

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

神戶學院大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學 應用日語學系

獲獎生姓名：吳

研修國家：日本

研修學校：神戶學院大學

研修期程：一學年

獲獎年度： （由國際交流組填寫）

【緣起/準備】

參加交換生原因

起初進長榮大學前我是想參與海外實習，但在大二開始，疫情的原因使海外實習機會中斷，而到大四時也遲遲等不到實習機會，這時我就開始考慮以交換學生的方式去日本體驗、交流。

大三至大四這期間海外交換留學的機會已開放，以前師長們常建議我們去日本，在全是日語的環境下學習，而我看著日本朋友來到台灣逼著自己說中文，而中文進步神速後，我覺得我也得逼自己去不同的環境逼自己講日語

選擇神戶學院大學原因

在大三時的寒假參加過這間學校的線上交流活動，印象還蠻深刻的，當時神戶學院的學生們還親自介紹校園環境，其中一個校區就在海的旁邊，而交通也感覺挺方便的，還有學校對於外國生感覺也很友善

交換生甄選準備

交換前的準備其實蠻多東西的，建議提早準備，像是自我介紹、交換動機、讀書計畫、中日文版本、依學校要的語言程度證明，在校成績規定...等，然後還要進行面試，如果可以的話，建議多參加學校的活動，說不定可以當加分項目，而且還能得到很多收穫，像是姊妹校交流活動、研習講座之類的，除此之外雖然跟交流活動無關，但學校的圖書館活動也很不錯，可以多參加！

而這些零零總總的準備中，我想最未知的大概是面試吧，面試服裝大部分的人都穿得挺正式的，所以穿著正式點會好些，問題的部分有分中文回答和日文，大概是比較容易準備的問題，像是自我介紹、留學契機、有沒有想修的課或社團、怎麼學日文之類的

出國前準備

出國前準備的資料和甄選的資料其實差不多，但會稍微多一些，交換的學校會跟學校的國際處負責人有聯絡，然後會告知我要準備的東西，給我文件檔填寫，內容包括，個人資料表、讀書計畫、自我介紹、教師推薦函、日檢證明、英文版成績單、財務證明、6張大頭照、體檢報告，還有最重要的在留資格認定證明書(coe)的申請表

在學分的部分上，我是已經修完長榮大學所需學分，所以在抵免的部分沒特別去了解，所以如果想抵免的話，建議先去系辦問一下

簽證辦理

簽證辦理以我這年2023年的所需文件來看，需要簽證申請表、護照、證件照、身分證、coe，護照的部分記得留意過期時間，而 coe 是日本學校會寄來長榮大學，也是必須等待最久的文件

接機和行李

到校這部分是自行過去，而行李的部分如果太多可以用寄的，日本學校會在暑假的時候線上說明

信用卡及領錢

信用卡的部分我是準備郵局的 visa 卡和永豐的國際學生簽帳金融卡(mastercard)，在這裡必須記得先去郵局或銀行開啟海外提款功能!而使用上我辦理樂天手機時只能用 visa 卡，而其餘亞馬遜購物和外面刷卡都沒有什麼太大的問題

領錢可至7-11或全家提領(以自身的卡為主)，日本消費很方便，到處可電子支付，所以有些地方可以直接刷卡拿回饋

【研修學校簡介】

開學前暑假活動

在暑期的活動都是以線上為主，以日本時間為標準做介紹和交流，學校最初會在郵件詢問第一次線上是否要個人為主還是團體為主，這個部份我是選擇團體的部分，所以當時是我和兩位韓國人一起線上交流，第一次活動時，學校會介紹宿舍環境和學校會有學伴會介紹給我們，之後還會傳一份問卷給我們填寫，按照我們所需求的語言程度、興趣愛好，給我們匹配ランゲージバディ，而ランゲージバディ和我們大致需要在 zoom 上進行交流聊天，這點我覺得還蠻好的，可以讓自己在交換前稍微了解神戶學院大學，還能和ランゲージバディ更熟悉彼此

