

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023/08/

英文姓名(姓, 名): CHEN, PENG WEN	臺師大就讀科系所、年級: 企業管理學系 三年級
修習國家: 日本	
修習校名: 大阪公立大學	
修習學院: 商學院	
修習科系: 不分系	
赴外學期別: <input checked="" type="checkbox"/> 111 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 112 年 4 月 ~ 112 年 9 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
現代の経営	高橋 信弘	2	春
TOEFL A	川端 淳司	1	春
TOEIC L&R	川端 淳司	1	春
Comparative Culture	MANSFIELD JAMES COREY	1	春
日本事情 A	末村 正代	2	春
朝鮮語入門 1	宋 惠媛	1	春
日本語 1 A	大山 大樹	2	春

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

學校有分為杉本校區及中百舌鳥校區，不同校區選課不共通。以下內容都以我在杉本校區的狀況為主。我之前的學長姊都是中百舌鳥校區，兩邊差距有點大，可以先確認一下自己是什麼校區。

● 入日本後的手續：

這個部份有些學校會幫忙用但大阪公立大學需要自己去處理學校不會幫忙需要自己跑！

區役所：

1. 在留卡登錄住址

所有手續都是從登陸住址開始，沒有登錄住址的話手機也無法辦，抵日後14天內需要到住址的管轄區役所登錄

2. 健保與國民年金

可以在登錄住址後一起在同一層辦完，這個部分比較吃日語能力，我當初有請學校幫留學生派的日本千ユー一跟我一起去比較不容易出錯。健保一個月大約2000多日幣，在最後離開前再結算也可以。年金的話因為我沒有打工有申請全額減免。

手機號碼：

我是用 LINEMO 一個月20GB 的方案，申請方式只要上傳住址登錄完的在留卡正反面就可以，不需要去實體店面線上申請很方便，大概過一兩天就會寄到指定地址。不過SIM卡屬重要包裹，是一定需要有人簽收的，可以抓一下會寄到的時間盡量不要出門，不然需要另行跟貨運公司約定好再寄送時間會比較麻煩。

銀行帳戶：

我是申請兩次在日本交換所以在留期限是一年，帳戶是ゆうちょ的。同樣也有請日本千ユー一跟我一起去，申請蠻順利，簽完約後過一兩週就可以收到提款卡。但如果只有要在日本交換半年的我建議是不需要辦，帶足夠量現金即可。外國人在日未滿六個月銀行帳戶只能存款跟提款意義不太大，也不能匯款。

● 學術：

可自由選擇想修習的課程，有些課程會有擋修機制，如果不能選學校會通知。事前建議可以先上學校課程查詢網站思考一下想要修的課，因為學校留給學生思考的時間不算長。

學校沒有特別規定最低學分數，只需符合師大的修課規範即可。我

自己是因為有畢業學分的規劃，因此修得課量比較多一點。
許多留學生都會修日本事情及日本語，可以藉由這個機會認識來自不同國家的留學生及日本當地學生，日本事情的話會需要跟日本學生2人一組進行報告。對課程詳細內容有興趣的話，如果師大有提供我的聯絡方式的話可以直接寫 email 問我就可以！
學期快結束的時候會有結業式，不強制參加，不過會發結業證書，不需穿正裝，大家都穿蠻隨興的。回國前需要交還學生證，不一定學期課程一結束就要交，學生價格還是很有用的可以到處晃晃！

● 飲食：

學校內與周邊地區：

學校內有食堂及餐廳：食堂不建議去吃，人多而且不好吃，口味過重，如果真的對食堂有興趣可以去一次，否則真的不推。
周邊地區有つけ麺、オムライス、丼飯、烏龍麵、焼きそば等，首推つけ麺跟一家名叫いろどりの店，いろどり老闆及老闆娘人很好，夏天的時候會請一隻棒棒冰，不過夏天不會開冷氣因此室內較熱。附近的「頂焼きそば」對我來說太鹹，但是這是日本同學推薦的，有興趣可以試試。另外，學校內沒有飲水機也鮮少有人在教室內吃早餐。

