

行前準備：

首要就是拿到日檢N2以上程度證書，然後準備交換生甄選，就是一個測驗日工程度的面試和詢問留學動機，日文面試的問題大概都是日本相關知識，就算說不出正確答案能侃侃而談就行。動機因人而異，總之說出自己最想做的一切和一切規劃，順心就行，其他的就看運氣了。長野大學進行交換一般都在秋季（今次9/13出國），所以甄選過後大概等到六月國際處才會開始寄要填的資料，留學生履歷書、科目履修書、在留資格申請證明文件、經費證明書、健康診斷書等等，在等待的期間如果沒辦護照可以先行申辦，而這次的留學簽證由於在留資格證明很晚才核發所以是在日本拿的留學簽，一般來說會在出發前拿到，所以要再跑一趟移民署換簽證，所以這次出發是免簽進的日本，之後會不會還有這種狀況並不一定，但若是遇到了也不用緊張，因為是日本入管局的部分，打電話問學校或者日方學校他們也沒辦法給你個準確答案說什麼時候可以拿到許可，只能乾等。期間就是學海飛揚獎學金的準備了，自傳和讀書計畫仔細寫，然後該準備的文件準備好就能進行申請了。

文件部分準備完成後再來就是行李打包了，學校位於長野縣上田市，夏天短冬天長且冷，冬天溫度最冷零下12、3度，所以保暖衣物是必備的。若經濟允許可在日本購買，大多數物品日本皆可買到，一些生活物品日本百元店皆有販賣，行李有限重問題可以考慮用買的。電器的話，自己帶的東西有吹風機跟一個多功能電子鍋，其他的就看個人需要。

出發準備：

出發的日期到手續辦得差不多後，學校會發確定出發的日期，之後再進行機票的購買即可，收到通知時是8/6，並不用太緊張機票問題，出發事宜由於學校會派車到成田機場接機的關係，除非是要提早去玩否則一切以學校時間為主。確定搭機時間後可提早跟長野大學國際中心人員聯絡，讓他們得知大概幾點抵達機場跟接機地點，以便聯絡接機人員才不會延遲太多時間，這次因為時間沒有說好以至於在機場多等了一、兩小時。要知道抵達機場後還要搭車前往長野，路程約3、4小時，抵達上田市也已經晚上，舟車勞頓，能早點進旅館休息會好一點。（因為晚上超過不動產公司租房簽約的營業時間，所以沒有地方住，學校會先訂旅館，等隔天簽約後才會進自己租的房子住，學校是沒有學生宿舍的）



學校介紹及課程學習：

長野大學位在長野縣上田市，校區並不大，前幾年正式被歸為公立大學，共有三個學系，分別是社會福祉學部、企業情報學部和環境觀光學部。我選的是企業情報學部，主要修習市場戰略論、戰略經營論和文化人類學等等。在填科目履修書的時候就會先問想進哪個學部，不過基本上填哪個都

可以，因為交換生是以科目履修生的身份學習，所以全部學部的課皆可選修。選課前會先進行日語程度分級的部分，因為交換生的必修課即是日語、日本事情基礎和一門身體表現的課程，其他的課就自由選擇了，最低要修14學分，包含必修課程，所以另外又選了8學分。當初考慮長野大學即是因為裡面有企業相關課程，主要分為經營管理、情報技術系統分析和商業設計三個部分，考慮自己之前對於商科課程涉獵並不多再加上電腦情報寫程式對於學外語的我來說過於困難所以選擇的是重理論的經營管理課程。

之外，每個禮拜有一堂跟日本學生交流的研討會，主要是協助他們學習中文，算是交換生義務，雖然不算學分不過也因為這門課程認識了很多日本朋友，是一個很不錯的收穫，促進國際交流外，生活上課程上有什麼不懂的地方也能和他們請教，可以跟他們當朋友是一件很開心也很榮幸的事情。

選課事宜會在進行完日語程度測驗後由教育支援課的人員協助選課，所以只需要確定自己想修課的內容即可。唯一的不足是作為科目履修生與一般學生的網路個人系統介面不同，無法先行網路上查詢成績，只能等學校公佈才能得知。需要注意的是，學校導師所上傳的講義資料ppt等需要用學校網路才能打得開，而且必須用電腦，手機不行，而學校網路需要先到情報信息課那裡拿自己電腦去安裝學校網路相關軟體才能在學校使用學校網路，並且該軟體蘋果電腦不適用。

