

國立高雄大學交換學生報告表

壹、基本資料

中文姓名	王亞屏	英文姓名	WANG YA PING
就讀系所	東亞語文學系	學號	A1061706
身份別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學 3 年級 <input type="checkbox"/> 碩士生 _____ 年級 <input type="checkbox"/> 博士生 _____ 年級		
E-mail	yaping88429@gmail.com		
研修學校	宮城學院女子大學		
研修領域別	<input checked="" type="checkbox"/> 人文社會科學 <input type="checkbox"/> 基礎科學 <input type="checkbox"/> 工程與生醫科技		
研修系所(全名)	日本文學科		
研修期程	自 108 學年第 1 學期起至 108 學年第 1 學期止		
研修學校地址	〒981-8557 宮城県仙台市青葉区桜ヶ丘 9-1-1		
國外修讀學分數	15	本校採認學分數	12
實際研修經費	學費 24608 元；生活費 約 81342 元；來回飛機票 約 16220 元 合計 約 122170 元		

貳、交換學生報告 (以下每點皆需敘述至少 500 字並附上照片)

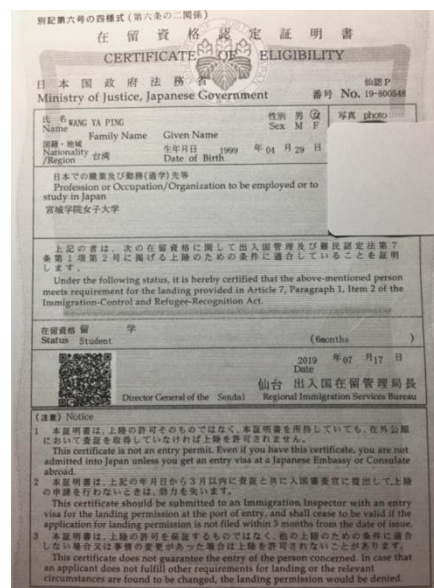
一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行描述)

1. 出國前準備(由上至下為依序進行之步驟)

- 完成校內線上申請
- 填寫並於期限內繳交研修學校申請資料(日:外国人留学生願書)
- 獲得研修學校入學許可通知
- 申請學海飛颺獎學金(上網填寫「國立高雄大學辦理出國研習行政契約」, 獲取申請資格後於校方規定期限內繳交所需資料)
- 購買機票(由於出國前尚未確定回國日期, 機票只先買單程, 於回國至少一個月前再行購買回程機票)
- 辦理簽證
- 填寫「國立高雄大學學生出國學籍管理申請表(線上)」
- 詢問研修學校國際處之負責人接機事宜



▲ 入學許可書



▲ 在留資格認定證明書

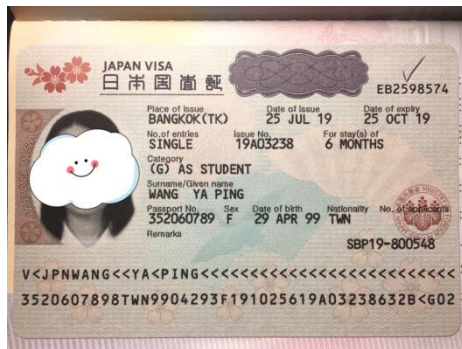
補充&注意事項:

- 由於許多須填寫之資料皆需護照相關資訊，若是第一次出國者最好盡早辦理(辦理到拿到護照大約需要一個禮拜)
- 申請各項資料會大量使用到證件照，最好在要開始申請出國之前就先拍好新的或加洗足夠的數量
- 每間研修學校要求之「學生留學費用」不盡相同，建議填寫時以「個人」戶頭為主，戶頭裡有 8~10 萬新台幣較為保險，填寫父母親的帳戶有很大的可能研修學校那邊不會給過，如此以來將會嚴重影響到之後各種出國前的準備，要特別注意!

