**國立高雄大學交換學生報告表**

# 壹、 基本資料

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 中文姓名 | 冷沛璇 | 英文姓名 | LENG PEI-HSUAN |
| 就讀系所 | 東亞語文學系 | 學號 | a1057150 |
| 身份別 | ■大學 3 年級 □碩士生 年級 □博士生 年級 |
| E-mail | a1057150@mail.nuk.edu.tw |
| 研修學校 | 弘前大學 |
| 研修領域別 | ■人文社會科學 □基礎科學 □工程與生醫科技 |
| 研修系所 (全名) | 人文社会科学部 |
| 研修期程 | 自108 學年第 1學期起至108 學年第 2學期止 |
| 研修學校地址 | 〒036-8560 青森県弘前市文京町一番地 |
| 國外修讀學分數 | 14 | 本校採認學分數 | 10 |
| 實際研修經費 | 學費 0 元；生活費 250,000 元；來回飛機票 元 合計 17,000 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）

出國前準備:繳交完資料後，也不能一切都等國際處通知，自己還是得隨時留意對方學校的相關訊息。因為之前就曾發生過日本方延誤寄出入學通知單和在留資格證明書，寄到學校後學校卻沒有馬上通知，導致在已買好機票，僅剩幾天就要出國的情況下，因為差點來不及辦留學簽證而陷入窘境，雖然這種情況算是特例，但還是要特別注意。

弘前大學沒有接機，但是國際處的老師會到弘前車站接人，因為剛到日本沒有聯絡方式，因此務必注意並遵守時間。我去的時候因為班機延誤的關係，到達車站的時候已經嚴重超過集合時間，再加上沒有網路以及老師們的聯絡方法，以至於聯絡不到老師，最後只好自己坐計程車去宿舍。還有，弘前的緯度較高，九月中到達時跟台灣會有約十度的溫差，也要特別注意。

 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）

選課的話，要就對方學校的選課規定和自己的語言能力而定。弘前大學的選課方法是用紙本填寫，之後再繳交給國際處。交換生們會依照當初自己所選的學部來選課，除了因為日本政府要求交換生最少一周要上七堂課的規定以外，選課十分自由，不過因為大部分系所的課專業性太高，所以大部分的交換生仍然只上通識課或者專門為交換生所開設的課程。弘前大學有許多專門開給交換生的課都很有趣，也有許多校外參訪和實習的課程，除了可以深入了解當地文化外，還能認識許多新朋友，因此十分推薦選具有當地特色的課程。特別是東北地區學校都有的滑雪課，對於在台灣幾乎沒有接觸經驗的我們來說，雖然需要額外交錢，但我個人還是很推薦參加滑雪課程，相信滑雪課一定會是非常特別的經驗。

三、社團篇 （請就**參加之社團**、**課餘活動**等經驗分享）

 在一開始的時候，我和朋友一起參加了一段時間的游泳部，但由於是冬天的關係，不僅非常非常地冷，且幾乎每天還需要在早上6:30以前特地走很遠到外面飯店的溫水游泳池游泳，再加上因為是正式的社團，訓練也十分地嚴格，在和游泳部的成員們討論之後，我們最後都放棄了繼續參加社團，雖然時間短暫，卻也是一段難忘的回憶。

 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）

弘前大學的交換生們除非有領獎學金的人以外，幾乎都會選擇住在學校提供的國際交流會館，除了房租十分便宜外，也容易和其他交換生們交流連絡感情，缺點是宿舍離學校有一些距離，走路需要20分鐘，如果冬天路面積雪的話，甚至需要花費半個小時，交通有點小小的不方便。至於花費的話由於是鄉下，相比於日本的大城市而言，基本開銷不大，但因為冬天會下雪，電費以及瓦斯費會特別貴，且冬天的治裝費也需特別添購，這幾點都是比較需要額外花費的部分。

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）

日本當地十分重視傳統，也很歡迎交換生們來參加以及交流，例如新年的時候，日本會有傳統的搗年糕和吃年糕湯的活動，以一個町為單位，附近的居民們幾乎都會參加，並且事先就透過學校邀請我們這些外國學生一起去。記得那天早上外面飄著雪，我們穿着厚厚的羽絨外套和圍巾手套，一起聚集在町民中心外面，然後排隊體驗搗年糕，接著進到屋子裡吃熱騰騰的、剛煮好的年糕湯，裡面有肉，有蘿蔔，青菜等…豐盛又好吃，之後欣賞了泰國學生們的傳統舞蹈，邊吃邊和和當地的居民們談天，又繼續吃和紅豆泥一起煮的年糕（就是之前大家一起搗的年糕），那一天簡直飽到根本吃不下晚餐。真的真的是很開心又很十分難得的一次寶貴經驗。

 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

我的交換生活大概以2月為界，前後的生活可謂是差了十萬八千里遠。前半段幾乎每個禮拜都有活動，不僅去了許多地方旅遊，又去了九州打工，多采多姿，每天都過得非常精彩。然而不幸的是，下半年因為新冠肺炎的爆發，有好幾個月都是完全被困在房間裡，除了去超市外，幾乎沒有出門，而學校不僅取消了近乎大半的特色課程，開學日期一延再延，最後甚至改成線上授課，使得我們幾乎沒有什麼出門的機會，之後雖然情況有所好轉，但弘前最著名的櫻花祭以及睡魔祭都不得已取消了，更不要說許多大大小小的活動。這次的經驗讓我深深體會到當遇到重大變故時，身為異國人相比於本國人更是多麼的不容易，以及出門在外，能夠平安無事地回家，就是一件彌足珍貴的事情了。最後的最後，我覺得與許多國家相比，能夠身為台灣人真的是件很幸福的事。

#  參、花費

一、請詳述交換期間曾支付之所有費用（如學費、電腦設備使用費、雜費、宿費）。

(以日幣計)

學費:0

雜費:約70,000~80,000

房租:5,900/月

租寢具:20,000

電費:約2,500/月(冬5,000)

水費:約2,000/月

瓦斯費:約2,500/月(冬5,000)

伙食費:約20,000~30,000/月

治裝費:約80,000

旅遊:約30,000~50,000/次

其它保險費:約60,000

退房清潔費:20,000

二、請概算每月個人生活費支出金額。

(以日幣計)

約50,000~80,000