



世新大學

赴外交換計畫報告

基本資料			
學生資料			
姓名	魏方柔	交換校名	埼玉大學
		校區 (若有)	
原就讀系所	廣電系廣播組	交換系所	STEPS
前往國家、城市	日本埼玉	赴外學期	2019 至 2020 秋季班
交換資料			
出入境日期	出境: 2019 年 09 月 17 日	赴外共 159 日	
	入境: 2020 年 02 月 23 日	修課期間約 80 日; 旅遊約 79 日	
交換校獎學金:	<input checked="" type="radio"/> 無 <input type="radio"/> 有, (請點選) 約 _____ 新台幣	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	
交通		課程	
航班抵達後, 如何到達姊妹校?		總修讀學分數	14
Skyliner 轉 JR 再轉公車		必修學分數	7
簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸		世新抵免學分數	0
附近的車站都有公車可以抵達學校, 浦和站比較遠, 時間較難抓, 推薦北浦和、南與野		選修課程清單	1 讀解
姊妹校住宿		2	作文
住宿約略費用	35000/月(含保證金 10000/月)	3	聽解
室友身份	單人房	4	文章作成
每房住宿人數	1	5	日本語誤用分析
宿舍設備	書桌.餐桌.衣櫥.床.櫃子.冰箱.廚房.廁所.浴缸.冷暖氣.書桌檯燈.鞋櫃.全身鏡	6	Introduction to Japanese Culture
建議攜帶物品	能解思鄉之情的零食(?)	7	考古學實習 B
整體住宿約略說明	寬敞舒適	...	韓國語(表現)
交換期間生活花費	抵達首週約 3-5 萬新台幣; 平均每月約 2 萬新台幣; 共約 15-17 萬新台幣		

(請接下頁)

交換心得

- 一、本心得表格完成後不需繳交紙本，僅需將檔案轉換為 PDF (上限 1.9MB)，傳送至承辦人員信箱。
- 二、請自以下三種心得形式中擇一呈現即可
- 三、選擇第一或第二項呈現方式者，必須公開線上檔案三年以上，且需同意因而附隨之部落格、粉絲專頁、帳號或信箱等個人資訊之公開。
- 四、請同時繳交非專屬授權同意書 (親簽之紙本)，同意主則單位基於交換生計畫或其他校內業務所需合理使用心得內容。

形式	規定
一、影音呈獻	Youtube、個人影音社群等交換心得分享，總時長應超過 15 分鐘。
連結網址：	
二、文字呈現	個人部落格，總帖數應多於 5 篇，每篇皆應多於 300 字且附圖。
連結網址：	
三、文字報告	直接鍵入於下表，需達 1500 字以上，需附至少 10 張照片並說明內容。

雖然文長，但真的很想分享很多小細節給後輩，所以大家看完呀~~，尤其要去埼玉交換的你！我為記錄交換生活創了一個 IG 帳號，但還沒整理過，暫且放在心得最底部供參考。

能來到埼玉交換，我想一切都是命運吧！

大一時，第一次申請了交換，然而那一屆競爭激烈，再加上我個人日文能力也沒有到很好，理所當然被刷了下來，大二時也是。大三時決定要先把畢業製作完成再出國，所以就沒有申請交換。直到大四，申請並且通過，確定了「埼玉大學」就是我命中注定要去的學校。

為什麼說是命中註定呢？因為埼玉並不是我的前幾志願，等到放榜的時候我才知道我上了埼玉，然後才開始慢慢地了解這間學校(笑)。經過這半年的交換生涯，我覺得來到埼玉真的太好了。我喜歡埼玉的方便，池袋被戲稱為埼玉的首都，從埼玉來往東京非常方便，一班車就可以抵達東京都許多大站；我也喜歡埼玉的安靜，沒有像東京一樣混雜的人口，生活可以更輕鬆舒適。如果要說一個缺點的話，大概就是埼玉比較冷吧哈哈哈哈哈。來拜訪過我的朋友說埼玉的「風」真的很不友善，但我這麼怕冷的人都撐過了，大家可以的！(或許跟北海道比就是小巫見大巫了哈)

