

赴外交換研習心得

薦送學校：東吳大學

系級：企四 B

中文姓名：趙羿媚

研修國家：日本

研修學校：埼玉大學

一、前言

大四這一年對我來說是改變生命的一年，在上學期我透過校級交換的資格到德國明斯特大學交換，下學期則利用系級交換的資格前往日本埼玉大學進行下學期的交換生活。很幸運的擁有上下學期到不同國家的機會，才讓我能體驗截然不同的交換生活，真的很珍惜且感謝學校提供這樣的可能性與家人的全權支持。

二、研修學校簡介

我所研修的學校為於日本東京近郊的埼玉，埼玉大學(Saitama University)。埼玉大學擁有五個學部，四個大學院研究科。



三、交換前的準備

埼玉大學給予交換學生相當完善的協助，體驗過明斯特大學後不得不感嘆一切都輕鬆了不少，不論是申請日本的簽證或是外國人登錄證等等都相較於德國的簡單，到當地埼玉大學更是都安排得很清楚。

除了一開始申請系級交換所需要的文件以外，學校在八月中左右就會轉寄埼玉大學所需的後續申請時間於信箱，包含提名時間、第一申請時間及第二申請時間的截止日期。而因為我是九月中就要前往德國進行第一學期的交換，因此有許多特定的資料都要在之前先準備，以避免在國外無法繳交，感謝怡靜老師提前給我去年資料做準備。

第一個提名階段是由老師依申請商學院交換時繳交的資料做提名，而後則是開始由自己與埼玉大學國際處做聯繫。

九月一號收到第一申請所需提供的資料內容與埼玉大學的簡介表，會包含學期時間、學分計算方式、住宿資料、交換所需費用與常見文題等等。另外還會收

到另一份郵件由 SpeedVisa Support Team 寄送得關於學生簽證的資料填寫。

第一申請需於十月一號以前提供以下資料

(1) 負責老師的簽名檔

(2) 財務證明（一學期的金額為 500,000 JPY，兩學期為該金額兩倍），我的財務證明是將錢存入銀行後向銀行做該帳戶的金額證明申請，在去德國前就先準備好的。

(3) 英文（日文）申請動機

(4) 護照複印檔案

(5) 彩色證件照複印檔（三個月以內）

再來十一月一號以前要完成剩下資料繳交，繳交完成後，十一月中會收

到 Acceptance Letter。

(1) 英文（日文）推薦信

(2) 英文健康證明書（三個月以內），要至醫院做健檢，每年資料需求會不同。

(3) 英文健康歷史紀錄表

關於學生簽證基本上就是先前提過的資料再做一次回覆而已，在填寫完後二月二十一號收到 CoE（在留資格認定證明書）的郵件，要注意的是現在日本簽證的申請已經跟以前寄送紙本的證明書不同，該郵件就已經是 CoE 電子數位資料了，收到該郵件後就可以準備申請赴日學生簽證。

簽證申請可以參考以下文章：<https://willstudy.tw/jp-study-visa-2023/>

要跟大家分享我交換的這兩學期最後悔的事是在十二月左右截止的 JASSO 獎學金因為我的疏忽而沒有申請，整個資金使用上差很多，希望大家記取我的教訓……真的是最重要的事之一：（（。

四、 交換期間的食衣住行育樂

1. 食

介紹一些學校附近特別的美食！台灣就有的（薩莉亞、客多美咖啡、くら寿司……）就不特別說了，但也是可以去試試與台灣的不同！

• 百元早餐（學餐）

當時學校食堂平日早上都有百元早餐，但時間超早，每天早上的8點開始到8:45 限制人數100位（當然也不是都有100個人去吃），I-house 的大家在一開始實行的時候還有幾個外籍學生去，到學期末都只剩日本學生會去了哈哈哈，真的起不來……再加上一般日文課都會在早九太痛苦啦！

我們有一個群組叫朝ごはん部 at 7:50，每天早上有去吃的人就會建一個相簿將早上的人跟食物發在相簿裡，超級可愛！！Toma 則是每天前一晚就會問大家：朝ご飯行く?? 完全變成他的特色，大家很常學他講話，質問明天要不要七點五十起床吃早餐，就算沒去吃早餐，早上早九課去上課的路也都會遇到早餐大隊站在路中央堵人，問昨天睡得好嗎？今天要幹嘛？（但我每次都快遲到沒得好聊天哈哈）最後的百元早餐前一天大家一起去夜唱，結果有醒的人只有我跟 Yuhei！





