

愛知教育大學 交換學生心得

彰化師範大學 地理系 陳欣之

目錄

A. 前言.....	2
B. 事前準備.....	2
I. 校內甄試.....	2
II. 辦理簽證&資料準備.....	2
III. 出國前&行李準備.....	2
C. 愛教生活.....	3
I. 學校簡介.....	3
II. 生活環境&機能.....	4
III. 在日生活準備.....	6
IV. 生活開銷.....	6
V. 選課&學習.....	7
D. 旅行.....	8
I. 日本的交通.....	8
II. 旅行經驗分享.....	9
E. 國際交流.....	11
I. 國際交流活動.....	11
II. My international friends.....	13
F. 感想.....	14

A. 前言

來到日本愛知教育大學後，已經過了快要一個年頭。之間有不少歡樂的回憶，當然之間也有很辛苦灰心喪志或想家的時候。但細細回想這一年的點點滴滴，覺得這次的經驗就像是人生一段很長的休假，從中得到了不少的養分，非常值得。透過寫這篇心得，除了回顧在日本生活，希望也能給有意要留學的大家一點參考。

B. 事前準備

I. 校內甄試

由於彰化範大學與愛知教育大學已有多年交換學生的交流經驗，通常只要照著學校流程通過甄試即可成為交換學生。

當初我自己參加甄試的條件是：通過日檢N 2、全民英檢中級，英文能力尚可，日文能力方面聽力尚可，口語表達能力有待加強。成績普普，班上成績P R約5 0左右。另外我面試的時候有日語問答，最好能對愛知縣有基本了解並能用日語對答。

II. 辦理簽證&資料準備

通過校內甄試之後，學校會請我們填寫並提供一些資料，如健康檢查結果、財力證明等等。之後會拿到愛知教育大學的入學許可通知，這時候就可以帶著相關證件至日本交流協會辦理留學簽證。

至於要帶哪些東西，可參考日本交流協會網站：

http://www.koryu.or.jp/taipei-tw/ez3_contents.nsf/12/FED7040314DB7E6E492575AE003CCB84?OpenDocument

III. 出國前&行李準備

出國前要處理及準備許多雜七雜八的東西，在此提幾樣比較重要的東西。

國際學生證：有這個的話買學生機票會比較便宜，有些航空公司也會有行李重量優惠。個人蠻推薦辦台銀國際學生證金融卡，存錢在這個帳戶的話，也可以直接在日本的A T M領日幣出來。也可以成為在日本領生活費的方式之一。申辦方法及手續費等參考：

<http://www.travel934.org.tw/isiccard/isiccard.html>

金融卡或信用卡：可有可無。個人建議是不管有沒有要辦日本的銀行帳戶，最好都辦一張在日本能用的卡。除了以備不時之需外，偶爾出去旅行要訂房或網購時就可以派上用場。我跟台灣朋友用的除了上述的台銀國際學生證金融卡之外，還有台灣郵局金融 v i s a 卡。台灣郵局金融 v i s a 卡需要注意的是出國前要去辦理開通國外的使用功能。

駕照：如果有打算要在日本騎機車或開車的話可以在出國前去監理站辦理日文譯本。須準備：身分證正本、駕照正本、新台幣一百元（汽機車各一百元）

行李：依個人需要。我自己是有很多東西都是到了日本才採買。建議一切從簡，因為通常最後都會變成買了太多東西帶不回來。一些較大、占空間笨重的生活用品可以到學校的百元商店（百元是指日圓，所以很便宜）採買。帶的東西以迫切、馬上需要用到的東西為主。

