

2021-2022 北海道大學交換學生心得

陳恬恬

首先介紹在北海道大學交換時每天大概的行程，以下會把北海道大學簡稱北大。平日，有課時從宿舍騎腳踏車或走路(冬季走 30 分鐘)去學校上課，有空堂時去圖書館看看書，之前有實習一陣子，所以早上下午有空時會安排實習，晚上偶爾參加社團活動。假日，會跟著社團或跟朋友去北海道各地旅遊。下面會介紹一些詳細內容，課程、社團、生活花費、遇到的問題。

課程

這次申請的是學士的北海道大學的特別聽講生 (SAS, Special Audit Student) ，交換內容為一週需選擇 7 堂專門課，而專門課是跟當地的學士學生上一樣的課程，所以上課為全日文，剛開始有些吃力，因為一堂課長達 90 分鐘，到最後有點難專注，所以可以用錄音的方式，回去重新聽一遍，教授人都蠻好的有任何問題皆可問他們。期中期末寫報告跟考試的課堂比例大概一比一，也有因為疫情的影響改為寫報告的課。各個系的規定有些不同，有任何疑慮問系辦比較準確。另外，除了專業課程，學校另外有開日文課程，分別有口說、寫作、閱讀，每一個項目都有分等級，所以也不用怕跟不上，若想增強日文能力跟認識來自各地的留學生是不錯的選擇，因為沒有修沒辦法多做介紹說明。

生活花費

飲食方面，自己煮的話在超市購買肉、蔬菜等的話價格跟台灣差不多，但現在日圓貶值加上台灣物價上漲或許比較便宜，外食的部分有課堂時會去學生食堂用餐，一餐大約 500 日圓 (NT110)，外面的餐廳從五百日圓至一兩千日圓不等，一千日圓上下的居多，為了省錢除非與朋友吃飯，大多都自己煮，餐費一個月約 2 萬 5 千日圓 (NT5500)。

住宿方面，住的是北大北 23 條國際宿舍，公共空間有廚房跟衛浴，有自己獨立的房間，一個月住宿費 2 萬 8 千日幣，水電費從 1 萬(夏季)~2 萬(冬季)日幣 (NT4400~8800)，由於北海道冬天很冷，需要開暖氣，而夏天沒有冷氣所以水電費落差將近兩倍，宿舍離學校也有段距離，冬天因為積雪無法使用腳踏車且車站又遠，基本每天都走兩萬步起跳，回家的路上可能會遇到狐狸或北大養的羊，札幌的冬季是最適合散步的氣候了，所以很樂在其中。也有地下鐵的選項，但走到地下鐵要花 20 分鐘。如果不想住宿，也有自己租房的，在學校附近的話，便宜的含水電四、五萬左右，只是大多都簽 2 年的約，可以斟酌一下。

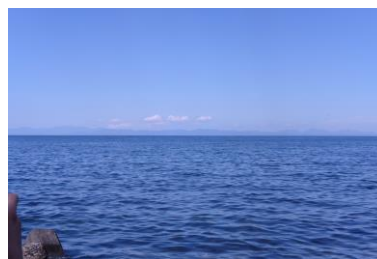
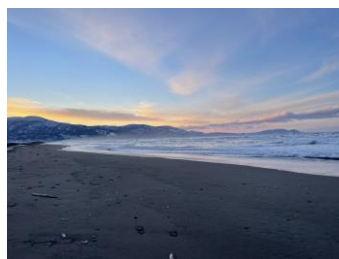
穿著與天氣方面，北海道四季分明，因此想用四季來介紹北海道的氣候，秋天(9-11 月)一天的溫差非常大，大約 10-20 度左右，出門穿短袖，但一定要記得帶外套，冬天(12-3 月)札幌的冬天有時晚上最冷會約在-7 度，上半身的部分，發熱衣、長袖上衣、厚外套各一件，下半身穿發

熱褲跟褲子各一件，加上手套跟口罩，基本的禦寒就足夠了。春天(4-6月)，這三個月溫度會漸漸回暖，穿著為一件長袖跟一件外套，夏天(7-8月)早上熱起來體感跟台灣差不多，由於濕度不高，整體來說蠻舒適的，晚上涼爽，穿著上短袖加長褲剛剛好。說這麼多，還是每天注意天氣預報來決定穿著最準確。

娛樂方面，我有參加兩、三個社團，大多會參加平日晚上跟假日的活動，每個社團的花費差異蠻大，我所參加的社團一學期社費約兩千日幣，參加額外的活動需另外付錢；北大的社團上非常的豐富，而且蠻經營的，覺得一定要去體驗看看，也可以在那裏交到興趣相同的朋友，一開始可能因為遇到語言障礙有所挫折，因為環境不同而感到的焦慮，但實際去接觸的話會發現他們人都很好，不但可以增強語言能力，也有種在日本安頓下來的感覺。另外也有台灣人的留學生社團，偶爾一起辦活動，今年睽違三年的北大祭也辦成，難得的交換機會，可以在校內辦活動是個難能可貴的經驗。

旅遊方面，北海道大約有 2.3 個台灣大，但在交通上並沒有很方便加上價格貴，所以很多人選擇用開車的方式去旅遊，四季分明的北海道可以在秋天時賞楓葉跟銀杏，冬天滑雪，春天賞櫻，夏天賞薰衣草也可以騎著腳踏車去各地旅遊露營，喜歡戶外活動的人絕對可以滿足。

放一些北海道的美景



感想

在交換期間最大的感觸是要謝謝的人太多了，首先要謝謝學校給我這個機會，可以去日本拓展自己的視野，還有學海飛颺可以讓我在經濟上少了許多煩惱。再來是家人的支持，每當我想放棄的時候給了我足夠的勇氣。還有即使知道我一年就要離開，還是跟我一起的日本認識的朋友們，讓我的生活變得多彩多姿。

昂首回頭看一年前的自己，其實是個縮頭烏龜，因為害怕而止步不前，也有幸看到一個學姊的心得寫與其在原地思考，不如實際去做吧。錄取後，抱著各種想像跟期待踏上了北海道這片土地，實際上抱持著一期一會的想法，遇到了各式各樣的人，受到了各種幫助，常常活在感動之中，語言能力也變強不少，當然多少會遇到困難，但也讓我學習了不少。交換對我來說唯一的缺點是會變的不捨，但相對的會更珍惜那段時光，也會為未來多了更多打算。總結來說，來交換是我做過最好且不後悔的選擇，希望有更多人可以去體驗看看!!!