世新大學

赴外交換計畫報告

基本資料

學生資料

姓名	鄧伃婷	交換校名	群馬大學
		校區（若有）	荒牧校區
原就讀系所	日本語文學系	交換系所	社會情報學系
前往國家、城市	日本 群馬縣	赴外學期	2023 至 2024 （請點選）

交換資料

出入境日期	出境: 2023 年 10 月_1_日 入境: 2024 年 02 月_11_日	赴外共_134_日 修課期間約_80__日；旅遊約__30__日	
交換校獎學金：	◉ 無 ○ 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	10	
搭乘電車及公車	必修學分數	10	
簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸	世新抵免學分數	6	
公車，電車，公共腳踏車	選修課程清單	1	わかりやすい伝え方を学ぶ
		2	日本語読解 I
		3	日本語文章作成 I
		4	日本語総合
		5	日本事情 B
		6	邦楽器演習 I
		7	邦楽器演習 III
		…	荒牧中級日本語

姊妹校住宿	
住宿約略費用	2000 台幣
室友身份	無
每房住宿人數	1 人
宿舍設備	電磁爐，獨立衛浴，單人床，書桌，衣櫃，冰箱，陽台，公共洗衣機跟烘衣機
建議攜帶物品	吹風機
整體住宿約略說明	整體來說房間蠻大的，電磁爐的操作很簡單，廁所就是日本 size，書桌很大，床也很舒適。

交換期間生活花費	抵達首週約 10000 新台幣；平均每月約 15000 新台幣；共約 60000 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。**

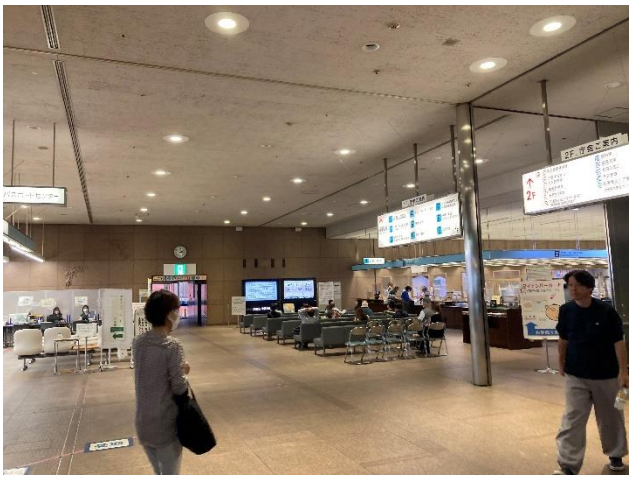
二、請自以下四種心得形式中擇一呈現即可

三、選擇第一、第二或第三項呈現方式者，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。

我交換留學的學校位在日本群馬縣的群馬大學，學校有提供我們學生宿舍，但也可以選擇租房，只是租房比較貴、而且房間沒有比較大，最大的差別是房間內有自己的洗衣機以及學校很近。學校提供的宿舍雖然說租金比較便宜，但離學校頗遠，走路大概要一個小時，推薦搭公車或騎自行車，差不多 20 分鐘左右的路程。宿舍一開始就要交保證金，所以要準備好足夠的現金。宿舍旁邊就有一間蠻大的百貨，裡面也有生鮮超市和大創之類的店，所以買生活用品和都很方便。有些學部會提供留學生腳踏車，但非常可惜的是我的學部剛好在我去的時候停止租借了。所以我大多使用的是公共腳踏車，它剛好在學校和宿舍兩個點有租借點，租金沒有很貴，而且是電動腳踏車，使用起來超方便的。



到了群馬並到學校報到完之後，緊接著就要去辦理住民登記、健保卡，以及郵局銀行的帳戶。學校會告訴你要去哪裡辦資料，怎麼填資料，接著就要自己去處理了，這些都是越快辦好越好，順利的話一天內就可以全部弄完了。課程的部分是自己選課，不知道原因是什麼，雖然別的學校的交換生們需要，但是我們不用分班考試，然後可以自由選課，雖然會不確定合不合自己的程度，但什麼課都可以選這點很棒，而且課綱裡大致都有寫出來，所以不太需要擔心會選到超出能力的課程。只有留學生的課程的教室都會在同一個地方，但和日本學生一起的教室會分散在各棟大樓，要事先確認好，如過真的找不到，寫信問老師也可以，老師們回答問題都蠻快的。

若是對日本傳統樂器，像是箏或是三味線有興趣的話，可以選邦樂器演習這幾堂課。這兩種樂器的樂譜和五線譜不一樣，所以就算沒有音樂基礎也可以上這堂課。老師會親切的教導如何看譜、正確的姿勢、樂器的握法等等。老師也會依據每個學生的程度來調配上課速度，不用擔心會跟不上進度。在期末時會有一場小音樂會，就像成果發表會一樣，會有老師來幫忙錄影拍照。本來很擔心會彈錯、出包，但演出時除了老師以外還會有一位協助的老師跟我們一起共同演出，壓力沒有想像中那麼大，反而很好玩。這堂課還可以拿來抵畢業公演的學分，若跟我一樣是四上去交換留學的人，可以考慮一下。群馬大學的セミ課程可以抵免論文的畢業學分，但是因為課程是學年制的，半年的留學無法拿到學分，也就無法抵免論文。當然，你也可以選別的課程來抵免大四必修學分，這也是沒有問題的。

學校內有兩個學生食堂，每周的菜單都會略有不同，cp 值蠻高的。食堂也有微波爐，所以我通常都是自己提前在宿舍準備好午餐，再帶去學校微波來吃。留學生們會聚在食堂二樓一起吃飯，有時候也會有 GFL 的學生一起來吃飯，所以我覺得那是是個交流的好時機，因此我非常喜歡每次的午餐時間。學校附近跟學校回宿舍的路上有許多餐廳，各種各樣的都有。我最推薦的是一間叫做「フタツメ」的拉麵店，湯底對於台灣人來說也不會太濃厚，上面鋪滿了炒過的豆芽菜， 增添了不同的風味。

聖誕節和萬聖節時，在 GFL 舉辦的派對上分組玩遊戲、吃零食，相互交流，除了派對之外，也有分享會。與日本的學生們分享自己的國家，還有以自己國家的語言來讓其他人猜測意思，非常有趣。留學生的 HOME ROOM 時間也會舉辦交流會，可以和日本人以及其他留學生們一起交流，學習其他國家的語言，聽見更多不同的想法。

因為我剛好星期一跟五沒有課，所以可以在星期五的時候出去玩，但可惜的是我不會開車，所以沒辦法在日本自駕遊。但搭電車慢慢晃也是一個不錯的體驗，雖然交通費有點貴。我也趁著這些閒暇日去了各處觀光。除此之外，我們也和其他留學生們一起去了群馬各處旅遊，像是群馬有名的赤城山、伊香保、越後湯澤…，也一起參加了群馬的前橋祭，度過了許多值得回憶的時間。