經過這半年，我相信我延畢出發是正確的選擇。剛到日本時，我雖然拿到 N2 了，但這並不算程度夠好。有一句話大家常講，「當你考過 N1 時，才是學日文的開始。」，考試時拿的成績並不同於你的實際能力。例如，大家都知道日本人英文有夠差，但日本人其實很會考試，他們的英文成績都不錯。我去日本前，聽力是爛到一個炸掉，在台灣上日文課時常常有聽沒有懂，到日本後也經歷了很長一段的痛苦期，每天都覺得，拜託大家可不可以不要再講日文了好不好，非常崩潰(笑)。但半年撐下去，卻發現我的聽力進步了！意識到這件事的時候真的太驚訝了，原來「置之死地而後生」已經發生在我身上(笑)。不管你的日文程度到哪，經過半年的洗禮一定有所進步，但 10 分進步到 20 分，跟 50 分進步到 60 分，有沒有差別？有，60 分及格了。所以我可能還是會

覺得帶有某種程度的日文能力去交換會比較好。

那接下來，我將在埼玉的交換生活，分為食、衣、住、行、育、樂，一個一個介紹。

食：飲食不外乎就是吃外面、吃食堂、吃自己(喂)。

學校附近有一些餐廳，知名連鎖店如：麥當勞、薩利亞、丸龜製麵...等，但吃到後來也不知道吃什麼了(笑)。個人認為校門口對面的那家餐廳，有提供商業午餐還不錯！還有莫名很受歡迎的印度料理，Naan！學校附近就有三間。マンゴーラッシー超好喝！

食堂大概是最令我驚訝的。遙想世新的食堂，真的是開學一兩周就直接膩掉，完~完全全不想再在食堂吃飯。而埼玉的食堂卻讓我心心念念、魂牽夢縈。食堂裡有麵類、飯類、小菜、點心、主餐類、自助餐(聽起來好像很複雜，但就是很豐富的意思)，除了固定的菜單外，每月都會更新期間限定餐點、或隨著節氣、節慶推出新菜單，不僅是小小的驚喜之外，也都很好吃！一餐的價錢約落在 400-500 日幣左右。(食量大的人可能會吃更多哈哈)剛到埼玉還沒開始自炊前，晚餐幾乎都去吃學餐的自助餐，也算是一個小小的回憶呢~



▲食堂前三愛：(左至右)会津ソースカツ丼、スンドゥブ、起司豬排

但在日本吃飯，大家都知道物價真的很高，所以想要省錢的小資學生們也可以選擇自己煮！中午也可以帶便當去食堂微波。學校附近最受歡迎的三家超市分別是 1、Roger's，距離最遠、價格最便宜，但有些東西還是可以比價一下啦，但 Roger's 很大間，想找什麼東西應該都沒問題(吧)；2、魚悅 Uoetsu，3、Yaoko。兩家跟學校的距離差不多，價格、各方面也各有優缺，可以兩間都去看看再決定要固定去哪間，兩間都有會員卡，可以集點還元(收集的點數一點折一元)，魚悅的卡可以使用的範圍應該比較廣。這三間以外，附近還有 yamada 電氣(貴)、サンドラッグ(藥妝店)、業務超市(遠，多為冷凍食品，專程跑一趟 CP 值不高)、去業務超市半路上發現的蔬果店。

衣：雖然是秋季班，但日本 9 月還是熱得要命！雖然今年暖冬，還是下了兩三場雪~

以為9月中去日本，天氣應該會涼涼的吧，結果有時候還是出大太陽，熱得要命。如果不想帶夏季衣服，長褲短袖應該還是能夠接受的。雖然今年是暖冬，曾經一度覺得不會下雪了，但天氣又冷得要命，為什麼暖冬還這麼冷啊？請大家務必物色一件**厚被被**，陪伴你度過寒冷的冬天！（宜得利、亞馬遜都可以買到）房間內都有裝冷暖氣，冬天夏天都可以用，不需要跟 office 借暖爐，只是個人認為房間內建的暖氣不是很好用，常常暖了兩三個小時就不暖了，原因不明，又或許只有特定幾間這樣。所以睡前睡醒開，應該是比較省錢又有效的方法。還有，怕冷的同學，**發熱衣**給他買下去就對了！

也有很多留學生會說，不需要從台灣搬衣服去日本，可以直接在當地買。所以如果你個人消費能力佳，或許也可以考慮直接在日本買衣服。像我個人不太購物的，也買了不少(喂)。附近車站幾乎都有 uniqlo、GU 等品牌，學校附近也有一家二手衣連鎖店，2nd street，推薦大家可以去挖挖寶，我的冬季大衣就是在那邊以特價 715 含稅買到的，日幣喔！

