

東海大學 - 北星学園大學

■長期交換計劃 □雙聯學位計劃 學生心得報告

研習期間： 2019 年 09 月 09 日至 2020 年 07 月 30 日

姓名： 趙○萱

系級： 日本語言文化學系四年級

一、 目的

會選擇報名交換留學，最主要是為了能有更多與日本人對話的機會。除此之外，也想知道日本學校對於外國留學生的日文授課方式。之所以選擇北星学園大學，一來是因為名額有三個，跟朋友一起去比較安心。二是因為地理位置，北海道是我目前為止，還沒有去過的地方之一。三是想體驗下雪的生活，台灣因地理位置算低緯度，下雪幾乎都只在山頂，雖然應該會有很多不便，但當作難得一次的體驗也不錯。所以基於上述原因而選擇了這間學校。另外，本身對於心理學方面有些興趣，有稍微調查了姊妹校中有開心理學課程的學校，印象中不多，兩三間而已，北星学園大學剛好也有，更加深了我想去這間學校的想法。

二、 過程

2019 年秋季交換學生的宿舍入住時間是 9 月 9 日起，開學是 9 月 17 日禮拜二（因為 9 月 16 日為節日而放假）。

下學期開學時間原定 4 月 28 日，因疫情延至 5 月 11 日。

學期期間原定 4 月 28 日至 7 月中旬，延後至 5 月 11 日至 7 月 30 日。

1. 如果可以的話建議早一點入住宿舍

北星大的宿舍裡有兩間儲藏室，一間是棉被及枕頭等等物品儲放用的，另一間是生活用品儲放用的。棉被、枕頭、保潔墊可以直接拿裡面的來用，宿舍方面會先洗乾淨。枕頭套跟被套的話要自己添購。生活用品的話很多都是之前的留學生留下來的。如果有甚麼想買的，可以先到裡面找找，臨時備用還不錯。儲藏室通常都是開著的，提早入住就可以先選擇你要的。（我們是開放入住第一天的早上約 9 點就先到宿舍了）

3 樓宿舍有兩側的廚房，器具幾乎都有，也有一些之前留下來的調味料等。有 WI-FI，免費的（有聽到別的學校要收錢，且限流量）。一人一間房，基本家具：床、衣櫃*2、書櫃、書桌（抽屜側邊 3 個）、檯燈、洗手台。掛勾視房間而定，不一定有。衣架視房間而定數量不同（因為留學生會拿來拿去的，沒有的話可以去儲藏室找找）。

4 樓宿舍幾乎都跟 3 樓差不多，只是房間只有一邊，廚房一個，外加一個和室，類似交誼廳的。

2. 熟悉周邊事物

到了宿舍，整理完東西後，應該會跟 BUDDY 行動，BUDDY 是北星大安排給留學生的日本人，類似學習夥伴，事前會先調查要男或女，入住宿舍當天會來接你，有甚麼問題都可以盡量問他們。到開學前「新生訓練」有空的時間他們都會來跟你一起參加活動。有時候因為打工或課業，也有可能沒辦法出席歡迎會之類的。但到時候都會幫你安排一位日本人協助你融入大家。

附近的超市有東光，離車站很近，另一間是在學校後方。每個禮拜二都有打折，菜價都會變，記得多去看看。東光超市所在的建築物是 CAPO，在這裡面也有餐廳、服飾、百元商店等。學校附近的車站到札幌蠻方便的，先坐東西線到大通，再轉南北線一站就到札幌。車程約 25 分。

也可以從大通車站走地下步行通道到札幌。買衣服類的可以到札幌逛，買生活用品除了札幌，大通也有商店街，唐吉軻德都在那。學校附近也有唐吉軻德，不過有一小段路，建議搭公車。

大部分札幌的景點，搭地鐵都可以到。札幌之外的，通常都是坐 JR 或巴士，不然就是要租車，租車前記得要先換國際駕照。一個人出遊如果開車，方便可是租車費用不划算。課業之餘可以多出去走走。