2. 簽證之辦理—辦理留學簽證需準備事項(於日台交流協會辦理)

- 在留資格認定書正本
- 在留資格認定書正反面影本 (雖然背面通常沒寫什麼東西，但務必也一起印下來)
- 國民身分證正本
- 國民身分證正反面影本
- 有效期限半年以上的護照 (要確實檢查清楚護照的期限!)
- 赴日簽證申請表(事先填寫好帶去辦理可以省很多時間)
- 護照內有照片那頁的影本
- 兩吋彩色白底證件照 1 張 (6 個月內拍攝、正面、脫帽、無背景)
- 簽證手續費:帶 1000 元較保險(於隔日領取簽證時付費)

備妥所有東西到日台交流協會，辦理起來非常快速，而且一個工作天即可領到簽證。我是前一天上午辦理，隔日下午領證。



▲ 簽證



▲ 上陸許可&在留卡日後發給章

注意事項:

- 在留資格證明書的正本會被釘在護照上，千萬不要撕掉!入境日本時，機場海關會撕下在留資格證明書，並發放在留卡。
- ※能夠直接領在留卡的只有以下七個機場※
「成田機場、羽田機場、中部機場、關西機場、新千歲機場、廣島機場、福岡機場」
- 若是從其他機場入境，就只會先在護照中給上陸許可與寫著「在留力一卜後日交付(日後發給在留卡)」的章，要等去當地區公所申報居住地之後才能領取或寄送。

※本次辦理之簽證由於留學地點是位於宮城縣的仙台，屬於東日本地震復興一環(限赴宮城、福島、岩手三縣者)，所以得以免除簽證費用。

3. 接機

接機事宜須自行向研修學校之國際處負責人詢問，若無詢問可能得自行想辦法搭車到宿舍，甚至沒有人會去接機。由於有提前詢問的關係，國際處負責人直接開車將我送達學校所提供的宿舍。雖然當日除了研修學校的國際處負責人外，並無其他接機學生，但聽說只是我抵達的那天安排不到其他有辦法去接機的學生，才只有國際處負責人去接機。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行描述）

1. 選課程序及狀況（系統選課:履修登録（りしゅうとうろく））

宮城學院女子大學的學生所使用的學務系統叫做「UNIPA」(UNIVERSAL PASSPORT 的縮寫)。開學前就會被通知說可以先進去系統看要選的課，之後學號確定後就可以登錄系統，更改密碼，日後就可以選課了。不過當時選課時因為系統會依據學生的狀況自動判斷選課錯誤的部分，所以身為留學生，選的課幾乎每一堂系統都顯示錯誤。最後是選好課，把課名給教務處知道後，請教務處處理的。選課的部分，國際處的負責人全程都有幫忙，依照指示做的話就可以很順利地選好課了。剛開始我選了 21 學分的課，後來有些課上了之後發現老師的上課風格與自己不符，或是上了之後覺得能力不足，所以都退掉了，最後總共修習 15 學分。



▲ 教務系統「UNIPA」



▲ 教務系統主頁

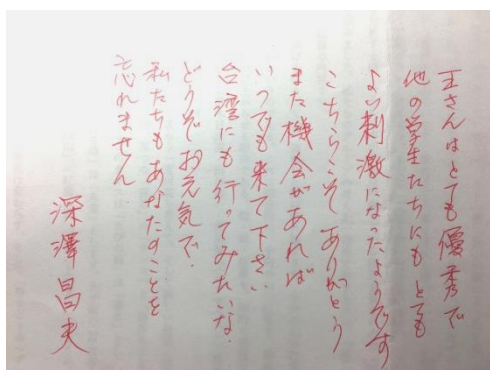
2. 上課情形

由於我選擇的是「日本文學科」，上課的東西許多都是在高雄大學學不到的，覺得很困難的同時也覺得非常新鮮且有趣。每個科目的老師都非常親切，而且學生們的學習風氣非常好，每堂課每個學生都是卯起來寫筆記，老師問問題也都會回答，老師沒問問題在講課的時候，課堂上的氣氛是非常安靜且認真的，不是一片死寂的感覺。最讓我敬佩的是，大家都非常遵守上課的規矩和尊重老師，沒有任何人在講課的時候將手機拿出來過，不過我上的課其實光是抄筆記就快來不及了，根本沒有空閒跟機會有辦法去使用到手機。

