

國立體育大學交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期：20140913
2. 系級：體推系
3. 學號：985062
4. 姓名：何佳真
5. Email：hj0913@hotmail.com
6. 交換學校及系所（全名）：日本 國際武道大學 體育學部
7. 交換學期：自 2013 學年第一學期起至 2014 學年第二學期止



交換學生報告 (以下每點敘述至少 300 字並附上照片)

一、準備篇

出國前，日文只有 50 音的基礎，所以最重要的準備就是日文的學習。從六月三十日開始上密集班，一周四天每天三小時的課程。機票我找旅行社買一年的學生票，桃園-成田來回，台幣 14500 元。簽證一直要等到日本寄來入學證明書才能去辦理，。行李的準備大概就是夏冬季衣服各三四件、正式的套裝、個人用品等等。學生機票可帶行李重是 25 公斤，超重可是會罰錢的，所以得要非常斤斤計較。食物可以以後用寄的比較方便，衣服也不用帶太多，日本衣服很好買。我直接換好日幣帶去日本，出入境會填攜帶外幣的資料，規定不能超過 100 萬日幣。買好機票要告知國際中心老師，請他通知對方何時來接機，國際武道大學是一名男老師來接機和另一名學校司機開著學校的休旅車。成田機場到學校大概還要三個多小時。到達學校，老師馬上帶我們去開通用於學校系統的帳號密碼，老師會準備一份資料袋，裡面會附上開學前準備的行程表、宿舍介紹。

二、學校篇

宿舍名為松前國際交流會館，只給外國人住，住宿區有三層樓，第一層給短期訓練的交流團睡覺的房間，是大通鋪日式畳(tatami)。二三樓各七間房，每間都是兩人房，我與另一名從韓國來的交換留學生同房。房間設備非常齊全，有各自的電視和冷氣機。每兩周都還會有清潔阿姨來打掃衛浴設備，每個月都會換一次床單和枕頭套。

選課因為他們在校生早已用電腦選好課，所以我們是由人工的方式，選好想要的課，會先給教務處的老師看看可不可以選，並不是所有的課都有開放給留學生上課。因為剛到，語言也不是很好，所以我個人就大多以術科課為主，學科課選了自己比較有興趣的經營學和行政學。上課老師都絕對會點名，我選的課都不需要買課本，所以也沒有另外花到書錢。因為第一堂課有跟授課老師打個招呼，所以老師也知道有個外國人在班上上課，術科課有時候要分組，老師就會幫忙不會讓我們落單。術科課沒有什麼難度，聽不懂日文，也看得懂老師的示範。上課的氣氛感覺比較嚴肅，大家都還滿安靜的。考試、測驗一律無差別待遇，寫一樣的考卷，一樣是寫日文，所以老師允許考試可以用字典。考試的期中期末考，必帶學生證，忘記帶的人，就得趕快回去拿，好像或是去教務處趕快辦，總而言之，老師都會對照學生證。

雖然知道有很多社團，但也不知道如何加入。一開始則是選了空手道的練

習時間，直接過去找教練看看，可惜每次都遇不到教練，所以只跟著社團玩了幾次而已。課餘時間就和其他同住的外國人及幾位學校裡 ICG 同好會的社團(Internation Communication Group)交流。因為學校裡面有別科生的制度，所以有另一群的外國人一起生活，大家都是外國人，都會互助合作。別科生的制度，和我們一般生是不一樣的課程，不過我們也可以跟著上別科生的日文課，增加練習的機會。也跟著他們一起去體驗茶道、少林寺拳法。還有一起去捏陶、看歌舞伎，幫學校的棒球隊加油。

11 月份有學校的校慶，我們外國人和 ICG 一起組成，設了個攤位推銷各國料理，加拿大人做 pancake，韓國人做 chichimi，而我們台灣人做了水餃，可是！徹夜做了很多水餃，卻因為沒有足夠的空間可以冷凍水餃，於是盤子與盤子全部疊在一起放冰箱，隔天水餃全部毀了，勉勉強強搶救了幾顆水餃來賣，而且！日本人也不愛吃”水餃”，他們比較喜歡吃”煎餃”。連續兩個晚上做得超級累，雖然有種所有的辛苦付之一炬的感覺，但是，也因此有大家的同心協力，讓我們之間的感情又更好了。可惜的是，因為和大家的入學時間相反，所以從九月去到那和大家熟識，到三月變成好朋友之後，他們就畢業要返回各自的國家去了。四月又有一批新的外國人入學，一樣感情漸漸變好後，就又因為我們交換時間到了得回台灣，而又與這些好朋友分開了。