3. 環境

唯一擔心的就是下雪的時候。

建議買防水的雪靴，因為有時候積雪太高太深，很容易濕掉。下大雪的時候也是，雪在雪靴上待太久，有時候就算還下著雪，但有一部份卻融化，這時候若沒有防水，回到宿舍就會發現襪子濕掉了。**走路也務必小心滑倒，摔在雪上很痛。**

如果怕冷的人建議多穿幾件或買發熱衣。最冷的時候宿舍整天都會開暖氣，基本上房間不會冷，怕熱的人說不定還會覺得熱。

2019 年最冷大約-10 度左右的體感溫度。手套及厚襪子都建議準備，以防還要在大雪天出去購買。

毛帽看個人需求。我本身算怕熱，然後零下的時候我的手腳沒有冰冷，整個身體沒有到發抖的程度，所以沒有用到。

怕冷的人，長袖大概會穿到 4 月左右，春天蠻常下雨。北海道真正熱的時候大約要 6 月底至 7 月。

▼冬季的北星大校內運動場



▼北海道有名的冬まつり

當天會展示許多雪像，很多都是市民或外國人來做的。



4. 打工

如果有計畫要來交換並打工的話，記得先查好需要的資料。

「資格外活動許可」可以在入境前申請，沒有這個的話，就不能在日本打工。

找打工的時候可以問問日本人或是下載 APP。我本身是都在黑貓宅急便上班，總共分三次，共 4 個月。七月跟十二月他們會缺人，是很簡單的文書作業，偶爾他們也會跟你日常聊天，基本對話聽得懂就可以。面試也不用太緊張，畢竟只是工讀生，他們不會太嚴格。

如果是其他月份，會有徵理貨人員，女生如果不能搬重物的話，不適合。之所以會選擇去黑貓，是因為工作地點就在學校附近，走路約 20 至 25 分，時薪也不低。7 月和 12 月的文書工作比較簡單，但時數約 4-8 小時，重複的工作會有做到恍神的時候；其他月份的理貨工作，比較複雜比較累，但時數約 4-5 小時。

※打工之前請先衡量自己的課業是否顧得來

5. 課程

第一學期

我只修了基本的日文課（8 堂/週），以及一堂留學生科目：日歐經濟關係。

日文課都在上午，9 點到 12 點。下午幾乎沒有課，所以蠻悠閒的。很適合下午去打工。日文課不會很難，我上的是日本語 5，大約 N2 往 N1 的程度。但每天都有功課，每個禮拜都有作文或是週記要寫。

作文有題目，有限制字數；週記沒有，自由書寫，我建議可以當作文的練習，不要因為沒有限制字數而隨便寫。

順帶一提，因為時間上的關係，有旁聽一門英文課，但英文課基本是一週兩堂，剛好另一堂卡到別的課，有詢問老師是否能旁聽一堂課，老師接受了就可以。

第二學期

這學期修了蠻多課的，因為日本語 5 再升上去後是上級 日本語。

一週 2 堂課。二和四的下午。**北星大有規定一學期留學生必須修滿 8 堂課（不看學分）**

除了上級日本語，還有「日本文化(1)」、「感情人格心理學(1)」、「英文三(2)」、「日歐經濟關係(1)」、「國際交流特別講義 A(1)」共 8 堂課。

上級日本語主要是運用你所學的，讓你更加活用。兩堂課分別為口說跟閱讀。每次口說上課都會有小型的即席演講（約 3-5 分），不用說得很完美，就是練習短暫的時間內，說出短篇作文的課程。閱讀的部分沒有很難，跟東海日文系課程中綜合日語（三）蠻像的。

日本文化有教科書，是原文書（英文）。上課可以用日文發言。老師也會用日文解說。英文不好的人請多加考慮，篇幅不小，每次閱讀量約 2-10 頁不等。但對於想了解日本文化以及日本人對於自身文化看法有興趣的話，可以挑戰看看。