3. 學習成效

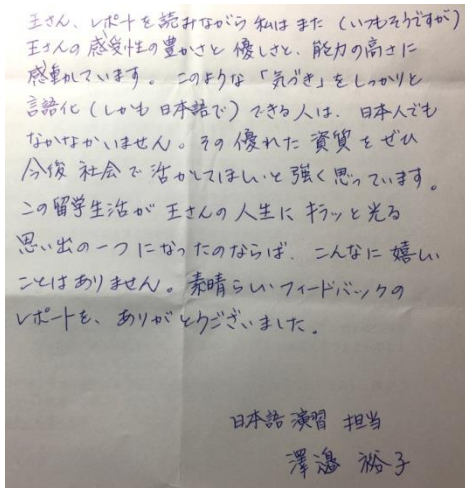
日本學生在課堂上的認真程度值得鼓勵外，小組報告的時候大家也都非常重視，即便因為上的課的時間衝突到，或因為打工的關係能一起約出來討論的時間非常少，也都會在有限的時間內還有私底下聯絡討論。我有一堂課的期末報告因為要蒐集很多資料跟統整，為了做好這份報告，我跟另一名組員連續將近一個月的每個禮拜一到六都在有空的時間跟放學後在系上圖書館奮鬥到晚上 8 點左右才回家。然後因為格式老師有規定，這份報告印出來重新找錯誤到完整為止，前後重印了將近 10 次，最後老師的評價相當不錯，真心覺得一切辛苦都是值得的，而且真的在這份報告中學到很多東西。其他課當然也都有能與這堂課匹敵的需要努力的過程。

由於我每堂課都是盡全力在學習，最後老師們給的評論很多都說我比日本的學生認真，甚至還有老師要我乾脆就留在日本繼續讀，或之後去那邊讀研究所。其實我覺得我只是做到基本在學習上應該做到的事而已，能獲得老師們如此的好評，實在覺得非常地榮幸。



王同學非常的優秀，
似乎也給了其他學生們很好的刺激。
彼此彼此，謝謝妳。
若將來有機會的話，無論何時請再來找我們。
我也好想去台灣走走啊。
請保重
我們也不會忘記妳的。

◀ 百人一首課的老師給的評價(記於期末報告的最後一頁)



王同學，閱讀妳的報告的同時，我又(雖然一直都這麼想)對於王同學的豐富的感受性、溫柔程度和高能力感到很感動。如此能把「察覺(意識到)」確實做到語言化(而且還是用日文)的人，即使是日本人也很少見。我強烈地期望妳今後也要將那優秀的資質活用於社會中。這次留學的生活，成為了王同學人生中閃耀著光芒的回憶之一，如此令人開心的事還是第一次。寫了這麼棒的反饋的報告，謝謝妳。

◀ 日語演習課的老師給的評價(記於期末報告的最後一頁)

三、社團篇 (請就參加之社團、課餘活動等經驗分享)

1. 社團(サークル)

宮城學院女子大學有 50 個左右的社團，種類相當的多，但由於課業已讓我日以繼夜努力都還是差點分身乏術，實在無法再安排任何社團活動。在台灣我也是因為同樣的理由，一個社團也沒加入。不過雖然沒能體驗到日本的社團活動，但有一個社團我是很想參加看看的，叫做「夜來舞社(よさこい部)」。以前曾經看過這種舞的表演影片，覺得非常的帥氣卻又不失日本傳統的那種美，實在十分嚮往。

2. 課餘活動

• 學校方面

10 月 19 日，我參加了學校的學園祭(大学祭だいがくさい)。這一天，學生們自己擺了攤位，各個社團舉辦了各種「體驗社團」等可以與社員互動的活動，在學校的中央位置還放置了舞台給學生還有外面的團體來表演。學園祭有兩天，第一天除了這些學園祭一定會有的活動外，在某間教室還舉辦了台日交流的活動，這是一個台灣的學生與日本的學生根據選擇的主題做發表與交流的活動。我從中文課的老師那裡得知消息後，當天就已觀眾的身分參加了。聽完發表後跟日本人還有台灣人都在茶會的時候聊了不少，十分開心。茶會結束後，與台灣的老師與學生們一同去看了來學校表演的一個單口相聲家(落語家(らくごか))的演出。這位相聲家叫做「六花亭遊花」，曾獲得日本文化廳藝術祭優秀獎，講的時候使用的都是東北方言，台灣的學生跟我就不用說了，連同行的日本人老師都說他也都聽不懂。不過第一次坐在最前排欣賞到日本傳統的相聲表演覺得非常地有趣，印象十分地深刻。看完表演後，台灣的學生們覺得累了而且也到了晚餐時間，他們決定就不欣賞學園祭的煙火表演回飯店吃飯跟休息，我與日本的學生送他們到校外的公車站且目送他們離去後，與日本的學生一起欣賞舞台表演並在最後看了非常漂亮的煙火，度過了非常開心且充實的一天。

