

# 國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：黃愉真

日期：109 年 2 月 28 日

活 動 名 稱	108 學年度交換學生
活 動 時 間	108 年 9 月至 109 年 2 月
活動地點（交換學校名稱）	千葉商科大学

## 心得報告

### 一、學校資源與課程介紹：

#### 資源：

1. 超過六百台的電腦可自由使用
2. 大學部有 600 點的點數可以免費列印，黑白 1 點/張，彩色 5 點/張(雙面 3 點)

#### 課程：

1. 国際取引法 II  
國際交易法，上課會有公司實例講解公司的交易事件及其相關法律。
2. オーラル・コミュニケーション  
英文會話練習，跟老師、坐在旁邊的人和全班輪流進行英文會話，每堂課都會練習聽力及演講。
3. 日本語聴解 II  
學日文發表的用語、練習日文發表方式，老師出題後會讓我們想幾分鐘，再進行兩分鐘左右的發表。
4. 日本語読解 III  
針對 n1 練習題目。
5. 国際経営  
學習在國際經營上相關知識、理論。
6. ビジネス英語  
針對日商英語檢定進行題目練習，學習商用書信、郵件的寫法，上課雖然都是用公式書，老師會順便講解裡面的單字。
7. 経営組織論 II  
學習組織中各種關於人際關係、衝突、領導等等的知識。

### 二、氣候與衣著：

#### 氣候：

九月到十一月都還算熱，十一月下旬會慢慢變冷，一到二月平均約 7 度左右，比起台灣算下雨沒有這麼頻繁，也很乾燥。

穿著：

九月：短袖+薄長褲

十月：短袖+薄長褲(偶爾穿薄外套)

十一月：(上旬)短袖 or 薄長袖+薄外套+長褲、(下旬)長袖+厚一點的外套+長褲

十二月：(上旬)長袖+厚一點的外套+長褲、(下旬)長袖兩件+羽絨外套+長褲

一月：(上旬)長袖兩件+羽絨外套+長褲、(下旬)長袖兩件+薄外套+羽絨外套+長褲

二月：長袖兩件+羽絨外套+長褲

(從十二月開始出門最好要戴手套)

### 三、日常生活住宿、交通及飲食：

住宿：

學校宿舍，距離學校一分鐘的步程。兩人一起住，兩個獨立房間+共用廚房、浴室、廁所及玄關、陽台。家電有附洗衣機、微波爐、冰箱。

交通：

電車~~國府台車站走十分鐘，市川車站走二十分鐘(超過晚上八點學校後門關起來的話要再多繞個五到十分鐘)

公車~~真間山下站距離學校五分鐘，和洋女子大學前距離宿舍三分鐘，通常利用公車都是在往返市川車站比較多

### 四、銀行開戶、居留證/簽證、手機電信：

開戶：

到學校兩三天過後學校會請銀行的人來學校幫我們辦理開戶的手續，當天開戶時就可以存錢，但是提款卡要到一個禮拜過後才會拿到。

簽證：

校方會寄郵件讓我們填寫在留資格的申請書，等到在留資格下來後會寄過來北商，拿到在留資格後才能去日本在台協會辦理簽證。

手機電信：

看需求再選擇電信。如果只要用臉書跟 LINE 可以買 line mobile，需要手機號碼可以去 Y!mobile 買 SIM 卡。

### 五、社團生活、學校活動：

社團：沒參加。

學校活動：

節日時會舉辦派對 ex: 萬聖節、聖誕節、過年，其他時間則是不定期舉辦活動 ex: 球技大賽、卡拉 OK 大會等等。在回國之前會有一個滑雪合宿。

### 六、其他心得分享：

感覺才剛來到日本不久，半年的交換生活轉眼間就結束了。第一次離開家人自己生活；第一次接觸各種來自不同國家的人；第一次深入體驗日本的文化，在這個短暫的交換生活中，我有了許多初體驗，讓我獲得在台灣沒有的經驗

及收穫。

交換生活剛開始的時候，最煩惱的就是抵免學分問題了。沒想到在台灣時跟老師說好能抵免的科目竟然因為是定員科目而無法選修，只好不斷改科目，一直寄郵件問老師可不可以抵免，幸好在學務處及國際處老師們的幫忙下，成功解決了這個問題。在台灣時雖然能夠知道有什麼課程，但卻沒辦法確定能不能修，因此會建議在去交換之前可以先把必修課程上修，或是選擇延畢，就比較不會有抵免的問題了。

