

日本獨協大學

Dokkyo University

赴外交換學生研習心得



研習期間:106 學年度第 1 學期
研習地點:日本埼玉縣獨協大學
企延 D 02153447 葉叙瑤

目錄

獨協大學介紹	3
簡介與現況.....	3
交換留學生現況.....	4
日語能力分級、選課制度.....	4
課外活動.....	5
選修課程介紹與感想	6
日文課.....	6
一般課程.....	7
生活及住宿環境	8
宿舍.....	8
周邊機能.....	9
日本生活.....	9
交換生相關協助	10
輔導制度.....	10
獎學金.....	11
文化交流與活動	11
個人行程規劃	13
出國前後準備及預算	15
個人感想與其他建議	16
申請過程.....	16
多方面體驗.....	16
與人交流.....	17
結語.....	18

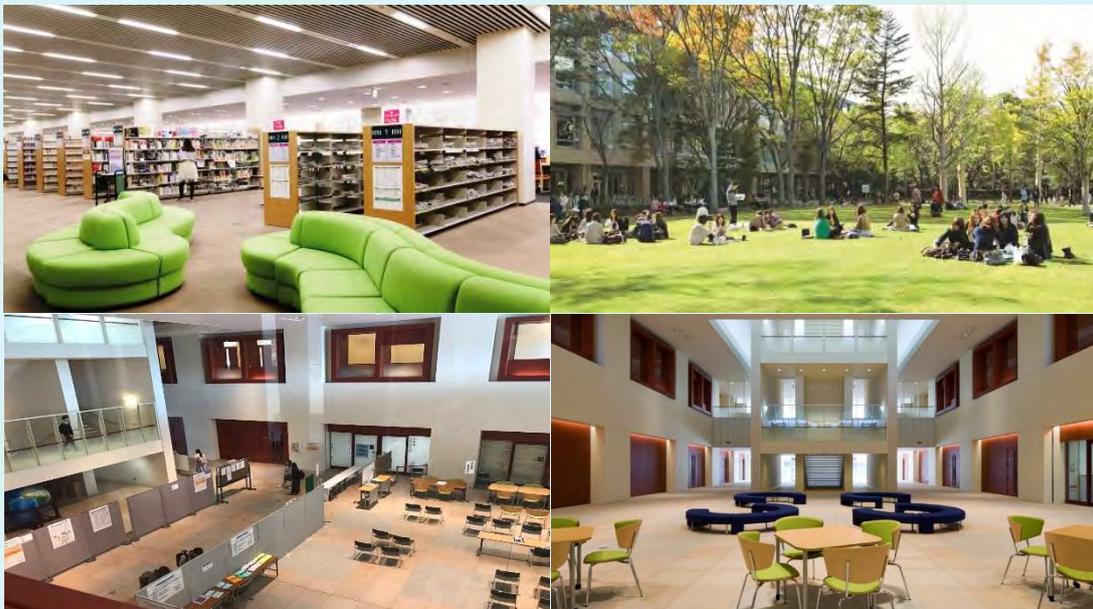
獨協大學介紹

📖 簡介與近況

這所位在埼玉縣草加市的獨協大學跟東吳相似，**以文法商為主**，總共有四個學部(經濟學部、外國語學部、國際教養學部、法學部)，而且校名的「獨」在日文表示德國，所以跟德國是有淵源的。再加上這所學校**以外語為招牌**，每位學生在修學期間規定要修第二外語甚至第三外語，很多學生對語言很有熱忱，擁有留學遊學經驗的學生也很多。

2017年4月獨協大學進行大翻修，同時為了打開學校的知名度，買下車站的名稱，改成「獨協大學前」，甚至有一棟大樓還被日劇借來取景，所以設備幾乎都是最新的，有新建的教學大樓、科技化的圖書館和電腦教室，可以**享受到嶄新的軟硬體設備**。尤其是圖書館資源非常豐富，線上雜誌資料庫和論文查詢等等可以多加利用，而且每位學生一年有免費列印1000張紙的額度，對於大量列印報告或是上課講義的時候非常受用。

運動設施的部分有健身房、操場、體育館等等，但健身房不大，而且名額有限，如果需要使用的人可能要注意一下公告。午餐時段除了學生食堂以外，也可以選擇學校周圍的餐廳，因為客群大多為學生所以都滿平價的。



(校內一隅)

📖 交換留學生現況

國際交流中心給予的協助很完善，有任何問題職員都會很熱心地幫忙解決，如果日語能力不太夠，也有負責中文的職員可以給予協助。因為獨協大學是跟德國有淵源的學校，所以跟其他大學的留學生大多是中國留學生不同，獨協的交換生以德國學生占多數，其次是其他歐美學生，亞洲學生最少，這次有 30 幾個留學生，歐美留學生佔 20 人左右，所以除了日文以外，有機會認識不同國家的學生，藉此訓練英文或是學習到歐洲語系的語言。



(左:與國際交流中心職員合照 右:與國際交流中心吉祥物合照)