學園祭第二天我和一位日本朋友一起逛了學園祭的各種攤位，但由於學園祭兩天都下雨，室外的攤位其實很少，氣氛也沒有想像中熱烈，但賣的點心非常好吃。吃完之後我們還到擺在教室的攤位逛了幾圈，以賣學生自己手作的東西為主的攤位相當多，我跟這位日本朋友就在手工藝社的攤位各買了一枚戒指當成彼此的紀念，之後再聊了一下天後，結束了第二天的學園祭。





▲ 茶會



· 系上方面

10月5日，系辦姊姊與日本文學科的老師、學生辦了一個叫做「芋煮会（いもにかい）」的活動，是東北特有的活動，這個活動的主要目的是我的歡迎會，除了我們以外還有附屬高中裡的從各國來的留學生也都一起來共襄盛舉。上午的時候我和系辦姊姊還有老師同學們一起從食材開始準備，接著一起煮芋煮鍋，煮完之後還一起捏了飯糰，全部做好後端到學校食堂去準備開歡迎會，食堂那裡也準備了葡萄、水梨還有章魚燒、薯條等水果點心等著了，為大家盛好芋煮到小碗後便開始了非常開心的歡迎會。藉由這個活動，我與系上的同學變熟而且都成了好朋友，吃飯的時候也和老師們聊了不少課業上的事，真的非常感謝系上辦了這個歡迎會，讓我留下了非常美好的回憶。



▲ 芋煮鍋



▲ 捏飯糰



▲ 於學校食堂與老師、外國留學生們一起開歡迎會



11月10日，我參加了系學會舉辦了「文学旅行（ぶんがくりょこう）」，我們到福島去參觀了以螺旋通道代替樓梯的「さざえ堂」，這個建築物的特色就是螺旋通道是單行道，但上去的人不會與下去的人相遇，全世界找不到第二個的一個非常特別的建築，而且被指定為國家重要文化財之一。第二個景點我們去了「鶴ヶ城（つるがじょう）」，據說是在日本戊辰戰爭的長達約一個月的激烈攻防戰中撐過來名城。城堡外觀非常漂亮，內部展示著武將的像、武器等歷史文物，由於當天天氣非常好的關係，從天守閣看出去的景真的很美。城堡附近有一個公園，開滿了楓葉，走進去之後就不想出來了，許多人在那邊拍照留念，我也是其中

一個。看完鶴城之後我們去一間製作福島吉祥物「赤べこ（あかべこ）」的體驗館體驗製作屬於自己的赤べこ。這個吉祥物的外觀看起來就是一隻紅色的牛，「べこ」在東北方言就是牛的意思，至於為甚麼是紅色的，是因為紅色有除魔驅邪的效果。製作的時候每個人都非常有創意的製作了很具個人特色的赤べこ，赤べこ擺著的時候頭會輕輕搖動，十分可愛。做完赤べこ後，我們到了東山溫泉去泡了「足湯（あしゆ）」，走了一天路，最後一個地方是泡足湯真的太舒服了。泡完足湯的時候已經傍晚了，準備回程。這個文學旅行雖然只是個當天來回的旅行，但報名費只要 300 日幣(我本來付了，但後來不知道為什麼我好像不用付錢就可以參加，還把錢退還給我)就可以到各個景點玩一整天，真的非常划算且值得。名額只限 40 名，幸好當初把握機會參加了。



