

## 臺北市立大學 日本金城大學交換學生心得報告

### ●前言

2018年，我申請了學校交換生計畫，希望前往日本姊妹校「金城大學」就讀，在經過各種書面審核後順利取得資格，於2019年4月開始進行為期半年的交換學生生活，並在同年8月結束歸國。在日本交換的過程中遇過許多困難和挫折，一度感到徬徨與無助，所幸在日本遇到許多願意給予支援和幫助的人們，使我順利度過這半年的交換生活，以下就以各方面來對我在留學生活中的經歷做簡單的介紹。

### ●經驗分享

#### 一、出國準備

交換學生的申請過程繁瑣，在取得交換生資格後，出國前得先依照學校標準提出各式文件，如財力證明、護照影本、家長同意書等資料。並在出國前由學校國際處協助選課、當地住宿及簽證等。由於日本政府規定，赴日求學者必須申請留學簽證，因此在拿到在留資格書及入學許可後，要帶著有效期限內的護照到台北市日本交流協會辦理簽證。

另外印象較深的是，由於金城大學沒有提供學生宿舍，因此在出國前要先決定好當地住所，通常金城大學會幫忙提供校外住宿，再由國際處的老師聯繫告知，決定好住所後到當地繳交房租。其實行前的準備接洽只要遵照學校國際事務處的指示，並沒有太大的問題。

#### 二、伙食處理



在日本交換的這段時間，飲食是一個相當重要的課題。雖然日本外食十分方便美味，但價格不低，如果長期外食，對經濟會是一個不小的負擔。因此交換的半年中，大部分時

間我都是周末到超市購買食材，再回家自行烹煮，因此在這半年中學會不少料理的技巧。

而我最常買食材的地方，是距離租屋約一個電車站的超市「Valor」，裡頭有各式蔬果及冷凍食品，在自有品牌上也多有折扣，常是我消磨周末下午的去處。我租屋附近也有與當地農會合作的超商，裡面有些當季的新鮮蔬果，可以用較低價格買到，因此在食材取得方面，並沒有非常困難。

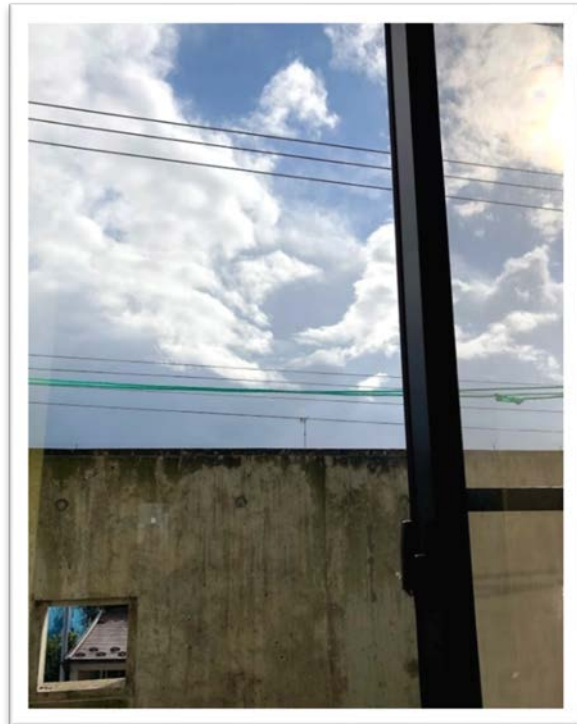
而金城大學裡面也有供應各式料理的學生食堂，價格不高、選擇多樣，對偶爾會偷懶不想帶便當的我來說是很便利的選擇。

### 三、氣候及衣物

金城大學短期大學部位於日本石川縣白山市，為北陸地區，冬天可到零度以下。我交換時間是 4 到 8 月，雖然 3 月底前往該地時氣候已逐漸轉暖，但也僅有攝氏 8 到 10 度，相對於溫暖潮濕的台灣來說乾冷許多。因此我在剛到日本的第一個月時不太適應，除了苦於天氣寒冷外，乾燥的空氣也使我的手腳及臉部出現脫皮現象。

5 月的黃金周後，天氣漸漸炎熱起來，約在 15 度左右，雖然溫度開始上升，但偶爾天氣不穩會突然下降好幾度。到了 7 月，除了空氣比台灣稍微乾燥之外，基本上氣溫都在 20 度以上。8 月以後更可高達 30 度，與台灣幾乎沒有差異。