除了百元早餐外，埼玉大學有兩個食堂，外加一個教職員食堂在第二食堂裡，很常中午大家沒課就會一起聚集在食堂，整排都是外籍生！

- ・ つけ麺処辻もと（蘸麵）
- ・ エベレストキッチン（尼泊爾咖喱）
- ・ たんたん房（中華料理）



- ・ 四季そば膳 えの本（蕎麥麵）
- ・ らーめん梵's(ボンズ)（拉麵）
- ・ 壺角家（拉麵）
- ・ 伝説のすた丼屋（豬肉丼飯）



- ・ 道とん堀（大阪焼）
- ・ びっくりドンキー（漢堡排）
- ・ TRANQUIL（トランクイル）（美式漢堡）



- ・ ビープラント（咖啡簡餐）
- ・ シルクロードムラト（土耳其烤肉）
- ・ 大衆酒場 レトロ理論（居酒屋）



- ・ 日高屋（中華料理）
- ・ 焼肉さんぐ（焼肉）
- ・ 肉の八頭龍（焼肉）

很奇特的是埼玉大學附近很多間燒肉，大家可以多試試幾家非連鎖的、小間的，比在台灣吃便宜！！



2. 衣

主要學校附近就一間 2nd STREET，平常要逛街除了會去東京以外，也很常在大宮與新都心逛街。Honeys、Discoat、VIS、Kastane、Wego……跟台灣一間一間路邊的店面不同的是，日本服飾店通常都會在百貨公司裡面，我自己覺得進去逛有時候滿有壓力的，還是比較喜歡台灣的小店面！另外日本的 UQ 跟 GU 就不用贅述，真的很好逛也比台灣便宜許多。

3. 住

住宿方面是兩次交換體驗差距最大的地方，明斯特因為是大學城，學校也沒有提供宿舍給學生，找房真的超級難……但埼玉大學不同，交換生都統一分配在提供給交換生的 I-house，總共有四棟，一般沒有特別選填想一個人住的話，都會被分配在第四棟的三人宿舍，而 I-house 也是承載交換生活當中最重要的一環。I-house 宿舍裡個人房間都很乾淨、舒適，跟其他兩人共用廚房、衛浴空間，老師通常都會特別安排不同語言的人住一間，我是跟大一的日本女生跟韓國的女生一間，自己在宿舍方面交換的兩學期都超幸運……因為只有我是住一學期而已，他們兩個在很多住宿用品上就會負擔得比較多，尤其是有日本室友一般家電類產品就會比較齊全，我的兩個室友人都超好，對我也超好……！我生日時幫我裝飾、慶生、離開前也一起通宵幫我消零食一整晚，讓我多待在埼玉一陣子、幫我收行李……等等的，說不完的感動與美好回憶嗚嗚。



4. 行

通常要去任何地方像東京或是附近的地方逛街，都會搭學校門口的公車，搭到南與野或是北浦和車站轉電車，日本公車真的好貴，搭一趟都要 200 日

圓，到大宮的電車 167 日圓，去東京大概 500 日圓。也是有朋友有買腳踏車，學校附近有腳踏車店可以買二手的！但是通常待一學年的人才會考慮。

5. 育

交換期間我修習了六堂課，埼玉大學與台灣的大學不同，台灣的一個學期內的時間會再細分成兩個 term，總共四個月的時間分成四到六月中為 term1，期中考則會在六月三號到十五號那週，期末則是七月二十九到八月七號。

另外埼玉大學規定每週必須上滿八小時的課程，除了日語密集課（Intensive Japanese Course）以外還有部分英文授課課程能選修，日語密集課依照程度分班課程分成 A、B、C、D、E 和 S 班，分班考試在學期開始前就會寄測驗的郵件到信箱，如果上了一週的課有覺得自己程度不符課程內容的話，可以再跟老師討論調整。而除了 A、B 班沒有細分課程以外，剩下的班級會再拆分成每天不同的課，例如閱讀、聽力及口說、寫作以及文法。像是我閱讀有另外換到 D 班的課程，其他則是跟著 C 班上課。我覺得比較特別的是課程除了分內容以外，聽力及口說、閱讀和文法每堂課一週會上兩次，兩次的老師不同，所以一週在日文課上會有七位不同的老師上課。