▲さざえ堂



▲鶴ヶ城



▲公園裡的楓林



▲赤べこ體驗館



▲足湯

・宿舍方面

因為宮城學院女子大學是基督教的大學，聖誕節的時候，宿舍舉辦了很有基督教氣氛的聖誕節晚會。在享用聖誕節特別料理前，我們先進行了禮拜，大家一起右手拿著蠟燭，左手拿著聖歌的書唱著聖善夜。關著

燈，只有蠟燭的燭光亮著，雖然我是無神論者，但在這麼美好的氣氛中唱著聖歌，內心也漸漸感覺到了溫暖，這是我第一次有這種特別的感覺。禮拜完後，也聽完教父的教誨後，和有參加的住宿生們還有教會的人一起吃了食堂準備的聖誕節特別料理，大家有說有笑，和樂融融，吃完大餐後還有聖誕節蛋糕，真是太滿足了。吃飽後，還一起進行了人人有獎的小遊戲，整個聖誕節晚會玩得非常開心，非常推薦之後也到宮城學院女子大學留學的學妹們務必參加這個活動。



▲晚會前的聖歌練習



▲聖誕晚會之特別料理

四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行描述）

1. 交換學校之生活環境

宮城學院女子大學雖然不是占地很大的大學，但由於是基督教的學校，整體上又是以紅磚打造的建築，營造出一股沉靜優雅的校園氛圍，在校內散步，很能放鬆心情。至於學校周圍，方圓 1 公里以內幾乎沒有什麼特別的商店，不過想要購物的話，搭個 25 分鐘的公車便會到達相當繁榮的仙台車站附近的商圈，時常能在車站附近的商店裡偶遇同校的學生。



▲仙台車站&雙彩虹

2. 住宿

學校於 2013 年新建的宿舍-「さくら寮」，建於距離學校一公里左右的地方，宿舍隔壁就是超市，非常方便，超市裡有迷你藥局，還有賣衣服的，是我留學期間的一大福音，常常光顧到還特地辦了一張超市的卡。

宿舍是女宿，但在安全上完全不須顧慮，宿舍的位置連 Google maps 上都沒有顯示名字。晚上 7 點過後側門便會鎖上，正門也會在門禁 11 點後關閉，要真正進入宿舍若無房門鑰匙也無法將自動門打開進而進入。

「さくら寮」除了在安全上做的非常好之外，再來讓人讚嘆的是宿舍外觀與內部，與旅館沒有兩樣，非常漂亮。而且是單人房，衛浴也是每一間房間都有，連浴缸也有，寢具的部分也是學校花錢特地買給我們留學生用的，完全不用擔心沒有枕頭可以躺或沒有被子可以蓋，重點是寢具使用起來的感覺非常舒服，聽說是特地挑過才買的。書桌、衣櫥、床、寢具、鞋櫃、冷暖氣、網路、獨立衛浴樣樣具備，剛開始真的被這宿舍房間嚇到了，住起來實在太舒適了。

- 住宿費：一個月 54100 日幣(約台幣 15000 元)(包含電費 12000 日幣與 wifi 使用費 2100 日幣)
- 宿舍伙食費：一日 700 日幣(約台幣 195 元)(早餐 270 日幣，晚餐 430 日幣)

- 房間坪數:16.8m²
- 共同設備:食堂、LDK(電視、IH 電磁爐、微波爐、土司機、炊飯用電鍋、吸塵器、廚具)、洗衣烘衣室、鋼琴室(有 4 台)、研討室(內有桌椅、電腦、影印機、列表機)、宅配用信箱、安全防犯系統、腳踏車/機車停車場

註:洗衣機與烘衣機在我留學期間結束為止都是免費使用的,但從下一屆開始全面改成投幣式洗衣機。改變的原因是因為有人同時使用(占用)多台洗衣機,為了減少這種情況發生與保護其他使用者的權利,才改成要投錢才能使用的洗衣機與烘乾機。



