

長庚大學鼓勵學生赴國外研修學期（季）報告表

姓 名	中文：林欣怡	填表日：2010/3/1
	英文：(與護照相同) Lin, Hsin-Yi	
本學期（季） 起迄時間	自 2009 年 9 月 9 日 - 2010 年 2 月 9 日止	
下學期（季） 起迄時間	自 2009 年 3 月 31 日 - 2010 年 7 月 31 日止	
※ 以下各項敘述至少要 300 字以上並請附上照片 本表格不敷填寫請自行調整		
出國前準備 (申請程序、簽證辦理、訂機票、宿舍申請、接機交通等)	<p>出國前的準備包含了自行尋找合適的住宿地點(因為立教學校所提供的宿舍行前覺得有點遠，並且無法選擇室友，格局也不算太大,但是相較於自行尋找住宿地點，一個月大概便宜 5000 日幣到一萬日幣，還請後續的學弟妹自行斟酌!!)以及機票簽證的辦理。</p> <p>在尋找住宿地點上，強烈建議學弟妹能事前思考清楚每個月的預算，以及對於東京的地鐵交通必須有一定程度的了解，這對於尋找住宿會有事半功倍的效果。我的方式是透過「櫻花之家」網站 http://www.sakura-house.com/taiwanese/index.php 來連絡，推薦的原因主要是因為可用中文直接溝通，免除了許多翻譯上的煩惱，加上它也有on-line的sky 客服服務，在緊急情況上也可最即時的聯絡到當地服務人員，網站系統的客服信箱回信速度也極為快速，當遇到無法講解清楚住宿合約的情況時，櫻花之家也會從日本回撥電話到您手機，您可以直接跟他們要求住宿設備，在服務上我極為推薦!! 在房間價格方面(這網站的住宿價格包含了水電、瓦斯、網路、電視費用，每個月不需再額外付其他費用)，如果您是單人前往，一個月套房大約租金會落在 8 萬日幣左右，偏貴，建議還是選擇學校宿舍較好。但如果您是有同學一同前往，合租套房一個月租金會落在六萬日幣以內，跟校內宿舍差不多，所以可以善加考慮。在搜尋的方面網站都有提供中文頁面，建議尋找方法是根據交通路線來尋找，確定到達學校是否需要轉車、所花費時間，再根據搭車路線一站一站點選查詢合適房間，並且必須在三個月前就開始準備，不然網站房間流動速度很快，沒有即時下訂的話很容易就錯過好地點!! 以下是我跟同學所合租的房間，地點位於富士見台站，西武池袋線，可直達池袋，大約乘車時間為 12 分鐘!!</p>	



機票簽證的辦理上學弟妹可遵照學校寄過來的手冊，內有詳細的介紹及注意事項，大致按照上面辦理就不會出錯，如果需要訂購半年期或是一年期的長期機票，就必須要以在學學生的身份開票，購買學生機票都會要求辦理國際學生證 ISIC，一張大約是 300 元的辦理費用，學弟妹必須在出發之前辦理好這張卡，登機時服務人員會要求出示，才是最划算的購買機票方式喔!!詳細情形可看這個網站(協助訂購機票的是金展旅行社，建議可以找這家訂購機票，客服人員的服務態度很好，即便身在國外都可以即時幫忙處理機票事宜 <http://www.statravel.org.tw/isic/index.htm>)。

上課情形
(選課程
序、上課狀
況、學習效
果、圖書館
等其他校園
設備等)

立教大學的外國交換學生其實非常多，所以也有特別獨立的國際交換學生中心處理各項事宜。如果各位學弟妹在當地遇到各種不了解不適應的情況，都可以即時去 center 諮詢!! 在選課上，一到當地中心會有交換學生說明會，請學弟妹務必要參加，中心會發一張行事曆，內容包含選課說明，當地開戶，醫療保險身份證等等的各項入國辦理事宜，學校都會派日本學生幫忙一同去當地機構辦理，學弟妹如果沒有規劃提早到日本的話，建議跟著學校規劃的日程走，會對日本的入國手續有一個清楚的了解。

在選課說明會上，交換學生採取手動填表，中心會開英文及日文的說明會詳細講解各項步驟以及選課內容，學校也有提供分級的日文課可供選取，事前請務必參與學校所提供的校內日文檢定考試以供日文課的分級，不然會喪失日文課的修課資格喔!! 另外立教大學的圖書館非常的多，但是學弟妹不用擔心，因為中心也有提供使用圖書館資源的說明會，請一樣務必要參加，會有中心的人員帶領各位新進學生走一趟校內圖書館，並且同時說明電腦書籍或設備的借用步驟，因為說明的時候很快速，記得用紙筆稍為做個筆記會比較好喔!!



日常生活
(國外學校
環境、住
宿、交通、
飲食等)

在日常生活適應上，除了日本的高經濟消費外其實跟在台灣生活差不多，因此學弟妹在外幣的兌換上現金必須換足夠，不然到了國外才兌換就必須額外付一筆大約日幣五千的兌換費用！日本大約在外飲食的費用一餐在日幣 1000 元上下，大約折合台幣 360 元，還請學弟妹自行斟酌所需花費，如果要較為節省的話，建議在住宿上要選擇有提供廚房的宿舍，因為日本有許多大型的超市，其實相對來說自行烹煮會節省不少消費!!

在交通上，等拿到學生證之後請務必到車站購買定期學生月票(有一個月，三個月，半年期)，因為在日本交通也是一大花費，如果沒有學生月票的話大約一趟來回學校就必須花費 400 日幣。但購買學生三個月月票，以我居住的地點來說三個月月票價格為 7500 日幣，會節省許多錢，也建議學弟妹在交通上使用類似台灣悠遊卡的票卡，日本叫做 suica 卡，在各大車站皆可購買，並且方便儲值，不然可在排隊購票就會花去不少時間!

當然，在日本生活美食是不可少的，拉麵，日式居酒屋，天丼，特別是築地市場，愛吃新鮮生魚片的學弟妹一定不可錯過，因為非常新鮮，相對台灣來說價格也不是很貴，不過要注意築地市場只有早上中午營業，可別晚上跑去會撲空喔!!



學術中心會定期舉辦一些課外有趣的活動，讓外國交換學生體驗日本傳統文化的精神，例如茶道體驗，書道體驗，花藝教學，摺紙教學…等等，都由當地的日本老師進行小班教導，採取順序報名制，如果學弟妹沒有衝堂的話，非常建議可以去體驗看看，也可在課堂時間之外跟其他外國交換學生有進一步的接觸交流。

另外，每年各個大學都會定期舉辦學園祭，是個類似台灣學校會舉辦的園遊會，不過會大型許多，時間也會拉長到一個禮拜，期間會有各大學生的作品展覽，周末校內會有園遊會，大型的學生表演，甚至有鬼屋等等的體驗活動，非常有趣，建議學弟妹要多多注意學園祭的時間，因為每個大學不太一樣，有機會的話一定要去一趟，不僅可以多多認識日本學生，更可以看到它們除了平時上課之外的另一種風貌喔!!

課外活動及
其他





填寫說明：

1. 請於學期（季）結束後 30 天內填妥本表，並回傳至 ccaung@mail.cgu.edu.tw 。
2. 僅於國外就讀一學期者無需填寫，但仍須繳交附件三之赴國外研修心得報告。