第二次的活動，活動中會告知我們如果需要寄行李的地點和住宿的地點、房號，還有調查簽證申請和機票是否已購買、入國時間，而這時還會和其他交換生交流

第三次活動，好像也是最後一次，主要都是和ランゲージバディ還有其他交換生做交流，玩遊戲，介紹學校的上課方式和選課模式

學校有分ランゲージバディ和バディ，在這裡分別介紹一下，ランゲージバディ是會有中文或韓文英文程度的日本人，會幫助我們輔助生活上遇到的問題，而バディ是學校會介紹在學校對於做バディ有興趣的人，報名要和我們交換生交流的人，然後每次的バディ有一定的交流期間，開學時會以我們的意願介紹バディ，像我就是一個學期被多介紹了兩位同個學校的學生，有日本人也有中國人，然後共四位，我覺得這個制度還蠻好的，因為要在課堂上認識日本人我覺得是一件很難的事情，而因為有這個制度，我能夠請教他們問題，又或者是和他們一起相約出去

還有學校會分階段性的舉辦小型的"バディ報告会"，主要是你透過和バディ交流過程中有什麼心得，第一個學期我主要是2次小型のバディ報告会，第二個學期是1次的ランゲージバディ，在這次交流結束後，學校會詢問要不要再介紹ランゲージバディ給你，交流活動時間直到學期結束。

抵達該校後

學校會寄郵件告知住宿地點和前幾次交流就已告知的活動，然後會約在住宿的學生公寓門口，之後帶到房間告知注意事項，告知垃圾場位置，信箱開啟方式，房間內的電話使用方法，還有門的開法，還會給一些生活用品，垃圾分類袋和衛生紙兩捲...

【國外研修之課程學習】

學校選課方式

學校選課方式国際センター會幫忙處理，我們只要做的事是去學校的學生系統的シラバス看自己想上什麼課，然後照他們給的WORD檔填寫，之後用郵件傳給他們，他們就會詢問該堂的老師是否准許上這堂課，而這些課程若不喜歡，或者是覺得太困難，上課的一個禮拜後會有加退選，也適用WORD檔的方式給国際センター

上課情況

這裡的上課情況通常是每節會有張小レポート要寫，通常是寫心得或是上課老師要你寫的東西，又或者是課堂的問題，也會當成出席卡使用，然後上課方式都是和日本人一起上課，雖然也有針對交換生的課，但還是以和日本人一樣的上課方式為主

期末狀況

日本的期末狀態跟台灣很不一樣，是一個學期只有一次的，在學校網上會標註期末週，那週通常不用上課，但是實際上考期末時間會根據老師不一樣，像是提前一週，又或是直接變成報告，沒有期末考，而提前考完也代表提前放假

特別課程

學校會安排一位類似外面聘請的老師，以小班制的方式分班上日文課，會依程度教學，每個禮拜會小考，在課堂最後一堂會有個日語發表，依自己想報告的主題報告，而國際處的職員和自己的，這堂課也是會詢問下一個學期是否還要繼續

還有兩堂交換生共通教育科目，一個是 Japanese Politics and Economy，一個是 Issues in Japanese Society，每堂課會給文章或是題目，每一堂課分享自己的心得

【國外研修之生活學習】

當地文化-校園大學祭

大學祭會分別在兩個校區舉行，然後都各分別兩天，每天的活動都會不一樣，但都可以看到各個社團出來擺攤，而學校也會請些日本小眾女團，又或是男團來表演，還有可以闖關集點，校慶的氣氛事非常的活躍的

