

姊妹校交換計畫心得

姓名	林晏如
系所	外國語文學系
前往交換國家	日本
交換學校	北海道大學
交換時間 Ex. 2016 年春季班	2017 秋季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<p>北海道大學的 HUSTEP 學程主要由兩個學程所組成，第一個是全英文上課的核心課程，而第二個是日本語課程。</p> <p>全英上課的核心課程有各式各樣的種類可以選擇，像是工程學、企業管理或是觀光學等，所以不管本身的科系是什麼都能夠找到適合的課程來選擇。而其中也有很多與日本相關的課程，例如：日本經濟、日本歷史文化、日式管理學、觀光學和日本當代社會等課程，透過這些課程也能夠更了解日本。</p> <p>我個人推薦一定要去上日文課，這邊的日文課程非常扎實，開學前學校會讓學生們做分班測驗，所以學生可以依照自己的程度上日文課。我這學期上的日文課有三種，分別是文法、口說和漢字詞彙，每個禮拜幾乎有一半的時間都在上日文課，這種高強度的課程讓我的日文大大的往前躍進。</p>
宿舍概況	<p>北海道大學提供交換學生多種宿舍可供選擇，女生的話總共有四種可以選擇。從租金低到高分別是：歷史悠久的霜星寮、沒有電梯的北 23-1、家庭式的北 23-2 和單人套房的北 8。學校會讓學生填志願順序，所以分配到哪裡很不一定。</p> <p>我是被分發到北 23-1 的宿舍，因為宿舍沒有電梯而我又住在 5 樓，所以當初搬行李的時候真的是滿辛苦的。但我覺得北 23-1 的宿舍還滿不錯的。</p> <p>一層樓大概有 16 間，一起共用浴室、廁所和廚房。這些公共區域每天都會有清潔公司的人來打掃，非</p>

	<p>常乾淨。</p> <p>一層樓的浴室共有三間，每一間進去後都有換衣間，而我覺得很貼心的是換衣間有暖氣，所以冬天的時候洗完澡出來不會很冷。而廁所則有四間，每一個間都是免治馬桶。廚房總共有 6 個 IH 爐、還附有兩個微波爐可以使用。</p> <p>房間的部分我個人是覺得空間滿大的很舒服，洗手台、衣櫃、大冰箱、暖氣、書桌、床，應有盡有。而且還有一個小陽台可以出去曬衣服，或是煩悶的時候也可以出去透透氣。</p> <p>北 23-1 其實生活機能相當方便，附近有一間麥當勞和兩間大型超市，離最近的北 23 條車站徒步也只要 15 分鐘。但是走到學校就稍微遠一點了，下雪的時候慢慢走大概要花費 30 分鐘左右。</p>
<p>支出金額</p>	<p>總花費約：\$150000</p> <p>機票：\$18700</p> <p>簽證費用：\$800</p> <p>住宿費用：\$50000</p> <p>每月餐飲費：\$6000</p> <p>每月當地交通費：\$2000</p> <p>其他支出：\$30000</p>
<p>行前準備(申請流程、辦理簽證等)</p>	
<p>要申請交換學生其實不用想太多，雖然感覺很複雜但只要認真準備一切都不是問題。尤其現在網路上的資源相當豐富，有許多曾經申請交換過的前輩會在網路上分享很多心得，我當初在準備的時候也在網路上得到很多幫忙。但是如果真的要申請交換的話，比較建議半年前就要開始準備，這樣才不會太趕，因為如果要考語言檢定和請教授幫忙寫推薦函都要一些時間做準備。在寫計畫書的時候難免有時候會覺得煩，這個時候可以看一些關於日本的東西，想想看去日本有什麼必做的清單列出來，這樣就會越來越有動力！</p> <p>等收到合格通知後，就要開始等待日本那邊寄在留資格證明書來才能夠辦理簽證，辦理簽證所需的東西在台日交流協會的網站上都有詳細說明。我是到高雄的交流協會申請簽證，坐電梯到達 10 樓後，會有警衛問你要來辦理什麼業務，然後幫你檢查文件然後在護照上貼姓名貼，之後就等叫號，申請完成後，隔天就可以領證了。</p>	

交換期間

從抵達日本後就開始一連串的手續需要申辦，像是到區役所辦住民登入、繳交國民健保、開通銀行帳戶、申辦手機網路等大大小小的事情要處理。而因為日本的外食價格較貴，也養成了每天自己煮飯的習慣，本來以前在家的時候最多只能煎蛋煮泡麵，但是現在已經能夠好好的煮一桌菜，而且也學會了如何做大阪燒。

學校除了提供一般的課程外，平常也會舉辦一些關於日本文化體驗的活動。像是正月的時候，學校就在國際處舉辦了活動，讓國際留學生可以體驗日本人在正月的時候會做什麼事。像是玩古早的童玩丟沙包，或是摺紙鶴等…，然後還讓我們自己製作年賀狀。除了學校以外，札幌也有很多促進國際交流的社團會舉辦活動讓留學生參加，之前曾經參加過插花教室的活動。而平常的時候，留學生們也常常會自己舉辦活動增進感情，例如，一起做章魚燒、或是一起包湯圓吃火鍋，大家聚在一起，每天都很熱鬧。

但是其中最讓我印象深刻的還是報名了到紋別 Homestay 的這個經驗，從以前開始就一直很想要到日本人的家庭拜訪，想要看看他們平常都是如何生活的，就更加深了我想去 Homestay 的決心。而這次的體驗也讓我覺得有報名參加真的太好了，這真的是我人生中很寶貴的經驗。Home 爸 Home 第一天晚上就非常的熱情煮了一大桌的菜要請我吃，還拿出了一整盤的帝王蟹，真的讓我很感動，而且剛好那天是台灣的除夕夜，本來以為一個人在國外應該沒有辦法體驗到那種圍爐團圓的感覺，但是因為他們的親切讓我在日本也不會覺得孤單。

之後 Home 爸 Home 媽也帶我到各個地方遊玩，在流冰科學研究館我認識了流冰的生成過程，也體驗到了在零下 20 度的環境，然後還坐了 garinko 流冰船出海看流冰，最特別的是到海豹館近距離地與海豹接觸。第二天晚上的時候 Home 爸 Home 媽還召集了一些朋友幫我辦歡迎會，大家都非常熱情的帶了很多菜餚和美酒過來，每個人都非常親切的跟我說之後一定要再來紋別。真的很謝謝他們讓我有一個很棒的經驗。

到日本交換的這半年真的讓我收穫滿滿，不管是心靈上還是實質上，我覺得我都成長了不少。雖然一開始出發前真的很不安，不知道自己是否能夠獨自在外國生活，也不知道自己能不能夠交到朋友，但是所有的不安到了日本就煙消雲散了，因為比起不安，努力生活，讓自己變得更好的想法更加強烈。所以不能浪費每一分每一秒，要好好的充實自己。