

姊妹校交換計畫心得

姓名	李妍菱
系所	財務金融學系
前往交換國家	日本
交換學校	東北大學
交換時間 Ex. 2016 年春季班	2017 年秋季+2018 年春季
交換期限(一學期/一學年)	一學年
推薦課程及原因	<ul style="list-style-type: none"> ● Understanding Japan through Miyagi's Traditional Culture: Sparrow Dance ● Understanding Japan through Miyagi's Traditional Culture: Sendai Tanabata Festival ● 伝統文化を通じた日本理解 <p>藉由這些課程和活動讓我更加認識了日本的文化藝術以及當地的生活方式，並透過實際體驗來了解許多在台灣從未接觸過的事物。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 東北大的日語課程 <p>東北大學為留學生開設了架構十分完整的日語學習課程。一開始藉由分級測驗決定適合的級別(1~6)，我從 4 級程度開始修習，並於下學期開始修習日語 5 級之課程，包含文法、口說、閱讀、寫作及應用，涵蓋聽說讀寫各種技巧，以及 4 級以上會有 co-learning 的課程，是與一般日本大學生一起修習的課程，在課堂上有大量的機會可以和日本人溝通、討論、發表、製作企畫等，每週上課時數多且密集，為我日文程度打下紮實基礎，並已在日本留學期間考取日本語能力試 N2。</p>
宿舍概況	在東北大學交換的這一年，被安排到的宿舍是 University House 三条 2，為家庭式的宿

舍，八位同學成一 Unit(三位日本學生+五位留學生)，每個人會有自己的房間，但在同一個 Unit 中會共用一套廚房、交誼廳、三套衛浴、兩台洗衣機和三間廁所，每周會有專人打掃公共空間，居住起來非常非常舒適，在國際生宿舍群中是最新、CP 值也最高的，我超喜歡！每個月兩萬日幣(水電另計)；其他國際生宿舍有 International House 1&2、University House 1&3，每棟宿舍的設備和規劃都不同，當然費用也不一樣。



↑東北大學三條2宿舍 University House2

支出金額

總花費約：約 10 萬日圓 / 月
(不含購物、旅遊)

機票：來回約 20,000 台幣

簽證費用：0

住宿費用：約 26,000 日圓

每月餐飲費：約 4、5 萬日圓

每月當地交通費：約 1~2 萬日圓

其他支出：

日用品、衣服、化妝品、旅遊另計

行前準備(申請流程、辦理簽證等)

● 申請資料

需要繳交的資料有 2 吋大頭照 2 張、國立中正大學姊妹校交換計畫申請表、中英文版申請動機及讀書計畫、中英文版上一學年成績單、英文版在學證明、推薦函、有效護照影本、JASSO 獎學金申請表、相關語言能力證明、家長同意書，全部資料備妥後提交國際處即可。

● 留學簽證

- ✓ 在留資格證明書，正本影本各一份
- ✓ 身分證正本影本各一份
- ✓ 六個月內有效護照
- ✓ 白底照片(2 吋)一張
- ✓ 簽證手續費 (東北仙台免手續費！)
- ✓ 簽證申請書 (可以先下載好在家裡填寫完或者到交流協會再寫)

我是至台日交流協會台北事務處辦理的，大約一兩個工作天就可領取。

交換期間

東北大學，簡稱「東北大」(Tohoku dai)，是一所本部位於日本宮城縣仙台市的國立綜合型大學，是繼東京大學、京都大學後第三所創立的帝國大學。名列日本頂尖大學(七帝大)之一的東北大，有別於東京大學的「官僚養成」、京都大學的「學問」，東北大學標榜的則是「研究」；東北大排名一貫列居日本前五位、世界百大，曾以接待愛因斯坦聞名，校園內佇立的魯迅銅像銘記曾就學於此的著名留學生。多年來秉持著研究第一、實學並重、門戶開放的東北大，以理工科見長，還曾出過多位諾貝爾獎得主。

● 在留卡、住民登錄、健康保險、銀行開戶

日本的留學生都必須辦理住民登錄、健康保險和銀行開戶等手續，由於手續相當複雜、繁瑣，加上語言上的障礙更加大了申辦流程的困難度，因此東北大學的留學生課會安排一些英語流利的日本學生在場協助，所以不需要擔心日文，只要備齊文件按照現場人員和日本學生的指示去做就可以了。