※**感情人格心理學**是福祉心理系的課程，必須有 N2 以上才能修習。沒有心理學基礎也能聽得懂。這堂課雖然有很多專有名詞，但大多數都是漢字。不過前半段有大量人名及著作（片假名很多），記起來很花時間，每次上課都有小考複習前次上課內容。這次因為疫情的關係，改成線上課程，所以沒有小考，比較輕鬆。有四次報告（不確定恢復正常上課後會不會調整數量），最後的報告比較困難，偏向心得，如果在學習當中，有共鳴的點，可以先記下來，以那個為中心去寫，比較輕鬆。最後的報告占分比重蠻高的，一定要記得交。

※**英文課**的部分，一到四都教很基礎的東西。英文有過東海門檻的話，可以直接去上別的，例如加強口說或其他能力的英文課。英文課 1~4 都是給基礎不好的人上的，課程內容很像國中英文課程。如果想要複習，也可以鼓起勇氣去試試看，因為整班都是日本人。

日歐經濟關係是全英文授課，這堂課是因為要抵學分才連修兩學期。老師會要你看教科書（電子檔），簡述每篇的內容，每個禮拜輪流，一個人負責約 1-3 篇不等。比日本文化還難的英文程度，因為都是經濟學用語。但老師對於日本歐洲甚至是台灣的經濟歷史很清楚，如果對經濟歷史有興趣的人，可以修看看。

國際交流特別講義 A 是日文授課，有英文翻譯。老師會先用日說明內容，再由另一位老師來翻譯。教材為英文，沒有日文翻譯。自己做筆記很重要，因為老師會不定時問到之前上課的內容。有一個全英文的考題和報告，考題可以從教材找答案，報告要依照老師給的提示以英文撰寫。考題跟報告比重占很高，所以英文不好的人要好好考慮一下。但對課程內容有興趣的話，歡迎去修習。可以順便練英文跟日文的聽力。

※如果有修一般生課程的話，課程時間會比留學生課程再長 1 至 2 個禮拜才結束。

6. 活動

每學期都有和服體驗、國際交流兩天一夜、一日咖啡廳店員、語言交換以及其他活動。

和服體驗是由北星大的國際處負責，會帶領大家去和服店換衣服，然後到附近的公園自由拍照。衣服可以自由選擇，不過有先後順序差，這一點是由店員安排的。髮型也是由店員依照和服和每個人的頭髮來做造型。

國際交流兩天一夜是讓留學生跟日本人一起出去遊玩的活動。這次是旭川博物館以及旭川動物園。如果跟日本人不熟的話，就當作是免費的旅遊，好好玩就可以了。

一日咖啡廳店員是在國際處附近的校內咖啡廳當店員。當天可以用自己國家的語言，讓別人來點餐。日本人或其他留學生必須用當天店員的母語來點餐才行。也會體驗到如何做簡單的飲料。餐點部分還是由內部廚房負責，叫號的時候就會需要店員了。

語言交換視申請人數而定，一位留學生會有 1-2 位語言交換夥伴。為期三個禮拜，一個禮拜至少見面一次。三個禮拜結束後可以各自選擇要不要繼續聯絡。

其他活動是指不透過國際處，而是其他為了留學生而建立的團體。他們會不定期地辦一些促進日本人和留學生交流的活動。建議有時間都可以去參加哦！

三、心得

當初沒有多想，跟著朋友一起選了北星，剛開始很擔心會不會太冷？會不會聽不懂方言之類的。但回想起來，就覺得個正確的選擇。尤其因為疫情的關係，產生了很多問題，生活方面種種都讓留學生感到很不安。這時候校方的反應就對留學生來說很重要。在這裡生活，不管是其他國家的留學生還是校方人士，同課程的日本學生，都讓我覺得親切，有甚麼問題他們

都很熱心地幫忙。

疫情方面北星大有提供口罩及個人用的體溫計，也多次提醒留學生要多洗手、消毒，並確實做好防護措施。有聽聞其他學校相關的做法，覺得北星給予的幫助很足夠，也很關心留學生的身心狀況。

很感謝這一年協助我們的國際處辦事人員以及認識到的日本人和老師。如果你對自己的日文感到不足的話，真的可以試著去留學，讓自己有一個改變的機會。

如果再讓我選擇一次，我依然會選擇北星大去交換留學。