

姊妹校交換計畫心得

姓名	謝昆霖
系所	心理系
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 夏-2018 春
交換期限(一學期/一學年)	一學年
推薦課程及原因	北海道大學的日文課品質相當的好，小班制教學，老師每個人的名字都叫得出來，上課步調相當快，很不錯。
宿舍概況	我個人推薦惠迪寮，其他的宿舍雖然設備比較好，但是價錢相對貴，最後算起來還是惠迪寮最划算，省下的錢可以去吃東西。
支出金額	<p>總花費約：一個月八萬日幣左右</p> <p>機票：八萬日幣</p> <p>簽證費用：千元台幣左右</p> <p>住宿費用：惠迪寮加水電一萬日幣</p> <p>每月餐飲費：四、五萬日幣</p> <p>每月當地交通費：腳踏車 五千日幣</p> <p>其他支出：</p>
行前準備(申請流程、辦理簽證等)	
<p>北海道大學的申請麻煩的有健康檢查、推薦信還有申請動機。</p> <p>健康檢查要到大林醫院，由於報告需要時間，所以請先事先做檢查。</p> <p>推薦信有固定格式，請先告知老師。</p> <p>申請動機的部分，基本上就跟申請大學一樣，有點像是把自傳、讀書計畫寫在一起的感覺。</p>	
交換期間	

在這裡我把生活需要的事情做一下概述。

首先是電信公司，在日本綁約通常都要綁個一兩年，因此留學生一般都是申請短期預付卡。在車站附近的 **BIGCAMERA** 一樓有許多牌子可以選擇，可以到日本之後再考慮也沒問題。若是想事先想好的話，網路上也有許多訊息。

衣服的部分，由於札幌的冬天真的很冷，雪也下得很多，若是在冬天前往札幌請先預備保暖衣物以及可以在雪地穿的登山鞋，當然穿一般的運動鞋也可以，但是滑倒跟腳超冷的機率上升。

獎學金的部分，申請的時候一定要把申請 **JASSO** 的欄打勾，因為基本上都會中。一個月八萬是相當大的金額。同時還可以申請學海飛颺，雖然行政手續有點麻煩，不過不無小補。基本上北海道大學強烈不建議打工，然而你只要向政府申請，就可以正常打工，假期時可以賺點零用錢順便練日文。

銀行帳戶的部分，一般是申請郵局銀行，開學的時候會有 **supporter** 帶你去申請，不用擔心，健康保險可以申請從你的郵局帳戶直接取款。

信用卡可以到日本申請，學校有學生協會可以申請 **visa** 的金融卡，刷卡可以直接在你的郵局帳戶扣款。在日本國內旅遊非常方便。

最好出國前將國內的提款卡開通跨國提款，在日本也可以領錢出來，會酌收手續費大概 **70** 台幣左右，相當方便。

男生兵役未服者，教官處會通知你辦手續不用擔心。

買機票前可以先申請國際學生證，可以享優惠價，而且行李可有 **30** 公斤，學生證只有買的時候看，過期後機票仍可以用。

若是申請的是一年期，而且參加獨立研究的話，開學時老師會跟你商談要做的計畫內容，可以體驗一下日本實驗室的氣氛，個人覺得相當不同。

由於在日留學拿的是留學簽證因此旅遊時許多針對外國人的優惠都沒辦法使用，像是 **JR pass** 就超級貴的，規劃交通時需要多花腦筋。不過同時，許多在地的觀光協會時常有免費邀請外國學生旅遊的計畫，目的是要你提供旅遊經驗以供參考，可以多加利用。同時大學國

際交流處也有許多旅遊團可以參加。

有關於其他交換時的經驗，可以參考“強運少女的日本生存日記”，她是中正的學姊，而且申請上北海道的交換學生。在她的部落中詳盡的介紹了申請的步驟以及注意事項，值得參考。

關於惠迪寮可以參考NHK的紀錄片“トキヨト 72時間／北の 大地の 学生寮”以及部落格 “北海道之自我放牧一年史”。

有需要申請的資料請聯絡我

v738301@hotmail.com

我可以寄給你當作參考。