

國立東華大學國際交換學生心得及問卷
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

個人資訊 Personal Info.			
姓名 Name	陳玟安	學號 Student ID	411073008
所屬系所 Home Department	音樂系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	411073008@gms.ndhu.edu.tw		
前往國家 Exchange Country	日本		
前往學校 Host University	武藏野大學		
交換系所 Host Department	Global Business		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2023__年 year / __9__月 month 至 To __2024__年 year / __2__月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	校內資格獲取後一個月		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	四月中旬		
申請所需資料清單 Required Documents	比較特別的應該是三個月內的證件照 (在留卡用)		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	新台幣 850 元		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	日本臺灣交流協會		
申請文件 Required Documents	在留資格認定證明書、簽證申請書、身分證正本影本、4.5*3.5 公分證件照、護照		
申請時程 Application Timeline	學校記在留資格認定證明書後就可以去申請了		
課程資訊 Course Info.			
選課方式 Course Selection Method	<input checked="" type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input type="checkbox"/> 紙本選課 Paperwork <input type="checkbox"/> 其他 Others:		
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	下限一週 10 小時		
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input type="checkbox"/> 是 Yes <input type="checkbox"/> 否 No <input checked="" type="checkbox"/> 其他 Others: 除了 Global Business 的課，也可選語言中心開的日文課		

課程難易度 Course Level	<input type="checkbox"/> 困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/> 普通 Normal <input type="checkbox"/> 容易 Easy
住宿資訊 Accommodation Info.	
住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input type="checkbox"/> 學校 提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University
您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link :
相關費用 Relevant Costs	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	一個月約 8500 新台幣 (40000 日圓)
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	18996 新台幣
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	以下時間單位皆為一個月 水費：約 750 新台幣 (約 3500 日圓) 電費：約 540 新台幣 (約 2500 日圓) 瓦斯費：約 540 新台幣 (約 2500 日圓) 交通費：約 6000 新台幣 (約 28000 日圓) 電信費：約 200 新台幣 (約 2800 日圓) 伙食費：約 12000 新台幣 (約 55000 日圓) (含自己煮、外食)
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	健康保險費：約 400 新台幣 (約 1800 日圓) (必保) 個人日常用品：約 1300 新台幣 (約 6000 日圓) 育樂費會依當月行程不同有所變化
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<p>因為武藏野大學好像是東華比較新簽訂的學校，所以想先從關於學校和生活等各方面分享起，最後再總結和整體心得。</p> <p>住：</p> <p>武藏野大學有提供宿舍，我是住在「武藏野大學 葛西國際寮」，地點位於東京都江戶川區中葛西。距離最近的電車站（葛西站）走路約 10 分鐘，宿舍對面是 Welcia（藥妝店、有藥局、超市），走 5 分鐘出巷口有全家和 7-11，從車站回來的路上會經過 Lawson，宿舍附近整體生活機能都很方便。</p> <p>宿舍是一人一間房間，房間內除了有床、書桌、衣櫃和冷暖氣機，還有浴室、IH 爐（料理空間和洗碗槽）跟洗衣機，也有陽台可以曬衣服，雖然整體空間並不是到非常大，但什麼都可</p>	

以在房間內完成，我覺得住起來非常舒服！公共空間有兩間交誼廳，都設有料理空間，所以有些人會在交誼廳內煮飯省瓦斯費等。此外，宿舍也有熨斗和吸塵器可以向管理員借用。

到機場時，會有武藏野大學的學生或交換生接待，跟你說可以搭巴士或坐電車到葛西，到宿舍後，會有負責人跟你說你的房間號碼，進房間後要檢查的事項，還有最重要的，填寫要交給區公所的戶籍登記資料，同時也會幫我們保健保。

葛西國際寮主要是給武藏野大學的交換生住的，所以會有很多來自不同國家的人，房間的安排是會把來自相同國家的人排在附近，而每層樓都會有 RA，也就是武藏野大學的日本學生，關於宿舍和大學的生活問題都可以問他們。RA 們每個月都會舉辦宿舍的交流活動，有帶出門走走的，也有在交誼廳進行活動的，基本上都是自由參加及不需要費用，是很好認識不同國家的人的機會。