校內留學生歡迎交流會

舉辦時間是晚上，會有校長、各學院的院長出席，學校會準備些點心，可以在那邊吃飯邊跟各地留學生做交流

萬聖節交流

舉行時間在中午，會有小點心和果汁可以和當地學生或是留學生交流玩桌遊

四校聯合交流參訪

和各個不同學校的學生分組交流，在神戶遊玩，我這次是去了淡路島的一座主題公園和神戶明石海峽大橋和做吹笛的活動，在當天我也認識了一位也在神戶做交換的台灣人，和其他不同學校的日本人

神戶籃球比賽

學校會寄郵件告知學校有提供免費學生票可索取

神戶大學留學生會

主要成員都是留學生們，會有群組告知學校有什麼活動能參加

【國外研修之日常生活】

上課地點

神戶學院大學主要有兩個校區，有瀬キャンパス和ポートアイランドキャンパス，在這裡我所居住的校區是ポートアイランドキャンパス，而我的學科是在有瀬キャンパス這個校區，照理來說我的學科的課大概都在這個校區，但是我的選課狀態是可以自由選課的，也沒有要抵免的科目，所以我就都選擇在ポートアイランドキャンパス的課

住宿與交通

學校住宿位於ポートアイランドキャンパス這個人工島校區這，旁邊的公寓而已，非常近，不用通勤，除非是去有瀬キャンパス上課(單趟巴士520日幣)，而離住宿最近的站名是中公園站，去三宮很快，單趟250日幣，跟學校坐巴士去三宮的價錢是一樣的，學校坐巴士的地方在D號館和B號館之間，靠D號館的方向的巴士就是往三宮的

如果常去市區可以買台二手自行車，這樣交通費可以省很多

住宿房間環境是小套房，含陽台，會面對駕訓班或是海的那方，內附熱水壺、有電磁爐、沙發床、曬衣桿、吹風機、檯燈、桌椅，浴室有浴缸，有除塵拖把、洗衣機、微波爐、電飯鍋、小烤箱.....

區役所辦理手續

大致只會去兩次區役所，一次是開學前，一次是回國前，在開學前學校會說明要帶的東西，然後會先在D號館集合，大家再一起坐巴士過去區役所，也可以告知學校要自己一人過去也行

校內導覽

由於學校分兩個校區，所以分別由不同校區的日本人介紹，通常是大家的ランゲージボディ，然後會在學校一起吃午餐，在有瀬校區時可以體驗茶道和參觀學校的，是個很特別的經驗

網路和手機申辦

網路的話學校和宿舍都有 WI-FI，帳密學校會告知，但學校訊號有時候會挺差就是了，用起來是挺方便的，而宿舍網路我覺得可能是我的裝置問題，所以他們的 WI-FI 帳密我無法用，所以我就用自己帶的路由器連網

我手機申請其實還蠻波折的，一開始到日本時都是用上網買的網卡，之後區役所住宅登記後開始上網申請網路，一開始我是用 iijmio，但發現這間的網路我申請了卻無法使用，還好這間解約是不用錢的，所以我後來直接解約轉辦樂天的，樂天的是以網路用量收費，這點跟我之前選的那間和其他間完全不同，其他電信幾乎都是有限制的流量，而樂天這間是可以上網吃到飽，然後可以看自己使用多少流量，而也是我後來選擇的原因

郵局開戶

開戶我是選擇ゆうちょ的網路申辦，雖然要等一陣子，但不用親自出門我覺得很方便，日本主要就是宅急便居多，所以申請成功時，提款卡也是直接寄到家，免手續費，很方便還有之前日本有給在日外國人補助金，這個會用到郵局帳戶，所以先申請也不吃虧

飲食

學校學生餐廳有五個區域(在這裡指的是人工島分校)，通常 D 號館比較大的學餐的菜色比較豐富，而在 B 號館有個飯店的餐廳，那邊會有神戶學院學生和教職員才有的優惠價格，也很推薦附近超市推薦叫 daien 的，在那邊出示學生證會有折扣，而在三宮車站的分店出示也會有折扣，想買生鮮的折扣推薦早上去，而熟食推薦七點多過去，假日偶爾會有肉類打折買蔬菜的話推薦去三宮地下街有間蔬果店很便宜，或是元町商店街附近有兩家蔬果店也很便宜，都是比超市更划算的價格，而且比較新鮮

