

國立東華大學國際交換學生心得
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	邱昱翔	學號 School No	41054B021
原系所 Home Department	社會學系		
前往國家 Nationality	日本		
前往學校 Host University	大阪府立大学		
交換系所 Host Department	環境システム		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2019_年 year / _9_月 month 至 To _2020_年 year / _1_月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	mm312141@gmail.com		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	1 萬 1 千 (月平均)		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	7 千 5 (來回平均)		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	7 千 (月平均伙食費)、 4 千 (月平均雜支，如保險、電話費、洗衣等)		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	6 千 (月平均旅遊費)		

首先，很高興妳／你看到這篇心得文，因為通常會找到這篇心得的人，想必是對大阪府立大學（以下簡稱府大）或日本的交換留學生活有興趣，所以才看到這份資料。接下來，我將簡單描述在府大的交換留學生活，希望可以對準備去府大交換或想申請這間學校的妳／你有幫助。

一、行前

在去府大交換前需要繳交不少資料和處理不少手續，例如在留資格認定證明書（CoE）、健檢、姐妹校要求的個人資料等等，手續雖然多，但不會太複雜，即便有不清楚的地方，大致上都可以在網上搜尋的到，甚至有詳細的教學，這部分考驗的就是各位的細心。個人覺得在行前準備上最需要花時間的是「語言能力加強」，赴日本前可以持續培養日文聽力及閱讀的習慣，並設定幾個去日本後想要完成的學習目標，如此一來交換回來後才能帶點東西回來。

二、日本生活

（一）育

來到府大後會先進行日文能力分級測驗，測驗的結果會分成中級和上級，這個測驗只是會告訴我們所要上的日文課被分在哪一堂，在選課時再依照分級去選；如測驗的結果是中級，那麼日文會話課就選中級的，依此類推。在開學前，府大也會分配一位學伴給我們，在選課上學伴會提供一些意見來幫助選課。

交換的期間我選了兩堂日文課和一堂專業課，日本語會話(中級)II、日本語表現・読解(中級)II、環境哲学と現代社会。兩堂日文課都是由播磨涼子老師教導，老師上課認真，會話課上老師會教我們如何說出道地的日本語，有錯誤時也會幫忙修改，下課前老師還會讓我們做出小短劇的會話來模擬情境。至於閱讀課上，除了教授中級的句型和帶我們閱讀以外，有時候回家作業會出跟課文有關的作文題目，寫完後交還給老師，老師會一字一句的幫忙看有沒有錯誤，隔週再發還，一來一往，一個學期下來寫了不少次作文；隨著寫的次數增加，在寫作能力上除了進步，也多多少少會有成就感。專業課上，由上柿崇英老師教授哲學課，這堂課對於外國人來說不簡單，因為老師講話速度快、內容難且廣，這堂課評分方式是出席率加上課表現（每堂下課前繳交心得單）再加上繳交期末紙本報告，報告是自己設定題目，然後要依照老師提供的方向去寫，至少要寫3張以上，所以這堂課雖然沒有期中考或紙筆測驗，但也是要花上不少時間在研究上，不過能在寫作時整理出自己所閱讀的成果和查找日本文獻是一件既挑戰又有趣的事。

除了學校的課以外，府大還會告訴我們校內和校外有哪些課外的日本語講座，每週一、二、三、五的下午，都有校外的老師在校內或者是學校附近的東百舌鳥公民館舉辦課程，而且都是免費教授日本語，如果想加強日文的口說、寫作等能力，一定要好好利用這個機會！課外講座是沒有強制參加，可是我除了週一的下午校內有課以外，其他的課外時間都有去上課；公民館的老師們非常的用心，像是手把手地教我們日文，一個學期下來，比起剛來日本時的自己，會覺得日文能力著實進步不少，真的很感謝老師們的細心教導。

（二）食、住

在日本，跟台灣相比，物價大約會再多2~3倍左右，所以為了要省錢和活下來，基本上要想辦法學會一點料理的技能才能生存。我一個月花費台幣7千元左右在伙食上，平日大多時候都是去學校附近的玉出、業務等超市購買食材後回宿舍煮；當然，一星期中偶爾幾餐也會吃外食，因為日本有太多美食了！零食、甜點等也非常好吃！所以時常會陷入要省錢還是吃的抉擇，如果想要省一點生活費的話，這一點務必要注意，日本的美食很可怕的……

到了府大後，會安排在國際交流會館(I-wing)的宿舍居住，四人居住在一間雅房，一人一間房間，房間裡會提供免費的小檯燈；寢具上，可以跟學校租借，會提供薄、中、厚棉被和枕頭等寢具，冷氣機也有暖氣功能，所以冬天時基本上有這些的話不用擔心。雅房中包括公共空間和廚房、衛浴空間和廁所，也有提供冰箱、洗碗精、菜瓜布等器具，每週都會有清潔公司來打掃一次公共空間，也會定期提供廁所衛生紙、洗碗精和菜瓜布，服務非常多，管理人也非常好，一有宿舍的問題隨時可以去向他們請教。但是，正因為服務非常多，宿舍品質還算不錯，所以每個月都要繳大約台幣1萬1左右的宿舍費，跟台灣的宿舍費相比是貴上許多，不過因為學校算是位在大阪的郊區，所以宿舍費跟日本其他靠近市區的學校相比，還算便宜；唯一要注意的是「室友」，因為是四人一間雅房，學校會安排其中一位是日本人，其他三人大多為不同國家的交換學生，如果跟室友處的不好的話，那麼一個學期下來可就不好受了。

（三）衣、行、樂

因為我是9月到1月底到在大阪生活，在前往日本前有稍微看過月均溫，冬天很常在10度左右，甚至是以下，一月以後也有機會下雪，所以冬天衣服帶比較多，建議來交換前可以再評估一下月均溫和衣服量，因為冬天的日本跟台灣比起來蠻冷的。

日本，因為是大眾交通運輸的大國，所以交通非常方便，如果要出去旅行，基本上主要都得依靠電車來移動，而靠學校最近的地鐵站是中百舌鳥駅，在大阪地鐵御堂筋線或是南海地鐵上的一站。由於地鐵通勤費相較台灣也要花費不少錢，所以在出門前建議可以事先查詢要抵達地

點的交通方式和價格，再看一下有沒有折價的套票，例如大阪地鐵平日或假日都有販賣一日券的票，很多時候當天要去不少地方或較遠的地點時，這種一日券可省下不少錢。交通方式和價錢查詢完畢後，最後當然就是要好好體驗日本獨特的風景、歷史、文化等等，特別是秋天的楓葉和冬天的雪，以及在關西或其他地區的古蹟或歷史文物，時間和金錢允許的話，能多看就多看。

三、總結



(這是在府大的貓，因為府大有很多隻校貓，而且又很可愛，所以會不知不覺地拍很多張 XDD)

在日本還有拍不少照片，但我就只分享這張，因為比起在網路上查詢再多的資訊，還不如自己親身體驗和發現；得到的不會只是片段的資訊或影像，多的會是獨一無二的經驗和回憶。

感謝將這份資料閱讀到這裡的妳／你，如果對於府大及日本生活還有其他問題或是在猶豫不知道要不要去交換等疑惑，歡迎透過信箱聯繫我，我很樂意幫忙解答或解惑。

如果現在感到迷惘、不知道怎麼選擇的話，那麼就選擇一條困難且難走的路吧！