食：

在吃的方面，就分為自己煮跟在外面吃。因為房間內就有 IH 爐，所以自己煮其實很方便，在距離宿舍走路大約 7 分鐘的地方就有相當大間的食物超市 (Belx)，葛西站後面有也有兩間超市，離葛西站走路 4 分鐘的距離也有間業務超市，所以在買食材的方面也是非常的方便。順帶一提，房間內沒有鍋具和餐具，但可以在宿舍對面的 Welcia 買，不過碗這類不太會帶回台灣的东西，感覺可以在大創買就好。

外食方面，一般餐廳的價位大多是座落在 1000 日圓左右，也有很多價位沒那麼高又可以吃得算飽的家庭餐廳。這邊比較想特別提的是，日本的餐廳要找到蔬食的餐點比較困難一點，特別是日式料理，如果有吃素的同學要在日本吃外食就會比較辛苦一點。

最後，在學校的飲食。以有明校區為例，校內學餐有兩間，價格在 500 日圓左右，校內也有小的便利商店；校外的部分，比較近的有 7-11，走路約 10 分鐘有家庭餐廳以及麥當勞，但因為距離較遠，午休時間只有一個小時左右，校外還有上班族，所以要去吃的話，時間得抓多一點。

行：

這邊行的部分著重在去學校的交通。雖然是學校的宿舍，但不像台灣宿舍就在校內或是學校附近。從葛西國際寮到有明校區大約要一小時，到武藏野校區的話，則約要一個半小時。這邊提及的時間都是以交通方式為步行、公車及電車來算的，如果有購入腳踏車，那步行到車站的時間就可以省下一些。

這邊也分享一下我覺得在日本比較好用的地圖程式。雖然在日本用 Google Maps 基本上沒什麼問題，會顯示班次延誤資訊，也會將 IC 卡的交通費顯示在各個路線旁，但遇到比較遠的路程時，Google Maps 就只會顯示新幹線的選擇，所以如果想省一些交通費的人，我建議可以下載「Yahoo!マップ」(臺灣的 App Store 下載不到，可以跨區試試，或再多辦一個日本的 Apple ID)。Yahoo!マップ在大眾交通路線方面可以選擇想要的交通工具，程式就會幫你規畫你所希望乘坐的交通工具的路線。此外，Yahoo!マップ蠻特別的是，他會通知你你所在的地區接下來有可能的天氣狀況，下雨或下雪等，蠻準的。

最後再提及一下日本的交通卡，西瓜卡（Suica）。2023年9月，我去日本的時候沒有販售實體西瓜卡，所以只能用 Apple 錢包的電子西瓜卡，而安卓手機因為有限制只有日本機才可以使用，所以如果沒有實體卡就比較麻煩。不過 2023 年底，在東京 6 個 JR 東日本旅行服務中心（東京車站就有）有針對外國旅客販售西瓜卡，所以使用安卓手機的人也不需要太擔心，只要到櫃台後，跟他說你需要西瓜卡就好，記得如果他問你是不是居住在日本，要回答不是。

育：

育將分為課程方面和社團方面。課程方面，不論是 Global Business 或是語言中心提供的日文課程基本上都是在有明校區授課，只有少數課程會到武藏野校區。在武藏野大學，上課基本上都會用到電腦，所以要記得帶筆電或是平板。在學分方面，按照武藏野大學的說明，只有 Global Business 或其他交換系所開的課程會有成績及學分，語言中心的日文課程只有成績並無學分，至於日文課程成績拿回來東華大學能不能抵學分還不確定，所以如果有學分考量要注意一下。