說到優惠，學校會發那種觀光可以折扣的小卡，上面會有很多兵庫縣的觀光地區，只要出示學生證和小卡就會有留學生的門票優惠

還有超商或外面的店通常都會有集點，這個也可以自己研究一下

寄包裹回台灣

首先包裹紙箱推薦買黑貓的，大又材質堅固，然後可以用黑貓的 app 下單送上門，再來是用電腦在日本郵局的國際寄件處創建帳號，在來生成發貨單，這樣再把檔案用到全家的列印 app 上，這樣就能直接去全家列印，不必跑一趟郵局，印完之後，最後再用郵局 app 申請集荷サービス，等郵局人員上門秤重交貨

醫療診所

在日期間也有生病或感冒的時候，之前好巧不巧遇到黃金周，這時診所都不會開，如果生病推薦還是先問國際センター的老師們，他們會給附近或是三宮的診所名單，又或者像我遇到黃金周狀況的話可以先去藥妝店問專業的藥師尋求能先減緩病痛的藥

【費用】

項目	付款方式	金額(日圓含稅)
房租費含水費	先去国際センター(D 號館)拿藍單，然後至學校 A 號館現金繳納	35410
電費(公寓住宅價格偏高)	信用卡	6000 日幣以上
交通費(偏高)	現金或交通卡	0(無交通狀況)/ 250(單趟去市區)
手機費	信用卡	1078-3278
棉被套組	第一個月和房租一起繳納(看自己要不要買)	6250
飲食費	依個人需求	30000
教科書	依課堂需求	0
學校保險(繳一次而已)	學校 A 號館現金繳納	1000
健康保險	超商繳現金	最初半年13070

【總結】

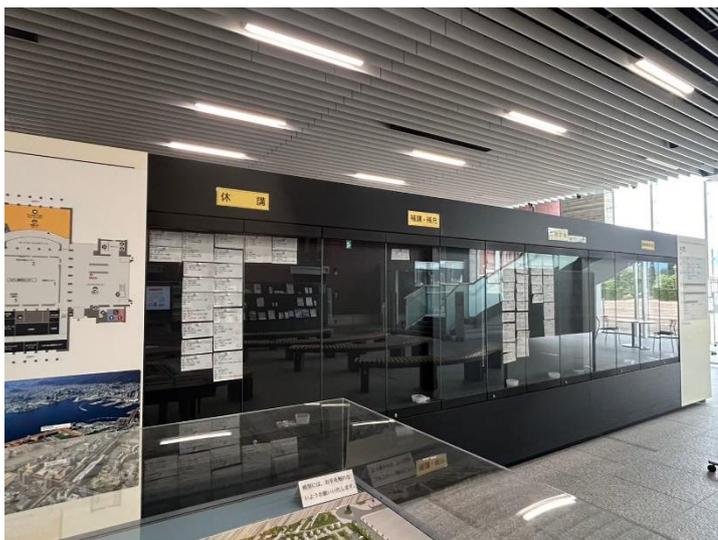
透過這次的交換經驗，我覺得我受益良多，體驗了很多沒有交換很難做到的事，像是跟各國的人交流，這個經驗是我在台灣很難做到的事，我覺得很值得，還有因為住在日本，比較多時間能去走走看看，日本的四季變化和當地的文化，這都是我有所收穫的

在日期間我也透過連假或六日去了不少地方，都是透過電車或是夜巴或是日間巴士出去，這樣可以省下很多錢，還有學校會給神戶的留學生優惠卡，可以免費去很多神戶景點，像是去看展覽也能免費看，學校也會介紹些活動能去參加，這些都是可以留意的