伴手禮：最好能帶就帶一些。可以送給朋友、一些到日本後常會關照你的學校職員、老師或長官。

伴手禮推薦：台灣茶、台灣酒（原住民的小米酒、金門高粱等）、台灣點心（鳳梨酥、太陽餅、牛軋糖等）、旋轉蠟筆、可愛 OR 特別圖案的口罩、蛋捲

同場加映・日本買不到&很難買到的東西：旋轉蠟筆、可愛 OR 特別圖案的口罩、蛋捲、滷包、粉圓（珍珠）

C. 愛教生活

I. 學校簡介

愛知教育大學位於愛知縣 KARIYA 市的鄉下地方。是個小而美的學校。以下介紹跟我們交換留學生息息相關的場所



國際交流會館：就是我們住的地方↑

愛知教育大學大門→



↑ 国際交流センター：處理留學生大小事，上日語課時也是在這邊。

更多學校資訊：<http://www.aichi-edu.ac.jp/campusmap/>

II. 生活環境&機能

可能很多人跟我一樣，在出發前覺得愛教是個窮鄉僻壤，擔心要去哪裡買東西、買菜，留學生宿舍裡又有提供哪些東西等。在此一一介紹：

宿舍：提供公共浴室、掃具、多功能交流大廳（內有冷氣、鋼琴、電視、桌椅、沙發、工用廚房…等）、公用無線網路

房間：單人房，有自己的廁所、床、書桌椅、書架、衣櫃、小廚房（含電磁爐、冰箱、流理台、烤箱功能微波爐）、冷暖氣、陽台



↑ 溫馨的m y 窩

食・生活用品・其他：

吃東西也是一件大事。由於日本物價高，為了省錢基本上都會自己開伙。學校附近有超市、超商、藥妝店，都是騎腳踏車30分鐘內（單程）就能到。學校也有自己的福利社和食堂。最基本的生活用品、食材、各種食物、書籍、衣服、藥妝等等都能買到。另外附近也有居酒屋、餐館之類的地方。每個月要交的水電房租費也能到附近的郵局辦理。

交通：

學校門口就能搭到公車，班次蠻多的，基本上也蠻準時。但費用不便宜，坐到最近的電車站就要350円。另有免費巴士，但班次少，公車站牌也比較遠（從宿舍用走的約20分鐘）

Q：從位於鄉下的愛知教育大學到大城市名古屋究竟要多久呢？

A：宿舍走路到公車站牌（10min）→搭公車至名鐵知立站（20min/350円）→知立站至名古屋站（20min/500円）

總共要花近一小時+850円

身為台灣人可能會覺得又遠又貴，但其實這裡的大學生，每天花上超過一小時(單程)通學的人，不在少數。對他們來說名古屋其實不是很遠的！

III. 在日生活準備

所謂工欲善其事，先利其器，剛到日本時先辦好健康保險、銀行帳戶、手機等等，再來的生活才能更順利的走下去。辦這些事會碰到一些比較困難的日語對話，沒有把握的話可以請 **tutor**、其他日本人或留學生前輩幫忙。

健康保險：這個校方會幫忙，所以不用太擔心。只要記得拿著寄來的繳費單至郵局繳錢即可。

腳踏車：學校的學生支援中心（学生サポートセンター）可以免費借腳踏車。在一開始會有職員帶你去辦理，腳踏車在這裡超重要。沒有它就差不多等於沒有腳。不會騎的強烈建議來之前先練起來。

銀行帳戶：大多的留學生的會選擇辦日本郵局銀行的帳戶，我個人也是開郵局銀行的帳戶，生活費也是匯進這裡。偶爾也會遇到手續出問題無法辦郵局銀行帳戶的狀況，真的不幸遇到的話可以請 **tutor** 帶你去其他銀行辦帳戶。

※註：沒有銀行帳戶就無法辦手機

手機：日本有三大電信公司——docomo、softbank、AU，我選了據說收信最好的 docomo。但因為 docomo 最短的約是兩年，所以最多只能待一年的交換生付違約金是必然的(約 1 萬円)，對於待半年的留學生來說更是不划算。如果不想在手機花太多錢，可以用 b-mobile，可以跟他們買 sim 卡(方案)，也可以繼續延用台灣的手機，但只能用信用卡付費。

b-mobile：<http://www.bmobile.ne.jp/>

IV. 生活開銷

跟其他留學生比起來，我的花費算是大的。除了生活基本費用外，我食量特別大，也常常出去玩，加上時不時的跟朋友去吃飯，額外開銷還蠻驚人。平均一個月大約花 13~14 萬円。以下大約統計一下一個月的各項開銷。

房租+水電瓦斯費：7000~10000 円

手機花費（含通話費、網路、mail）：7000~8000 円

伙食費：40000~50000 円

雜費（含買生活用品、衣服等）：10000~15000 円

出去玩&旅行費：50000~60000 円

以我個人開銷來看，出去玩&旅行費占了相當大的部分。想說難得來日本，透過參加活動、跟人交流、及旅行也是非常重要、自我成長的手段，所以在這方面沒有特別節省。至於其他，如水電、伙食等等，我是該省則省，該用則用。若省吃儉用，乖乖待在學校努力學習，一個月總花費控制在七萬日幣內不會太困難。

V. 選課&學習

關於選課：

選課問題也是當初不太了解情況的我擔心的事之一。留學生選課的時間大概是在開學後 2~3 週的時間。流程大約是：

1. 先自己上學校網站看學校開的課程，並大致選一些自己想修的課程
2. 跟指導老師討論究竟要修哪些課（有時指導老師也會推薦或指定依些課程讓我們修，不同的指導老師會有不同的作法）
3. 指導老師同意後，取得授課老師的同意（可以自己去聽過課程後向授課老師詢問，有時指導老師也會協助聯絡授課老師）
4. 填寫選課單並送出，課程 start！！