在留卡是留學生在日本的身分證，舉凡銀行開戶、辦理手機 sim 卡 (btw 我是用 line mobile) 等都需要出示辦理住民登錄後的在留卡，如果從成田機場入境，再過海關的時候就可以在現場辦理並領取在留卡，仙台機場目前尚未開放此服務，因此直飛仙台者會晚兩到三週才會收到。

● 食

東北大學的食堂我認為比中正大學的更多元，東北大的食堂用餐環境乾淨、明

亮，除了用餐時間也有非常多學生會在此討論作業、交流，所提供的餐點像是麵類、定食、咖哩飯、蓋飯、小菜、甜點飲料一應俱全，甚至還有秤重計費的自助式 Buffet 和季節特別菜單，種類相當多元，一餐平均 350-600 日圓左右。另外，生協也有許多便當、熟食可以選擇，趕時間的話是很好的選擇。

另外我也很常自己在宿舍煮，超市的話大一點的有車站前的 AEON 或是八幡的 COOP 和 SEIYU，小一點的除了宿舍旁邊的兩間野菜屋さん，通學路上也有一間較小的 AEON 都很方便，另外超市晚上 7、8 點以後會陸續針對店內的熟食打出折扣促銷，很適合省錢搶便宜。

● 交通

由於宿舍所在的三条町距離車站或東北大學都很遠，且附近無地鐵經過，因此平時到學校或車站的交通多仰賴公車、腳踏車或步行，公車的部分需要到東北福祉大學前搭乘 70 號往川內地鐵站方向(東北大學川內校區)或是 899、999 往仙台車站；平時若沒有下雨或下雪，我都是騎腳踏車上學或是到市區，從宿舍到我所在的川內校區約 10~15 分鐘，車站約 25 分鐘；步行到學校大約要 40 分鐘（和朋友一起散步聊天很快就到囉！），川內校區則有地鐵可以直接前往市區，非常方便。

● 課程

IPLA 計畫今年度共募集將近 50 名來自世界各地國際學生，其中包括美國、英國、奧地利、烏克蘭、德國、法國、瑞典、瑞士、土耳其、紐澳、韓國、印尼、泰國、新加坡、中國以及台灣，每位 IPLA 學生的專業都不同（含文、教育、商管學院等），因此所開設之課程領域包含以英語授課的人文藝術、教育、經濟、管理以及非常充實的日文課程，藉由課程讓我認識學習甚至親身體驗到許多日本傳統文化、日本歷史藝術、以及以日文和日本學生溝通上課製作企畫上台發表的能力！整個學習計畫架構可說是相當多元豐富，英文與日文能力也因此進步許多。

● 交流組織、學伴

IPLA 還會定期舉辦很多國際交流的活動，也會有戶外教學。老師都很親切，有問題都可以去找他們諮詢。除了老師之外，IPLA 有日本學生組成的 IPLANET，他們會協助交換生的日常生活，也會舉辦很多派對活動，平時也會和大家一起出去玩、聚餐等等，也能因此結交到許多日本朋友。另外每一位 IPLA 的學生都會和一位日本學伴（Tutor）配對，進行語言交流，不論是課業、日常生活碰到任何問題都可請教 Tutor，進行語言交流，增強日語能力，這些都是認識日本學生以及練習日文很好的機會，在其他交換計劃是沒有像 IPLANET 這樣的組織的！除此之外東北大還有@HOME 和 TUFSA 這兩個以留學生為對象的日本學生組

織，不定時會辦活動讓留學生彼此交流。

我從上大學後就希望能夠出國遊學或留學，我覺得出國交換能增進自己的視野，並且體會到各國不同的文化，這一年藉由申請東北大學的交換計劃，體驗了一年的日本大學生，在這期間學習了許多關於日本的藝術經濟歷史和文化等等的知識，日文能力進步了非常非常多，也努力破除了語言及文化障礙和許多國家的人成為朋友，並且見識到許多歐美學生都很踴躍的發表意見，反而是亞洲的學生比較不常舉手發言發問，我覺得這是台灣學生需要多學習的地方。另外，除了課堂學習到的事物，我也走訪很多東北及日本各地知名景點，小小完成我一直很想到日本旅行和學習的夢想。因為學校提供這些交換和遊學的資源，我才有機會參加這次的交換計劃，藉由這次的交換計劃，讓我更加認識日本、了解日本、融入日本、體驗日本，學習到日本人的禮儀及做事態度，並且擴展了我的視野，也讓我從中找到自己的定位，產生了想繼續在日本留學、工作、繼續認真學習日文的念頭，這段交換時光真的是非常難忘美好的經驗！