【照片】



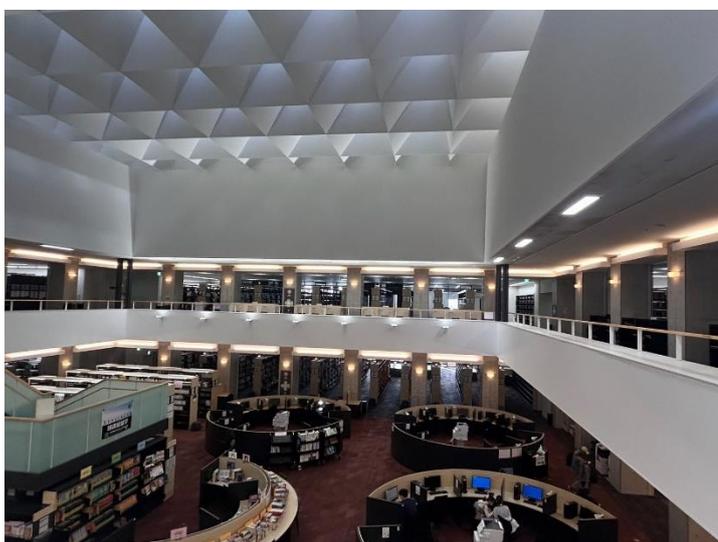
人工島校區圖示



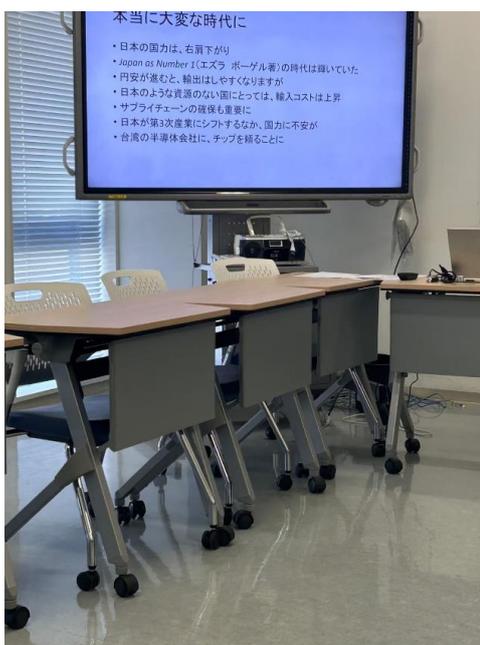
位於 A 號館，可以看個課堂狀況



學校有5個地方有供餐(A 號館一個，D 兩個，B 一個，還有一個是 B 號館裡學校和飯店合作的餐廳)，和兩家便利商店，此為 D 號館其一學餐



學校的圖書館



交換生共通教育科目其一



留學生歡迎會



校園祭女團表演



神戸籃球比賽



バディ報告会

◆神姫バス時刻表 ボーアイキャンバス 停留所

平日		土曜日		日祝日	
行先	三宮	行先	三宮	行先	三宮
5		5		5	
6		6		6	
7		7		7	
8		8		8	
9	50	9		9	
10	58	10		10	
11	25 35 58	11	45	11	45
12	25 50	12	55	12	55
13	00 28	13	10 33	13	10 33
14	00 28 53	14	10 33 50	14	10 33 50
15	00 13 17 22 28 35 55	15	08 25 33	15	08 25 33
16	18 33 40 48 54 57	16	38 55	16	38 55
17	03 06 10 15 25 33 50	17	15 35	17	15 35
18	10 30 45 55	18	15	18	15
19	05 35	19		19	
20	35	20		20	
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
0		0		0	
1		1		1	

★ボーアイ 島内大学休校日運休 (6/9~9/15、12/25~1/8) (03969-01)

2022年07月01日現在
神戸市バス局提供
神戸市バス局 078-231-1000
http://www.shikoku-bus.co.jp/

巴士時刻表，學校網站能查詢



四校聯合參訪



神戸の小丸子作者的展



四季