居然要學員多芬、莫札特、莫內的片假名…



附圖是我最喜歡的兩位日文老師！

- Global Business in Japan and Asia （日本與亞洲的全球商務）當地學分 2 學分

這堂課主要是老師會給期刊文章要我們回去讀，小組報告做文章整理，主要是老師會有針對文章提出問題要做簡報回答，小組報告會有兩次，期末有一個個人報告關於介紹亞洲的品牌，期中要先介紹自己的主題以及內容期末繳交紙本文章。

老師的教材就是圍繞在文章跟他自己的知識，我覺得這老師在滿多敏感的議題上都沒有特別迴避，有些地方聽到我自己會幫他冒冷汗，像是他是泰國人但在台灣讀過書，也到過中國教書，就曾在上課的時候談論政治敏感議題。

另外老師會一些中文，班上有不太會英文的中國學生就會有時用中文講（但這個狀況對我來說就超奇怪，畢竟班上還是有許多歐洲學生與日本學生呈現一個現在在幹嘛的狀態）也曾經要求班上另一位中國學生作為翻譯英文不太流利的中國學生回答，個人覺得沒有缺學分或是不會不好意思退選（我：），上課第一堂被分組後就不好意思退的人）的建議不用修……我的小組組員倒是很感謝我留下來一起面對……

想再補充說明老師對滿多事情都有嚴重的刻板印象，在這方面說話也滿直接的，會介意的就自行躲避，如果有興趣的可以第一堂去見證看看～



- AL2 Introduction to International Relations (AL2 國際關係概論) 當地學分 2 學分

這堂課每週會邀請不同領域的專家、學者到班演講，課堂有時會是全英文有時是全日文的，看演講者想怎麼介紹，每週上完課要繳交心得，期末要介紹自己來自的縣市、國家。讓我印象比較特別的是曾經有印度瑜伽課帶我們真的做瑜伽跟參訪駐日歐洲聯合代表處，學期的最後老師還帶我們去吃日本高檔餐廳！我覺得課程整體來說很有趣，透過講師介紹來認識國際組織、各個國家的特色或是聽他們分享的人生機驗，負擔也不會到很重的課程。



6. 樂

社團 排球社團 / English Speaking Society 社團

我算是參加了兩個社團，雖然 English Speaking Society (ESS) 只有在學期初的時候去認識了社團內的大家。

在學期最剛開始的時候，學校主要道路上都會有各個社團的看板，下課的時間也會有各個社團的表演，在往食堂的路上還有一排社團學長姐在發傳

單，他們的傳單都是很認真美編、設計過的，而且走經過的時候真的很難拒絕哈哈，大家都很熱情、很青春！自己則是特別在 IG 查了排球社跟熱舞社的時間去試試，他們排球依能力有分三個分別會是一個社團、兩個同好會，社團就是類似台灣學校校隊，較嚴謹，會出學校比賽的，同好會就比較適合交換生去打球，我個人只有去バレ同，然後一開始的一個月左右會有給新生嘗試的時間，大家可以自由參加去打球，結束後學長姐也會帶去吃晚餐（免費的！！學長姊請客！！）再來就會收會費（5000 日圓），一個禮拜一天兩天分男女場打球，但都像是打 play 不會有真的練球。

而我也有去熱舞社試練，跟台灣不同的是他們沒有特別請老師，而是學長姐帶學弟妹練和編舞，在文化季也有表演。

而 English Speaking Society (ESS) 是一個大家在裡面練習英文對話的社團，想當然裡面也會有許多交換生或是全職生的外國人，一個禮拜一晚大家會聚在一起會有不同的主題，像是討論 slang、打招呼的用語等等，結束後也是會跟大家聚餐，ESS 社團的幹部人都很好，也很常到宿舍公共空間，因此也認識了一群日本人。

在學期初我也有去體驗茶道社的活動，我覺得是個很有趣、特別的體驗，他們真的很講究每一個步驟，都看起來特別的有氣質！



特別附上他們社辦，每個看起來都超有特色



・ 國際處活動

國際處為交換生舉辦了許多活動，welcome party、巴士遊（雖然下暴雨）、寄宿家庭安排、上野動物園遊、寫書法、去川越體驗和服、運動會、觀賞歌舞伎表演、farewell party.....，從學期初一直到學期末都提供了我們很多和交換生大家相處的機會與有趣的活動，埼玉大學的國際處對交換生真的很貼心也很用心。