日文課程的部分，會在進武藏野大學前用線上日文測驗進行分班，若上課後覺得程度不適合要換是可以的，此外如果沒有學過任何日文，語言中心也有開給初學者的日文課，所以不需要太擔心。我的程度是被分在 C 班，大約是準備日檢 N3 的程度，一週可修的語言課程有 5 堂，共 6 個 100 分鐘的課程。日文課程是和來自各國的交換生一起上課，只有少數幾堂課會邀請日本人同學來課堂上與大家講話、互動。上了一學期後，我覺得武藏野大學提供的日文課程有點少，大概是因為課程老師的要求不是嚴格的那種，整個日文的學習進度比我原先預期的少很多，所以如果是有想藉由語言環境大大提升自身日文能力的人，可以考慮一下（雖然在期末國際課關心交換生的各面談中，我有提出這點，國際課的老師也說他們也有在討論要加開其他日文課程，但之後決定會如何還不得而知），不過如果是想到日本看看世界、輕鬆學習的人，就會蠻適合及推薦的。

社團部分，開學前的說明會會發一本全部社團介紹的小冊子，各個社團的活動校區、社團時間、聯絡資訊等都會寫在上面，文化季的時候各個社團也都會有攤位或教室能夠更加認識他們。雖然多數社團的活動校區是在武藏野校區，距離有明校區和宿舍都有些遠，但我還是覺得蠻值得找一個社團參加的，因為平時在學校比較認識不到日本人，交到的朋友大多會是來自同國家不同學校的交換生，所以這是很好藉由興趣來結交日本朋友的機會，以我這次交換的經驗來說，即便自己日文的程度不是到非常好和流暢，日本同學的英文程度也不是非常好，日本同學也都還是會盡全力與你溝通，而且現在手機翻譯也很方便，就更不用擔心自己的日文程度不夠，可以盡可能的練習與日本人溝通、增進自己的日語能力。

最後，補充一些跟學校相關的事。因為日本學校行政程序上的關係，如果有寄信到語言中心或國際課問問題，可能會等上一些時間，但國際課的老師都會很有耐心地回答。武藏野大學兩個校區雖然相距較遠，但兩個校區都很漂亮，武藏野校區是清幽之美，有明校區則是現代之美，可以趁文化季和體驗課程到武藏野校區走走看看。在學校如果想認識多一點日本人的話，不妨報名國際處的學伴活動。

樂：

都出國一趟，而且還是長達近半年的時間，那怎麼少得了到處旅行呢？正因為日本很大，每個縣市都有著各自的特色，讓人每個縣市都想造訪，也因為日本旅行的交通方式很多元，所以也不用擔心每次旅行的費用會很高。

當初在選要去學校的時候，有考慮到我會想去不同地方旅行，所以就將交通最方便的東京列為選學校的第一順位。從東京出發要去關東、東北、中部和近畿地區都很方便，不過如果想去近畿、中國、四國和九州，那麼選擇近畿地區的學校在旅行時會比東京來得容易許多。

在日本旅行，交通的選擇除了有公車、電車、特急列車、新幹線及自行車外，高速巴士也是很好的選擇。高速巴士就像客運或遊覽車那樣，雖然是一般的行車時間，但費用比新幹線來得便宜很多，車種的選擇很多元，有座位比較寬的，有附簾子的，也有附充電坐的。我會推薦高速巴士除了費用便宜外，另一個原因是有夜行巴士。夜巴雖然就要睡在遊覽車上，但我覺得夜巴讓外縣市一日遊變得既便宜又容易，晚上 11 點左右從東京出發，隔天清晨 7 點左右抵達目的地，這樣就能從早餐開始旅程，玩到晚上 11 點左右再坐夜巴返程，隔天就又回到東京，也不用擔心住宿的問題（我的名古屋一日遊就是這樣安排的，雖然回到東京後會感覺有些累，但能把錢留多一點在飲食、參觀門票和伴手禮上，我覺得蠻值得的）。此外，夜巴在行駛途中都會找休息站休息，所以司機的精神也比較不需要擔心，如果想下車伸展走走或是上廁所也都行，如果擔心有個萬一，也可以找能保保險的夜巴。

