亂，需要管理好放在公共空間的私人物品。在留學期間買的物品如果捨不得丟棄，又帶不回台灣的話，建議拿去賣二手還能多少拿回一些錢。

如果是來日本體驗生活的人，建議能參加的活動都參加。生活就是一期一會，好好享受留學生活吧！