• Lounge

I-house 很讚的一點還有他有公共空間！雖然不是什麼很瘋狂的地方，但很溫馨也是一個隨時不想一個人待著就可以去找人的地方，有很多美好、快樂的回憶都在 lounge 跟大家一起過的！像是每次有人生日、每個夜晚沒事就想去躺一下 lounge 的沙發...我還被稱之為 lounge 的 NPC（地縛靈），我們有玩過喝酒遊戲、玩過歌牌（紙牌遊戲）、玩過Switch、Wii（非學校提供）、唱歌等等的。但我們也是很常有Lounge 不待，就坐在 I-house 門口啦，除了夏天太熱，其實很舒服，也很方便觀察八卦。



八卦（這個人一邊談戀愛一邊交換一邊考上京大：））





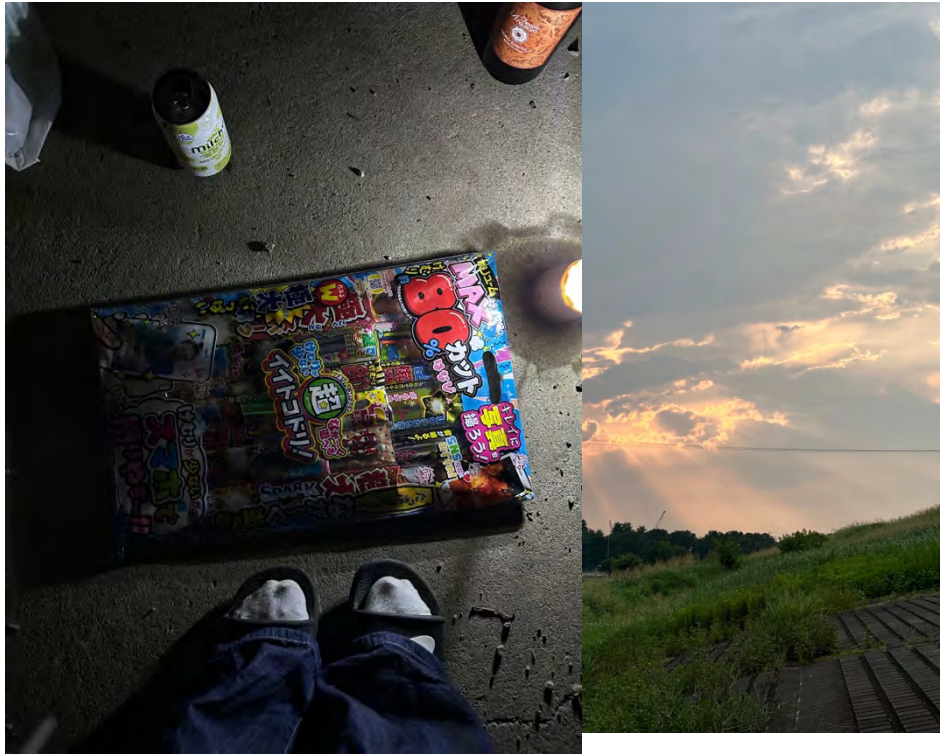
我生日的大禮包！我愛他們.....



成為生日收到一堆酒的德國人（只收到酒）

・ 橋下喝酒 / カラオケ / 足球





五、感想心得

雖然這份心得應該主要介紹在埼玉大學的生活，但我想說這兩學期到不同國生活的人生體驗對我來說會是結合在一起的，因為有了第一學期的經驗讓我能在第二學期體驗到不同的生活。從小我就有一個憧憬（不可能的夢想）是想當日本人，但當然也是童言無忌，自己出生的那一刻就沒機會了哈哈，但長大之後依舊會很嚮往能到日本生活，喜歡日本的美食、語言、環境、街道、文化、影視作品等等，覺得會是很適合自己生活的地方。日本交換的時間特別短，短短的四個月，我體驗到了日本人的善良、好多好吃的食物、自然景觀、日式建築的美，但我也體會到他們對秩序與輩份的絕對性、社會對於女性意識與性別的框架以及作為一個外國人要融入一個民族性極強的國家的困難，我了解到自己適合更自由的環境。很慶幸也很感恩這一切的發生，不論是學校給的機會、家人的支持與自己的努力！

一年的生活過得真的好快，交換的生活一直像是一場夢一般，我一直很怕醒來，眼看著回台一個月了，總算是要好好向前了！

分享給大家，我最喜歡日本的天空了！尤其是每天的晚霞，在宿舍門前就好美了！我的交換生活如同這片晚霞，漂亮、順眼即逝，卻也讓人久久無法忘懷！