再來，我想分享一樣也是省交通費的好東西，JR 的「青春 18 車票」，JR 公司在春季、夏季及冬季會販售青春 18 車票，一張青春 18 車票 12050 日圓，一張票有五格，如果是一人使用，那可以在期間內選擇任意五天搭乘全日本的 JR 電車（不包含特急電車及新幹線），也就是一天 JR 電車的交通費只需要 2410 日圓，非常適合東京附近的縣市的一日來回旅行。這張車票不是只有一人能使用，也可以和朋友共用，例：兩人要在同一天旅行，那就會蓋兩格，還剩下三格。我有一次是和朋友花將近一整天的時間，從京都轉很多班 JR 電車回東京，雖然會花一整天都在坐車，但可以一路欣賞日本不同地區的風景，是蠻不錯的體驗，而查看班次的部分，前面提到 Yahoo!マップ就能快速地找出能夠順暢連接的班次。

最後，如果有想在日本自駕遊，其實很容易，只要出國前取得臺灣駕照的日文譯本，和帶臺灣駕照正本到日本就可以了。不過因為日本是右駕，所以建議一開始找人一起駕車，副駕能夠幫忙看導航、路況，也能提醒駕駛，這樣駕駛也比較不緊張、能專心開車，租車的費用也能一起分攤。

其他：

在其他的部分我想提及的是打工和成人式。如果有想要在交換期間打工的人，在過日本海關時，繳交資格外活動許可申請書，在留卡背後有資格外活動的章後就能打工了。在我來日本一兩的月後，我發現比想像中的還少用到日文，所以就想找一份打工，讓自己多接觸日文的環境。一開始我會擔心自己的日文程度無法打工，不過在找打工的時候，發現其實有很多工作都是很歡迎留學生的，也有歡迎會英文的，所以就試著去面試。很幸運地，面試一次就上，也遇到很好的店長與同事。我覺得在日本交換的期間蠻值得打工的，除了時薪蠻高的外，大多打工排班的規定也很自由，可能一週只需選擇兩到三天，一次至少四小時，這樣就能保有學習、休

息和旅遊時間的同時，再賺點零用錢及多接觸日語環境。

成人式是日本祝福年滿 20 歲的人的儀式，多數的日本女生會在成人式穿著振袖，男生穿著西裝。如果有想要在 20 歲時參加日本的成人式是有機會的！成人式受邀對象是該年年滿 20 歲的日本居民，所以不論是時麼國籍，只要當時在日本有戶籍就會受邀。雖然參加成人式是年滿 20 歲，但實際上還是有 20 歲的範圍的，以 2024 年 1 月的成人式為例，受邀對象是出生於 2003 年 4 月 2 日到 2004 年 4 月 1 日的居民，所以如果有想要參加這一生只有一次的儀式，可以算好時間交換（我就是沒想到還有日期，剛好差一天）。

總結的部分，先謝謝國際處提供這麼好的交換機會，還有支持我出國看世界的父母，再謝謝看到這裡的你。能夠有半年的時間生活在自己喜歡的國家真的很開心，在這半年裡，結交了來自台灣不同學校的朋友，認識了很多不同國家的人，看到了日本的文化和各式景色，也從不同國家的朋友發現文化差異，這些都是只有待在台灣很難做到的。如果可以的話，真的非常推薦大家在大學期間到一個自己喜歡的國家交換一次，藉著學校給的補助和資源，讓自己有能夠拓展國際視野的機會。在國外的期間，我覺得不需要把課程修得非常多或滿，多留些時間給自己，讓自己在認識世界的同時，也反過身來檢視自己還需要什麼樣的能力、未來會想如何規劃。此外，如果情況允許，也很推薦大家交換一年，半年的時間對於學習外語會稍嫌太短，好不容易才更加熟悉新的語言，卻要馬上返國，真的很可惜。最後，如果看完這些新得有任何想提問的，歡迎寫郵件詢問。