

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	蕭邦媛	學號 Student ID	410830011
所屬系所 Home Department	臺灣文化學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	410830011@gms.ndhu.edu.tw		
前往國家 Exchange Country	日本		
前往學校 Host University	佐賀大學		
交換系所 Host Department	芸術地域デザイン学部		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2023</u> 年 year / <u>4</u> 月 month 至 To <u>2023</u> 年 year / <u>9</u> 月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	約 2022/8-2022/9		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	約 2022/10 月底		
申請所需資料清單 Required Documents	護照 語言檢定證書 推薦函 財力證明 英文歷年成績單 在學證明 體檢證明 在留認定書 特別聽講學生願書 (application)		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	770		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	日台交流協會		
申請文件 Required Documents	在留資格認定證明書 護照 簽證申請書 身分證		
申請時程 Application Timeline	2023/03/02 收到在留資格認定證明書電子檔 2023/03/08 收到在留資格認定證明書正本		

	2023/03/09 前往日台交流協會申請簽證 2023/03/15 取得簽證
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)	至少 10 小時 (日本一堂課 1.5 小時, 所以至少需 7 學分)
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 Yes <input type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:
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 type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input checked="" 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 type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input checked="" 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)	房租 7000/月 (含網路)、水費約 600-750/月、瓦斯費約 750-1000/月、電費約 750-1000/月
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	華航來回經濟艙約 22000 新台幣 (時間點剛好遇到日本櫻花季+臺灣清明連假)
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	約 2 萬/月 (第一個月因採買生活用品會再多 5000 至 1 萬不等) (含飲食費、消耗品、交通費等)
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	旅行、娛樂費用約 1.5 萬/月 (旅行費用含交通住宿伴手禮等, 一個月約兩次三~四天的旅行+兩次當日來回的旅行)
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<p>佐賀縣位於日本九州的西北方, 離九州最大城市--博多約一小時的車程。大多數日本人對於佐賀的印象可能都不是很熟悉, 或是大多帶有鄉下地方的印象。整體上來說, 佐賀縣除了佐賀市稍微熱鬧一些, 其他地方的確是交通不太方便, 幾乎所有店鋪及超市也是晚上九點之後就休息, 所以生活的步調是很悠閒的。而九州位於日本的南方, 整體的生活步調就連最大都市的博多, 比起東</p>	

京、大阪等城市來說也沒那麼快，我認為是個可以放慢腳步、好好享受生活的地方。

以下我會針對天氣、飲食、交通、授課、娛樂等方面一一介紹。

1.天氣：

日本的四、五月溫差較大，白天氣溫可以達到 30 度，但晚上常常只有 15 度甚至更低，不過不太會下雨，只要運用洋蔥式穿搭法，其實是非常舒適宜人的時期。六月至七月中下旬是日本的梅雨季，在這時雨具是必備品，九州這幾年梅雨季有時雨勢會很大，學校附近較低窪的一些區域還會有幾次淹水的狀況。而七、八月是日本的夏季，基本上跟臺灣差不多熱，甚至有時我覺得比臺灣還熱。

2.飲食：

在日本，外食一餐的費用大約要 800-1000 日圓，學校食堂便宜一些，大概 500-700 日圓，而最划算的方式便是自炊及掌握好超市的打折時間。我在交換時居住的公寓附近有一間超市，會在每天晚上七點左右開始貼特價標籤，而在八點時還沒賣出去的熟食區會直接打對折，超市的便當原本就比起超商、餐廳便宜許多，在打對折後，往往一餐只需要花到 400-500 日圓甚至更低的價格就可以吃飽。自炊的部分，我常常會購買一大盒肉片回住處進行分裝、冷凍，在料理時加洋蔥（佐賀產洋蔥所以便宜又好吃）、菇類、醬油、味醂，依肉的種類，做出薑燒豬肉、牛丼、照燒雞肉等料理。

另外，日本的便當及外食常常會有蔬菜不夠和炸物較多的情形，所以我通常會買蔬果汁搭配，多少補充點維生素，然後在自炊時吃多一點的蔬菜盡量達成均衡飲食。

3.交通：

日本的交通費比起臺灣高上不少，例如從佐賀車站搭公車到佐賀大學附近的費用是 200 日圓，但那個距離，以臺灣的公車費率來說，大概只要一段票的票價，所以如果沒下雨，我也沒有時間上的壓力的話，我會花約三十分鐘騎腳踏車去佐賀車站。而如果要去遠一點的地方，像是本州的大阪、京都旅遊的話，我會選擇最便宜又可以省下住宿費用的夜行巴士。

4.授課：

開學時佐賀大學的國際課會有日文能力測驗，測驗結果出來後可以依據自己的等級及上課時間等因素選擇要上的課程。我在當時修了外國學生取向的日文（三學分）、閱讀（一學分）、日本事情—文化（一學分）、異文化交流（一學分）及和日本當地學生一起上課的博物館經營論（一學分）。其中，如果是喜歡日本歷史及文化的人，我會推薦日本事情—文化和異文化交流這兩門課。日本事情—文化的課程內容主要會以日本史為主，另外，授課的宮武老師專業是研究日本的古城，所以課程中也會出現不少古城的元素。而異文化交流會和許多不同國家的人討論、互動，透過討論、互動的過程了解日本及其他國家的文化。

5.娛樂：

雖然佐賀常常被調侃是鄉下，但佐賀其實大部分娛樂活動像是電影院、百貨商場、outlet、卡拉 OK 等等也都有。但如果想要參加些大型活動或是有更多夜生活的話，通常會搭電車去博多玩。另外，很多夜行巴士的起始站也在博多，所以我在這些因素上去過博多的次數不下十次。

6.旅行及其他：

我因為喜歡日本的歷史和古城，在交換期間開始進行日本百名城及續百名城的集章。最後在這期間中去了 17 座百名城和 3 座續百名城，其中還有幾座去過不只一次，我在攻城時的原則也不會單純集章就離開，都會多少走走看看跟了解古城的歷史和附近的環境。在六月時，我考了日本的城郭檢定及神社檢定（正式名稱是神道文化檢定）。雖然這兩個考試都是興趣取向，但在準備考試的途中，我確實地感受到自己對於日本的歷史和文化的理解比過去更為深入，也

在前往旅遊時發現了許多冷門的景點和以往沒發現的樂趣。

一個人前往異國的生活，一開始會不安、焦慮，我認為都是很正常的，但其實到了當地，學校的老師、同學還有學伴都會提供很多幫助，大約一兩個星期就會習慣了。我在這段期間中，經歷了許多過往在臺灣沒嘗試、沒體驗過的事物，我認為在交換時得到的經驗跟回憶，會是在未來幫助我的養分跟一生的寶物。