其他：

大阪地區食物整體偏鹹，鹹食種類不及台灣豐富，手搖飲整體不優，貴又不好喝。但是甜點及咖啡店類比台灣多，有機會可以去試試看，像是夜パフェ、夜喫茶店都是台灣較少看到的類型。

● 住宿與交通：

交換學生大多被安排在「大阪府堺留学生会館オリオン寮」，最近的車站是 JR 上野芝站，距離學校（杉本町）車程約15分鐘，但宿舍距離車站徒步7-10分鐘，從車站走到教室也大約需要10分鐘，我大約抓提早45分鐘出門很剛好。

JR 西日本有通學定期票及通勤定期票，交換學生不能買通學僅能買通勤，學校有跟我說他們不會發通學證明給交換生。可以先上網站確認價錢再衡量是否購買，我自己是沒有。

宿舍為單人間，月租33000日圓包含水費網路費，電費需自行繳交，可以透過關西電力 app 來看電費多少錢。月租10月之後會漲價，有獨立衛浴、冰箱、公共廚房及洗衣機。床墊、床套、枕頭等都需要自行購買，宿舍附近有萬代超市、Seria、思夢樂等可以購買生活用品。

繳費方式因為日本有規定在日未滿6個月的外國人不能用轉帳及臨櫃匯款的功能，因此我都是去車站附近的池田泉州銀行的 ATM 現金存款，會需要支付440日圓手續費。而且日本的 ATM 非24小時皆有開，建議在平日上班時間去付款不然可能會無法支付。

宿舍有管理員，各種問題都可以跟他詢問，用英文跟管理員溝通也沒問題。他也會幫忙收包裹，如果寄來當天管理員不上班的話包裹會放在大門口。

● 娛樂：

カラオケ：

日本卡拉 ok 超便宜，距離宿舍最近的是在 JR 鳳站，一出來就有ジャンカラ，很多人會挑沒課的時間自己去或是約朋友一起唱，裡面食物便宜又好吃。曲庫豐富到連台語歌都有。

ユニバ：

認識到的很多朋友一進大阪就會去買年票，去三次就回本，自己是沒有買，如果有計畫常常去可以考慮買！從宿舍過去大約一個小時可以到，轉一次車就可以很方便。

日本國內旅遊：

在這半年內我去了京都、神戶和東京。身邊朋友也有去福岡、廣島的都有。交通多以新幹線及夜間巴士為主。有機會可以走走看看。

當地節慶：

春季來的時候遇到櫻花季，六月左右是繡球花季，同意條線的 JR 長居站的長居植物園非常值得一看！夏天的時候大阪有天神祭、京都有祇園祭。雖然上述兩個祭典我都沒有去，但我有跟朋友去大阪最大的淀川花火大会，有分付費區跟免費區。付費區6月左右就要開始買了，有規劃要買的話可以提早看官網決定買哪區。我是去免費區，大約下午1點左右就要占位子而且天氣很熱，容易中暑，但外面有許多攤位可以買東西吃，可以透過這個機會體驗夏日祭典的文化。散場人潮真的很多要注意！經濟狀況允許我推薦付費觀賞，畫面比較好而且裡面散場是有規劃的。天神祭聽友人說也是非常擠需要注意安全。

● 其他：

打工：

我自己是完全沒有打工規劃，但有聽過多位友人的打工經驗。如果只來半年的話，打工相對來說不好找，因為日本店家偏好可以做長期的，可以連續配合6個月以上較佳，一年的話最好。少於6個月錄

取率會低很多。找打工可以用マイナビ留學生版找，上面會說他們要求的日文檢定程度，不過上面寫的當參考就好，通常日文程度不能太差。有些會寫可接受短期但是實際上他們很少錄取短期的工讀生。

然後有打工有收入的話有可能會影響到年金的支付減免問題，在辦理國民年金的時候役所人員會問有沒有打工的打算跟薪水大約多少。如果有打工規劃建議及早看相關資訊喔。

四、照片（如有，請提供）



FRUIT 本町站



富士山



梅田站附近咖啡廳



紫陽花



長居植物園



長居植物園



環球影城-哈利波特城堡



中崎町站



神戸中華街



元町喫茶店



花火大會



花火大會



心齋橋夜パフェ

宿舍實體照：在離開宿舍前時拍攝的！







五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他