※開設課程可至這裡查看：<http://www.aichi-edu.ac.jp/campus/index.html>
（拿到登陸帳號密碼後，登入学務ネット→授業→シラバス照会）

Tutor（チューター）&指導老師：

每個交換留學生都會分配到兩位 tutor（專業課程 tutor&日本語 tutor）跟一位指導老師，可以請他們協助生活與課業上各種難題。可以自行與他們約時間，請他們指導學習、甚至聊天、出去玩。是在留學生活中不可或缺的重要夥伴。

語言學習：

畢竟是到一個語言不同的國家，若語言不通會遇到諸多不便也會遭遇更多挫折。為了這樣的留學生，學校專門為留學生開設了日語補講課程。老師非常風趣，加上小班制教學，跟同學老師的互動頻繁，壓力也不會太大，學習日語輕鬆愉快。除了上課之外，我也會跟朋友們多接觸聊天，對會話能力有很大的助益。

另外值得一提的是，不只日文，英文對於留學生來說也頗重要。住在留

學生會館的留學生伙伴們，無法流暢用日語溝通的人大有人在。想要跟他們多有交流，英文是不可或缺的。

一般課程：

就是跟一般日本人學生一起上的課程。

由於是跟一般學生一起上課，內容較專業、也會出現很多專有名詞，老師也不會特別顧忌你是外國人就把講話的速度或教學進度放慢。日文程度並不特別好的我，對上課內容可以說是一知半解。靠著預習複習，才能勉強跟上。雖然有點辛苦，但每次在最後課程結束、考完期末考、交完最後一份報告時，不論結果如何，都會為努力的自己感到驕傲，對自己說一聲"よくがんばった！"

D. 旅行

I. 日本的交通

日本比台灣大的多，交通，尤其是電車系統，比台灣的複雜得多。但對於常常出門的我來說，搭乘這些大眾運輸工具非常的重要。在此介紹一些跟我的留學生活息息相關的重要交通工具。

名鐵 BUS：

前面曾經介紹過的、在學校門口會搭的公車，就是屬於這個系統。除了搭它往返電車站之外，還可以從名古屋車站搭高速 BUS 前往較遠的目的地，如京都、奈良、金澤…等。是我常用的旅行交通工具。

網站：<http://www.meitetsu-bus.co.jp/express/index>

其他高速 BUS、夜行 BUS：

除了上述的名鐵 BUS 之外，也有別家公司開的高速 BUS 可以使用。有些比較便宜，經過比價可以省到不少錢。另外若要去比較遠的地方（ex: 東京）夜行 BUS 是一個較經濟實惠的選擇。雖然坐的又久又累，還要半夜拉車，卻比坐新幹線便宜的多。

網站：<http://www.jrtbinm.co.jp/>

J R：

就是新幹線的那個系統，因為很貴所以不常坐。也有一班電車線。這裡不多加贅述。

近鐵：

在日本的部分區域，坐近鐵較方便。可以坐名鐵至名古屋車站轉乘。值得一提的是近鐵有一個三天四千日圓不限次數乘坐的票，也是經濟旅行的好幫手。但不能乘坐有劃位的特別車，或比較快的特急列車。若要坐長途，需要部段的轉車，還會有人擠人做不到位置的情況發生。

II. 旅行經驗分享

前面也有提到，旅行是我留學生活中非常重要的部分，也因為旅行創造了很多美好的回憶。雖然因此多花了很多金錢和力氣，但是非常值得。在此提出幾次印象深刻的旅行來分享。

※便宜住宿尋找推薦：<http://www.booking.com/>

貧乏旅行代表：看名古屋點燈／宮島／奈良行

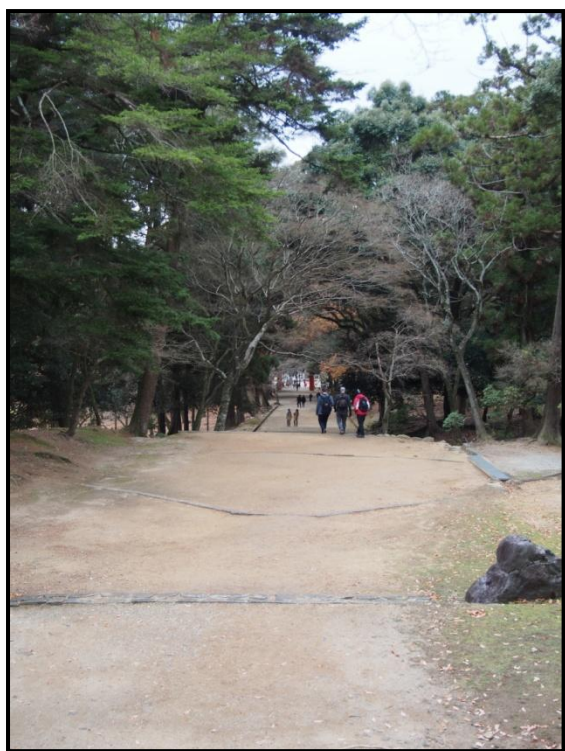
貧乏旅行，也就是所謂的窮人旅行。為何會說是窮人旅行呢？為了千方百計節省旅費，用了近鐵三日券來節省旅費。從看完名古屋機場點燈後隔天一大早五點起床開始準備從名古屋坐到廣島。因為距離遙遠，又不能坐特急列車，還要不斷轉車，到了目的地宮島的時候已是下午兩三點，更別提尖峰時段無法坐著還要人擠人的難受了，是非常能磨礪心智的一趟旅程。