/

住：布置新房間，有點像在玩遊戲，從醜得要命的房間，漸漸地有了“自己的房間”的感覺。

剛開始進去的時候真的是空無一物，除了基本的櫃子、床、桌子之類的，建議大家第一天就要過夜的話，一定記得要準備**床單**！不然你就要睡在髒髒的床墊上了。另外需要添購的物品推薦如下：衣架(我買了10個)、曬衣繩、洗髮精、沐浴乳、洗廁所的、衛生紙、廚房用具(要什麼買什麼，廚房裡啥都沒有)、熱水壺……。

關於**熱水壺**，如同大家所知，日本的水可以生喝，當然校內絕對沒有半台飲水機，除了學餐，但瓶子放不進去，可以直接放棄，除非你瓶子超小，雖然我不知道在那邊接水犯不犯法(?)。總之，剛開始煮水我都是用瓦斯爐燒，但真的太麻煩了，才購入熱水壺，真是相見恨晚，熱水壺太好用！也可以順便跟飯鍋一起購入，來免稅一波。我個人推薦可在 bic camera 找，有很多便宜好用的選擇。

另外分享一個，日本人不喝生水的話，水從哪裡來呢？答案是，**超市都有提供裝水服務**，只要購買超市專用的水瓶，就可以無限次續裝水！魚悅有 2 公升跟 4 公升的選擇，我個人是買 4 公升，但每次都提的很累就是了哈哈。

加碼小撇步！不管要買任何東西，最重要的就是貨比三家，對吧！我主要採買的地方都是**宜得利**，後來發現有些東西在宜得利買真的划算，有些東西卻不一定。請大家善用**百元商店**！百元商店是我的愛！因為覺得便宜，所以常常敗一堆小廢物回家...嗚。學校附近有一家比較陽春的百元，位置有點難說，只能說是在去 Yaoko 的路上、魚悅的背後，推薦大家可以去挖挖寶。

/

行：日本交通真的太太太貴，三觀真的要被扭曲了...

搭 JR 動輒就要 140(嗎？沒記錯的話)，搭公車到車站也要 180-250，跑一趟東京幾乎要快 1000....

嗯。(日幣喔)

日本的公車還滿特別的，**不需要招手搭車**，只要站在站牌前公車就會自動停下來，是我覺得很滿意的一個部分。埼玉大學的公車站非常友善，就蓋在校門口裡面，由校內往校外看，左手邊的公車亭可以搭到北浦和、南與野，右手邊的公車亭往志木站。而往浦和的公車亭則在學校後方的全家附近。

另外，大家總是搞不懂的東京交通，JR、公鐵、私鐵。其實我一直也沒有搞很懂(笑)，但主要會搭到的就是 JR。有規劃過來東京玩的就會知道「**乘換案內**」吧，我個人是 google map 跟乘換案內交替著用，gmap 不完善的點就用乘換案內補足，大家也可以挑個順眼的乘換案內來用，對付日本繁雜的交通非常好用。請大家一定要相信乘換案內，不要像我們一樣鐵齒(笑)。

搭車要注意的事，大概就是**不能講電話**吧。我覺得這個規定蠻奇怪的，既然可以允許大家在車上聊天，為什麼講電話不行呢？明明小聲講電話是可以比聊天安靜的，不懂~。所以大家記得公車上、電車上都不能講電話喔喔。還有另外一點也很奇怪，日本人不^太管博愛座跟讓座這件事，就算你讓座給老人家，老人家也不一定願意坐。據說是因為日本人不喜歡造成人家困擾的習性，覺得自己就算年紀大了，也不會成為社會的負擔。

育：交換生依等級分班，D~A、E、S

交換生分班時，先分成兩類：過 N2 的、沒過 N2 的。過 N2 的會一個一個洽談，看你要去 S 班還是 E 班，過 N1 的就只能去 S 班，或者選修一般生的課，就是跟日本人一起上課啦。個人認為過 N2 的要跳 S 班需要深思熟慮，因為 S 班真的是不同的境界啊！(過來人)E 班還會上些文法甚麼的基礎，S 班就如同最上面表格上寫的那些課程，作文、聽力、閱讀、文章作成，已經不會慢慢打你的底了。所以我這半年其實過的蠻辛苦的，底子不好，只能硬著頭皮跟上大家。但在 S 班也不是一無所獲，或許是因為在 S 班的壓力，才能慢慢進步吧(ㄟ~是進步了多少)。