總結來說，在我交換的半年內，其實大概只需要一件厚外套、一件薄外套、長袖及短袖衣服數套，即可應付這段時間在日本的各種溫度差異。當初出國前沒在這塊上多做查詢，因此多帶了許多厚重衣物，是我覺得自己可以改善之處。



#### 四、住宿和交通



雖然金城大學沒有宿舍，但會協助提供交換學生在日本的校外住所。在出國前會收到可供選擇的住處列表，除了一般租屋外，也有 Homestay 等選項。我後來選擇住在距離學校走路約 15 分鐘的個人套房，有衛浴設備及小廚房，房內空間不大，但一個人居住已綽綽有餘。

租屋附近幾乎都是一般住宅，只有一間超商可以購物，生活機能不能說十分便利，但離車站非常靠近，約 20 分鐘電車就可抵達石川縣最大的城市金澤，生活不至於很受影響。

交通部分，在租房時有提供腳踏車，由於日本的交通費不算便宜，光是一站電車可能就需要 200 日圓，如果距離不遠，像上學或去車站，我通常會走路或騎腳踏車。至於電車的話，離我租屋最近的車站「加賀笠間」並不是一個大站，因此班次不多，如果要搭電車，事先查好時刻表會是一個明智的舉動。放假時想長途旅行的話，我覺得日本交通雖然所費不貲，但十分便利，只要事先利用網路做好功課，搭乘新幹線或特快車到其他縣市並不會非常麻煩。



#### 五、學校課程

在日本交換的這一學期，是我大學生涯的最後一學期，在赴日交換前我就已經在台灣將畢業所需的所有學分全部修畢，因此交換時不用考慮學分抵免的問題，可以選擇自己有興趣的課程修習，這是我覺得自己比較幸運的地方。



其中我印象最深的課是「社會學」，這堂課介紹了日本社會的各個面向，從男女所得薪資比到各線城市差異，從在日外國人口到物價水準變化，幾乎都在課程中有所介紹。當初選擇赴日交換時，就是希望能在國外獲得寶貴經驗並更對日本這個國家有

更深刻的理解，這堂課幫助我站在日本人的角度，學習重新分析並看待日本國內的各種社會現象，讓我更加貼近真實的日本，雖然每周都有一份作業需要完成，有個人作業也有分組報告，但在完成作業的過程中不僅增進了我的日文，也結交到一些熱心的日本朋友，願意在我對課程有疑問時伸出援手，這也是我修習這堂課的收穫之一。

## 六、旅遊經驗

交換學生相對於正式留學生的一個優勢就是擁有較多的個人時間，且課業壓力不會太重，可以在當地進行較長時間的旅行，不只能體驗到平常出國觀光無法體驗到的行程，也能在旅行的途中，學習如何跟異國的文化交流。



在我交換的半年中，剛好碰上新任天皇繼位，年號更迭，日本舉國慶祝，造就了日本有史以來最長的黃金周假期。而我也例外地在這段期間四處旅行，其中也遇到一些令我感觸良久的人事物，如目睹二戰對日本的傷害、感受日本對祭典的熱情、了解日本宗教的奧秘、接受日本高中生的導遊，這些在旅行中遇到的、大大小小的體悟充實了我的交換生生活，也豐富了我的回憶。

●總結心得

這次交換學生的時間僅僅半年，雖然不長，卻讓我在各方面都有所成長。例如我在出國前已經取得日文二級的證照，但在口說能力上其實十分薄弱，跟日本人交談會感到非常緊張和害怕，可是出國之後環境逼迫我學習，強制我必須使用自己所學，在這樣的條件下，語言進步非常快速，現在的我即使跟陌生的日本人也可以進行日常交談了。

另外，藉由這趟日本交換，我認識了許多人，也深深感受到出國對於開拓一個人視野的幫助。現代社會是講求國際化且快速變動的地球村，也許未來我不一定會到日本發展，但認識這些外國朋友，不僅僅是讓自己的留學生活更加繽紛，跟他們互動的過程中，也讓我了解不同觀點帶來的不同視野。我很高興自己能有這個機會能前往日本交換，這會是我大學生涯中最重要的一段回憶之一。