三、文化交流篇

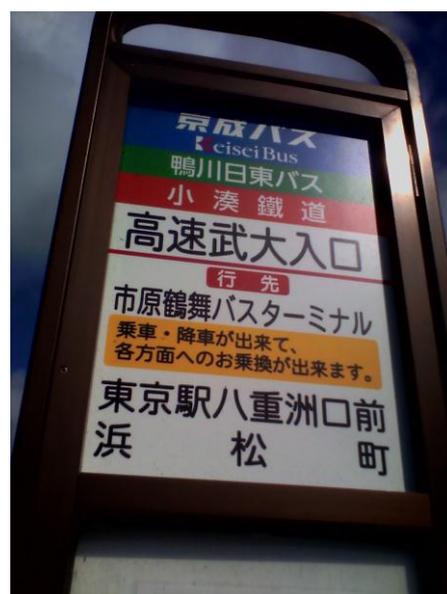
如前面所提到的，住的會館有許多外國人組成，所以就會接收到各個國家的文化差異。遇到下雪時，芬蘭人和加拿大人能夠非常迅速的做好雪人，而我則是因為天氣很冷，先躲在室內等他們做好再出去拍照就好，呵呵。外國人在上課時，有問題就會馬上發問，而我可能還在想說，恩老師交代什麼就做什麼，非常填鴨式的腦袋。



國外的學習態度，屬於比較主動性的，我也有因此和幾位外國人聊聊學校的生活，他們的中小學，每天上沒幾堂課，課外活動很豐富，所以人際關係的交際果然比較活躍。外國人對於 party 也是很家常便飯的，開學有開學的 party，大大小小的生日 party，活動結束的慶功 party，只是想要喝酒的 party。明明沒有過農曆春節，除夕那天，聽聞我們的中國式新年，也跟著喝酒開小 party。我遇到的外國人大家都很熱心，除了幾個韓國人，可能語言不通，不常與大家相處之外，大家都像一家人，偶爾都會閒話家常。

四、日常生活篇

學校位於千葉縣的鄉下，搭普通的電車到千葉得要一小時 20 分鐘左右，到東京有普通車也有特急的電車可到，特急很快一個半小時就到東京了，但是費用很貴，單趟就要 3800 日幣左右，普通車就很慢，得花兩個小時多才到了東京車站，費用就是 1944 日圓。另外也有巴士可以到東京，不過車次比較少，不用轉車，約兩個小時到東京車站。學校附近的鎮上有一間大的超市，幾乎大家都是到哪裡購物，也有大型的藥妝店。蔬菜水果沒有像台灣一樣種類繁多，價錢也都是非常的高。學校有餐廳，約 500 日幣以下，種類沒有很多，都是一樣的樣式，吃酒也是會膩的，後來都會去超市買些食材回來自己煮。一樓有廚房，大家共用兩個微波爐、兩個電磁爐。鍋碗瓢盆碗筷都得自備。日本的假期很多，尤其年底 12/21 開始放春假，於是我自行計畫出門旅遊。一直放到了 1/12 號左右開學，回來在上最後兩周的課程，通常最後一周就是考試及報告周。上完後後又是春假，於是又和大家出去玩。春假時 ICG 還邀大家一起去了迪士尼樂園。學校老師也有安排我們外國人大家一起去捏陶。



同行的同學們



唯一的超市

hayashi

五、建議

到日本學校時，學校有安排我們與校長見面，他們就馬上送我們學校的紀念品，我們卻沒有任何體大相關的東西。建議學校可以做些文宣，吸引他們到台灣來交換學生。希望學校能準備一些禮物，交給過去的交流生，讓我們能夠有禮物可以回禮給學校的長官。

六、費用篇

簽證 NT\$1100

機票 NT\$14500

體檢 NT\$750

每月宿舍費 15000 円

餐費每月約 10000 円~15000 円不等

旅遊購物約 300000 円

總花費總合約 22 萬台幣