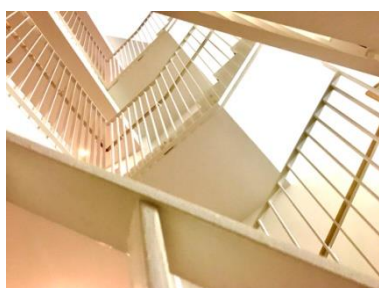
▲ 晚上的宿舍玄關門外



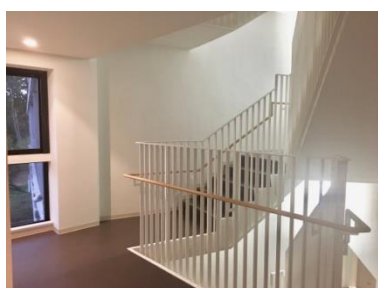
▲ 晚上的宿舍全景



▲ 宿舍食堂



▲ 宿舍美美的樓梯



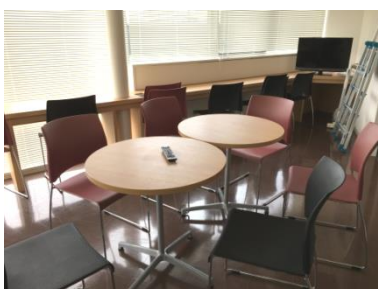
▲ 宿舍樓梯(另一角度)



▲ 房門外走廊



▲ LDK 室(廚房)



▲ LDK 室(座位區)



▲ 房間內部(床)



▲ 房間內部(冰箱)



▲ 房間內部(書桌)



▲ 房間內部(衣櫥)



▲ 房間內部(鞋櫃)



▲ 房間內部(衛浴)

3. 交通

走出宿舍後，走約 2 分鐘便可到達公車站，站名為「桜ヶ丘団地入口（さくらがおかだんちいりぐち）」，學校的話，校門口就有公車站，抵達仙台車站後，要到哪裡去都非常方便。會常常使用交通工具的話，建議最好在車站裡的可以儲值卡片的地方用 500 日幣買一張叫做「Suica」的卡片，功能跟悠悠卡一樣，不過這個卡片如果回國後就不要用或不想留著當紀念的話，還可以拿去退掉，拿回 500 日幣。搭車的方法跟台灣也沒什麼差別，一樣上下車都要囉卡，不過要注意的是，仙台的公車是「後門上車，前門下車」，然後若是沒有卡片的人，上車後要抽「整理券（せいりけん）」，整理券上有號碼，要下車時看一下車上前方面板上顯示的相同號碼下顯示多少錢，就是要付的金額，下車時得先投入整理券再投現金，投現金時無法找錢，所以若是沒有剛好的錢必須先再同一台機器換錢再進行付錢的動作。刷卡的時候，若已知卡片裡的錢不夠了，車上也有提供儲值的服務，非常方便，只須向司機說一聲就可以了。



▲ Suica card



紅色圈圈的位置就是宿舍，紅線即為到達公車站的路線。走路大概 2 分鐘就到了。

◀ 到公車站的路線圖

4. 飲食

吃的方面，不管是宿舍附近還是學校附近，商店都不盛行，如果不到車站附近，是不會吃到太特別的東西的。不過我建議有住學校宿舍的人一定要吃看看宿舍食堂提供的早晚餐，宿舍的早晚餐的餐費雖然並沒有算在免費住宿的範疇裡，不過食堂的飯菜都是特地請營養師做的，完全不輸外面的料理，而且健康與衛生也受到嚴格把關，吃起來非常安心而且很好吃，會有每天都吃定食的感覺。

除了基本上都吃宿舍的料理之外，由於沒有提供午餐，而且禮拜天與節日時是沒供餐的，這種時候我就會到超市買食材，然後在宿舍的 LDK 室裡自己料理，基本的廚具裡頭都有，是練習與展現廚藝的好機會呢。



▲ 早餐



▲ 晚餐



五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流、志工服務經驗分享）

我有修的某一堂課的期末成果發表是要為附屬高中的外國留學生們做禮物，這份禮物必須是學生們親手，而且要考慮到留學生們的日文能力去製作，作品的主要方向還要是讓留學生們能夠藉此達到學習日文的成效。這堂課約 70 人修課，分成了 10 幾組，總共負責 6 位外國留學生，我的組別負責的留學生來自印度，是個說起日文來很可愛的印度人，只是遺憾的是，由於時間有限，連與她交談的機會都沒有，禮物也無法親手交到她的手上，全部組別的禮物都由老師日後代為贈與。