日常生活及費用：

生活就是食衣住行育教娛樂，首先就是最重要的交通問題。長野大學位於上田市，不過距離上田市區還是有點距離，離學校最近的車站大學前站搭電車約20分，因此若是要到商場超市買菜時就需要搭車，單趟費用330日圓，來回就660，如果常搭的話就是一筆不少的花費，如果有買回數卷會便宜一點，再加上商場購物滿2000就能換半價的車票，回程就能用半價票卷搭車了，遇到車站賣回數卷的時候記得買一本，一本約20張，所以可以省很多。

因為是自己租的房子所以很多東西可能沒有，但因為是跟學校簽約的不動產公司，一些大型傢俱還是有的，自己買的傢俱有一個小桌子，椅墊、熱水壺、碗盤及清掃用具，屋內沒有瓦斯爐或電磁爐，要自己準備或採買。

日常生活用品採買可以到上田車站附近的大商場ario，裡面包含超市、百元店、服飾店、loft、無印良品等等，生活用品可以一次補足，自己下廚的話通常都是一個禮拜去一次，在每月8、18、28日是ario特惠日，不僅很多東西特價而且用nanaco集點卡付款可以加倍獲得點數，也是個省錢的好去處。若是不愛出門善於網購的話，日本亞馬遜和Qoo10這兩個購物網站是個很好的選擇，物美價廉，設定收貨也很方便。

在那裡生活的花費，(均以日圓計算)房租一個月26750、瓦斯費和電費因為天氣寒冷個人體質也特別怕冷所以花費高了點大都落7、800日圓，加上生活費節省花的話一個月大概六、七萬日圓，若是出門到外地旅遊則另當別論。此外最重要的網路部分，我個人選擇的電信公司和日本的機wifi機租賃公司都是沒有違約問題的，這點很重要，因為日本和台灣一樣都有綁約問題，尤其日本三大電信的費用都不低，而來這裡只有半年若是解約還要付一筆龐大的違約金，找了很久發現手機只有mineo這間日本廉價sim卡電信公司沒有手機綁約問題，解約時也不必付任何費用。而wifi機租賃其實有很多選擇，但為了省錢跟不綁約我選的是space wifi，月繳3480，非常划算且用的是4G速度的wifi機，只要3天不超過10G基本上不限速。不

過以上這些在申請時候都需要信用卡綁定扣款，所以自己的信用卡在日本生活可以說是必備的。

除了讀書外，打工也是一個能深入體驗日本文化和強化語文能力的好方法。留學期間也在日本找了打工，因為身處長野，最想去的地方就是輕井澤了，所以在找打工時鎖定的就是輕井澤地區的打工，最後幸運了進了輕井澤outlet的服飾店，對於接待客人和服飾店所要處理的事物有了更深的了解，日文也有了些許進步。之後更是透過學校介紹去了滑雪場當翻譯員，這真是我異常寶貴又特別的經驗，觀賞風景外也算是第一個正式翻譯工作，雖然只有短短兩天，但是這美景會一直印在心裡。



心得：

可以作為交換生來日本留學真的是一件很開心的事。在這裡除了學習之外更多的是學會自立，包含打工等所有事情都必須自己處理，訓練自己的應變能力外也讓自己處理事情能更加得心應手，這也是當初考慮來留學的一大原因之一，總之，非常感謝也非常珍惜這個機會。

在長野大學所認識的朋友們也是我此行很重要的收穫，在剛來不久尚在適應環境時有同在外地的中國留學生給予幫助，真的很謝謝他們。此外，和

各國學生在交流中聽到感受到別的國家對自己國家的看法，擴展了視野，也更具國際觀，看事情時不再以單一角度思考，思慮能更周全，也對自己往後的人生道路有所助益，對此也感到很幸運。雖然天氣寒冷，雖然交通不便，雖然過程中偶有突發狀況遇到困難的時候，但也因為這樣回憶才會更深刻，雖然只待了短短半年，得到的收穫卻很豐富，實質的無形的，去了很多地方，在日本度過了一個又一個特別節日，日本文化體驗，熱情的外國朋友、語文能力的進步，這一趟，去的很值得。