名古屋機場點燈→





↑ 世界遺產・嚴島神社 海中的鳥居



奈良・春日大社一隅↑



↑ 宮島の鹿

（三天兩夜，總花費約兩萬五千円）

奈良祭典・山焼き

這次是專門為了看燒山祭典而來的。奈良的若草山之所以叫若草山，據說是因為每年都會放火山一次山上的草，所以山上的草永遠是年輕的（"若"在日文中是年輕的意思）。看到整個山燒起來的畫面真的是非常震撼，煙火也非常的美，令人難忘。（兩天一夜，總花費約一萬円）



↑ 燒山與煙火→

E. 國際交流

出來留學，怎可錯過與外國人們交流的機會！來愛知教育大學不用太擔心沒有這些機會。除了平時接觸到的日本人以外，還認識了許多同住一個屋簷下的外國好朋友，加上學校和地方政府常會辦一些國際交流的活動，藉由參加活動、彼此交流，創造了很多美好的回憶。

下面會介紹一些我參加過的、大大小小的交流活動。

I. 國際交流活動

愛知教育大學

十一月：留學生巴士旅行

二月：感謝 PARTY

七月：International Night （流水細麵）





刈谷市&知立市

十月：和服體驗

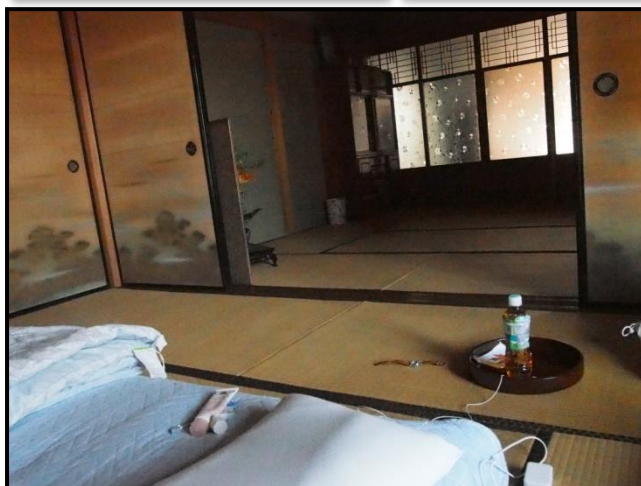
十一～十二月：國際交流 festeval

三月： 花見 Party

五月： Home stay

六月：たなばた祭り

七月：万灯まつり



II. My international friends

除了校方和市政府辦的交流活動外，也時常跟住一起的留學生朋友、日本朋友自己舉辦 Party、活動、一起出去玩。像是有人生日時會辦生日 party、遇到各種節日的時候，也會有跨年 party、萬聖節 party、聖誕節 party，或是幫要歸國的朋友舉辦 farewell party 等等。也是留學生涯的重要回憶。



F. 感想

經歷了約莫一年的留學生生活，我成長了不少，非常值得。想當初報名甄試的時候並沒有想太多，成績普普的我也沒想到會甄選上。一年後現在的我，對於當初那個衝動報名的我，感到萬分感謝。覺得平凡無奇的我，也能擁有一次如此特別的經驗，並從中自我提升，真是不可思議。

如今細細回顧這一年間，從在忙碌的大學生活中擠時間焦頭爛額的準備各項資料、出國前的忐忑不安，到了日本後文化差距的克服、語言障礙、社交障礙等等，在當下弄得我灰頭土臉灰心喪志的事，在努力走過來了的現在，都是珍貴的人生經驗與回憶。經過一年的異文化洗禮，我的眼光變的更開闊，也在宛如漫長假期的一年裡，找到了將來的方向。

給正在看這篇心得，正心動、猶豫的朋友們：如果想出發、就立即啟程吧。如果是心之所向，就用自己的手抓住機會；偶爾靠著一些些衝勁，說做就做。如某句我很喜歡的歌詞「スタート切ったその瞬間から世界は広がるさ」——從踏出的那瞬間起，世界就會變的廣闊起來。

※如想要進一步詢問，可 mail 至：te22332l@yahoo.com.tw