其實在做這些以組別為單位的禮物的同時，我自己私底下和老師提議是否能再以個人的力量製作另一份禮物，老師欣然接受了我的提議。禮物的內容是，製作一張張小卡讓全班的學生都寫一些想給那些外國留學生的話在上面給予鼓勵，然後我再把這些卡依照每位留學生做分類，分類好後做一本小書把這些卡片貼進去，接著再做一些充滿日式的裝飾上去，做好後全部六本交由老師代為交與留學生們。雖然仍然是無法親手送到留學生們手上的禮物，但我可以想像的到，她們收到的時候會有多感動與受到鼓舞。



▲ 小組禮物-片假名撲克



▲ 小組禮物



▲ 個人禮物-小卡



▲ 個人禮物-外觀、內部、背面

六、請提供您在異國異校學習與生活的心得，提供未來交換學生寶貴的資訊

留學這半年，我不像其他人常常去一些景點玩，或體驗了很多日文文化。留學該做的事，比重我全放在課業上，畢竟難得可以學習到在台灣學習不到的科目，但也因為如此，所有知識都得重新學習，必須花費相當多的課餘時間念書寫筆記。即使我不像他人體驗了打工、到處旅遊名勝、體驗穿和服參加了成人式等等，我在這半年學習到的關於文學的知識一定不會輸給他們。

留學，我覺得搞清楚想做、要做的事很重要。主要是學習，還是主要是體驗生活的，像我就是前者，即使家人跟朋友都跟我說「去日本要到處去走走看看啊」之類的話，我仍然秉持著一個信念，「我留學就是來學習的，要玩的話，以後再找一個真的是出國玩的機會，再沒有壓力的好好玩一場就好」，對我而言，在有

課業壓力的前提下，「出去玩」從來就不是什麼吸引我的詞彙。雖我以課業為重，但與日本人多交流、出門逛街、看日本傳統表演-人形淨琉璃、參加文學旅行到福島的名勝遊玩、去看點了燈的滿園楓林、與日本人一同為了報告而奮鬥，可以體驗到的我都去體驗了，我一點也不覺得比別人少玩了有多遺憾。

在宮城學院女子大學留學，遇見的所有人對我都非常友善、溫柔、溫暖、親切，宿舍的管理員更是待我猶如女兒般無微不至。第一次出國、第一次留學、第一次學習日本文學，起初對一切的「第一次」都感到不安與擔憂，但一路上受到家人與日本那邊的老師與學生相助，一切的一切都成為了獨一無二、無法取代的美好回憶，留學這半年是我求學生涯中覺得學習得、生活得最有意義的時光。



▲在宿舍小徑眺望雙彩虹



▲點燈後的楓林



▲初次參拜去的八幡神社



▲百人一首-光琳かるた



▲從房間向外眺望的雪景



▲宮城X高大

參、花費

一、請詳述交換期間曾支付之所有費用

- 學費:24608 元(互免/高大學費)
- 學生保險:約 2400 元
- 來回機票總計:約 16220 元
- 簽證:0 元(東北大地震復興計畫)
- 住宿費:0 元(宮城學院女子大學給予之優勢)
- SIM 卡&手機網路費:0 元(因為沒有買)
- 交通費:約 288 元/月
- 伙食費:約 270 元/天
- 住民票(じゅうみんひょう):約 80 元
- 領錢手續費:約 460 元/次(使用郵局的 VISA 金融卡，台灣扣款 400，日本扣款日幣 220)

二、請概算每月個人生活費支出金額。

在日期間為 9/6~2/3

	日常用品&購物	宿舍餐費	健保
9 月	約 7600 元	約 3535 元	(與 10 月一起算)
10 月	約 5570 元	約 4630 元	約 555 元
11 月	約 3975 元	約 4320 元	約 515 元

12月	約 4045 元	約 4585 元	約 515 元
1月	約 10260 元	約 4630 元	約 515 元
2月	約 750 元	0 元	約 135 元

註:由於匯率不同的關係,與實際花費的費用會有差距(僅供參考)