在日本待了半年，日文能力一定會有所進步，尤其是聽力的部分，我在一開始上課時，難免會覺得老師講話速度有點快，不過上過幾次後就會習慣了，所以不需要太擔心聽不懂的問題。另外，在「日本語聽解」這堂課中，我們經常練習口說，老師會突然出個題目讓我們想幾分鐘，然後再一個一個發表，發表的內容除了表達自己的想法之外，也要套用老師教我們的發表方法。

在選修課程中，我最喜歡的是「オーラル・コミュニケーション」這堂課，這堂課由外國老師授課，主要是在練習英文對話，老師會讓我們跟坐在旁邊的搭檔一起練習題目，再讓我們到處找其他人進行對話，並且每堂課都有聽力練習及演講練習，除了沒有作業考試壓力，能夠輕鬆學英文之外，也能認識幾乎班上所有人，交到朋友。

課外活動方面，學校在節日時會舉辦派對，像是迎新、萬聖節、聖誕節、過年等等，通常都是這些時候會跟日本學伴們碰面，大家一起吃點心聊天，我印象最深刻的是聖誕節派對，人數比平常還要多兩倍，非常熱鬧，還有表演可以看跟各國的食物可以吃，非常開心。另外學校有一個制度是 exchange hour，一週一次可以跟搭檔的日本學生一對一進行中文的教學，是一個跟日本人聊天交朋友的好機會，每週都很期待這段時間。

生活方面上，宿舍空間很夠兩個人生活，而且離學校非常近，上學很方便。但是離車站有點距離，最近的京成線車站走十分鐘，而 JR 的車站則是要走 20 分鐘左右，如果學校後門關了還要再多花五到十分鐘繞遠路。來到日本之後覺得交通跟台灣比起來有點不方便，而且公車跟電車的票價非常貴，一個月的交通費大約要花一萬日圓左右，想省錢只能走路。好處則是因為每天都在走路，對身體健康，出門買個菜就可以走到一萬步了。至於三餐，每餐吃外食的話會花很多錢，所以我跟一起住的朋友通常都是自己做飯，有出門買菜的話會順便去吃迴轉壽司。

假日的時候，我通常都會去東京近郊旅行，像是環繞千葉一圈、去伊豆看海、去看富士山等等，除了上課之外，出外旅遊也是一個很好的經驗，不但能夠學習怎麼規劃行程、要用哪種 pass 才會比較划算、怎麼利用各種不同的交通工具去目的地等等，在旅行途中也會跟許多人溝通，鍛鍊日文的日常會話，更能夠深入地了解日本的文化。在長假時候，我搭了 22 小時的電車去熊本，去見之前暑假時認識的日本人，跟他們一起跨年，元旦當天爬山去看日出，當下非常感動。

在離開日本的前幾天，學校辦了一個滑雪合宿，含其他留學生們以及四位日本人一起到群馬縣的滑雪場進行三天兩夜的合宿。因為在台灣沒有滑過雪，所以特別期待這次的合宿，雖然一開始跌得很慘，還碰到暴風雪，但是學會滑

雪後會覺得滑雪很好玩，每天晚上跟其他人一起吃點心聊天的時間也很開心，最後還去泡了溫泉，滑雪合宿是我在離開日本之前最好的回憶。

很慶幸能夠申請到交換學生，雖然只有半年，卻在這個短暫的期間中讓我不僅獲得日文能力上的成長，也體驗到很多不曾體驗過的日本文化、看到無數的美景以及結交許多朋友。

給未來交換生的建議：

1. 不要帶鍋子過去，台灣的鍋子就算標記能使用電磁爐也不一定可以在日本用。
2. 最好還是買張SIM卡，出去玩或者要填很多資料時都會用到手機號碼。
3. 帶過去的行李不要太多，因為回來前一定都會大採購。大家回去時行李都超過三十五公斤喔。國際處的人說每次大家都是大包小包回去的。
4. 第一週可以先去聽課，如果覺得能接受再選課
5. 退宿前要把房間全部清乾淨，別拖到退宿前一天才打掃，會很辛苦的。

## 活動照片

(照片說明:) 上課情況



(照片說明:) exchange hour



(照片說明:) 送別會



(照片說明:) 滑雪合宿