另外 D~A 班，沒記錯 D 應該是最末班。需要先考試，再依據考試結果分班。依據其他班的朋友們說法，說是對自己分到的班不是很滿意，但不是說班上同學啦，是說教學的難易度。雖然我不太了解他們那邊的狀況，但有一個點是，歐美交換生要嘛程度很差、要嘛很好。因為歐美生的瓶頸就是「漢字」，漢字不夠強的情況下日檢絕對不利，所以他們會出現在 D~A 班之中，但口說又超強.....。(怕)

再來說說我其他的選修。日本語誤用分析，這堂課不值，但可能因為我太混，還是有很多交換生上的津津有味，但如果你沒有那個自信的話，可以直接放掉這堂課謝謝。對了，這堂課是分班後推薦給 S 班的選修。這堂課上的其他日本人都說很難很難。另外一堂混班選修，是大名鼎鼎的「**Introduction to Japanese Culture**」，出國前翻資料常看到的「日本文化」應該就是這堂，風評非常好！班上去了兩三次校外教學，可以接觸到很多東西，跟日本人交流的機會也非常多，有時候課堂討論也非常有趣，還是很推這堂課。唯一的缺點！課堂多是日文授課，很多人上到霧煞煞...

另外兩堂選修，**韓文**跟**考古學**。原本就對韓文非常有興趣，還曾經猶豫過要去韓國還是日本交換，

最後選了長久以來的夢想，於是決定怎麼樣也要修個韓文課。韓文初階都跟交換生必修撞到，所以只好跳級選了較進階的課，依照我自學的程度，還算可以接受。能上到韓文課真的很滿意，班上人數不多，念例句、背課文，常常會被叫到(笑)，但經過半年下來，發現韓文能力還是有所長進。考古學也是從以前就一直對考古有興趣，所以修了這門課，班上日本人比韓文課更少哈哈，含我四個都是我帶來的人，剩兩個日本人。這堂課很讚，幾乎都是實作課，但還是有無聊的，比如說描圖紙之類的(笑)，但輕鬆愉快，推推。大家也可以翻翻學校的開課一覽表，挑個自己有興趣的去聽聽看吧。

樂：我的娛樂是，社團、旅遊、購物

首先社團，我加了兩個社團，弓道跟慢跑。弓道是我原本就很有興趣的，鼓起勇氣去弓道部問了之後，正式入社。沒有啦，不需要繳社費，也沒有入社員名單，就只是體驗性質。如果要加弓道部的話，必須具備兩項條件：1、熱忱滿滿、挑戰慾望滿點！不然半年過去你連弓都碰不到，但若想碰到弓，是需要付出時間的。2、具備一定程度日文能力！雖然可以透過肢體語言溝通，但當你聽不懂又不能溝通的話，真的會大崩潰。另外一邊，慢跑社是周二周四運作，除了慢跑是主要活動之外，偶爾會穿插籃球、羽球、排球...之類的，推推。參加社團通常都不是太難，如果有興趣的話，不妨提起勇氣問問看。



旅遊部分，大家可以善用各種套票，或是便宜的夜巴。旅遊預算2天1夜，我覺得鬆一點可以抓個2萬日幣，緊一點1萬5左右，給大家作個參考，如果你更會花錢的話，就抓2萬以上吧。**秋天**賞楓，校內的銀杏頗美，茨城波波草超夢幻，埼玉也有波波草；**冬天**賞梅，推熱海櫻梅同時收，越後湯澤玩個雪也不錯；**春天**賞櫻，等不到學校的櫻花開，只好跑靜岡河津櫻，最早開的櫻花，綿延河岸美炸。



▲(左至右)河津櫻、熱海、埼大宿舍外(今年冬天第二場雪)、越後湯澤一本杉滑雪場(適合新手)

p.s.本來要放學校銀杏、楓葉照片，不知道為啥挑出來又不見了，懶得再找哈哈

購物部分推幾個點，雖然我不是購物高手。首推**吉祥寺**，某年被評為最適合居住的吉祥寺，有著四季都美的井之頭恩賜公園，公園附近也有一家我的愛店，公園口的烤串頗不錯，許多小巷子都有很多好店吧，小百貨公司也有。**埼玉川越**也是我的愛，既有好逛的商店街，又有古意濃濃的小江戶街，知名的冰川神社也在徒步可到範圍內，回埼玉也不遠。重點那邊衣服超好買，可能是只限我個人的標準啦，總之我愛。

結尾：

寫得很細，還寫了很多大家不一定有耐心看完的東西，但還是沒寫完，疲憊了(笑)。有什麼問題的話再問問我囉。IG：minari.st_19



▲(左至右)聖誕裝飾個人認為“青之洞窟”最美、冬至搓湯圓、野餐、增上寺跨年