📖 日語能力分級、選課制度

交換留學生規定至少要修 9 學分以上，日文課 1 學分、一般課程 2 學分，上課時間皆為 1.5 小時。4 月~8 月為第一學期，9 月~1 月為第二學期。

在開學前有日語測驗，由日本語準備室的老師們安排測驗，分為寫作和口說，之後會將留學生們的日語能力分為 1~5 級，5 級以上的學生可以選擇免修日文課直接選一般日本學生的課，這次交換留學期間，5 級以上的學生都是韓國和台灣人，大家還是有修日文課，而且強烈建議一定要修日文課，聽說讀寫全部都是分開的，可以針對自己不足的部分進行修課，再加上留學生人數不算多，日文課都是小班制(10 人以下)，有很多機會可以和老師進行對話或討論。

一般選課的部分，交換留學生一律稱作「特別聽講生」，只要日文能力夠(建議至少要有 N1 或 N2 的程度)，且經過授課老師同意，可以修一般日本大學生的課，而且不限學系，全校性選修也可以選，其中多國語言的課程非常多，如果對日文以外的語言也有興趣的話，可以試試看，當然也有針對歐美學生的全英語授課。因為我是企管系的，所以除了日文課外，還有修經濟學部和商業英文的課。老師上課都很用心，在課堂上學到很多，而且跟東吳的上課方式也不太

一樣，我選的課幾乎都是以實務為主，課外補充非常多。但經濟相關的課涉及很多專有名詞，剛開始上課可能會很吃力，而且會發現自己的字彙量嚴重不足，建議課後多花點時間查還有去圖書館多加利用日經、東洋經濟等等雜誌，還有在宿舍多看電視新聞來增加自己的字彙量。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
第一節	9:00-10:30		国際経営論	日本語(口頭表現)	英語ビジネスコミュニケーション
第二節	10:45-12:15	英語ビジネスコミュニケーション	国際貿易論		Communication Skills
第三節	13:15-14:45		日本語(語彙漢字)		
第四節	15:00-16:30	日本語(文章表現)			日本語(特別演習)



(左:功課表 右:教室)

📖 課外活動

獨協大學注重外語，所以有設立一個 ICZ(International Communication Zone)，是為了讓學生用外語進行交流的地方，在這邊聚集的學生很多是對語言有興趣的，對交換生來說也是最容易認識日本學生的地方。每個禮拜都有開設很多不同語言的會話教室(中文、西班牙文、法文、德文、英文)，我基本上一個禮拜會去兩次英語的會話教室，都是由外籍老師帶領，可以讓自己的英文口說能力維持一定程度，同時也可以認識其他日本學生。如果有興趣的話，社團活動或是ゼミ都是很推薦的，可以認識不同科系的日本學生，了解日本大學生的大學生活。



(左:參加 ICZ 的聖誕派對 右:ICZ 外觀)

選修課程介紹與感想

✍️ 日文課(以下為 5 級或 6 級的課)

- 日本語 5(文章表現):
從基礎開始教日文論文的寫法。每堂課都教一點寫作技巧與重點。論文寫法與一般寫作有所差別，用詞皆為書寫用，除了增加自己的字彙量還有書籍網路資料的收集統整能力，最後要交出兩千字以上的短篇論文當作期末報告。
- 日本語 5(語彙漢字):
主要是學到教科書上不常見，但日本人日常生活卻很常使用的詞彙。老師一開始先詢問我們想要了解什麼領域的漢字，再依照我們的需求每堂課提供不同而且大量的漢字。有學到經濟、職業、食物、菜單、地名、新聞、建築物、醫院診所用語等等。每堂課一開始先進行小考，課堂上課氣氛很自由且輕鬆，老師就像朋友一樣，有問題可以立即發問，或是討論日本文化。
- 日本語 6(口頭表現):
日本企業敬語和各種情境的應對說法。將尊敬語與謙讓語活用在角色扮演及異文化情境模擬，每節課一開始需要小考默寫常用敬語來增進熟練度。
- 日本語 5(特別演習):
綜合日文能力，做專題研究或田野調查。需要跟老師討論研究主題，老師也會教日文的報告技巧與圖表的說明方式，同時希望交換生多和日本人學生接觸或談話，因此研究的調查方式通常為問卷或是當面訪談。我花費大概一個多月訪談了 13 位日本學生，統整並分析訪談內容，最終報告寫了五千字左右的日文報告，當然也可以選擇做 PPT 實際報告。特別演習比起其他課需要花費比較多時間，但日語能力各方面也是進步最顯著的，強烈建議修這門課。



(跟日文課老師合照)



一般課程

- 英語 Business Communication1:

每堂課都是看影片，都是全日文或全英文，大多是來自 NHK 的專題報導（一帶一路、全球供應鏈、日本觀光現狀、面對電動車熱潮日本汽車品牌的未來等等），與現在的熱門話題大多相關，老師英文能力很好，看完影片老師會隨機點人問感想，一律用英文回答，課後需要用英文寫一張 A4 左右的心得，課堂氣氛滿輕鬆的，沒什麼壓力。

- 英語 Business Communication2(英語商業書信):

老師是全日空的職員，社會經驗很豐富而且很用心。從基礎開始教**英文商業書信寫法與技巧**，內容都跟國際貿易公司往來應對有關，老師還會發補充講義，大多是關於在日本求職的技巧與職場應對。因為教科書是用日文解釋商業英文，所以用字都非常書面而且專業，需要一直查字典，但同時可以增進商業日文和商業英文的能力。

- 國際經營論:

以日本為出發點，討論日本和全世界的經濟貿易現狀。以實務為主，大多為**案例分析還有圖表數據分析**，老師統整了報紙或是雜誌的資料，上課的 PPT 擁有非常豐富的數據資料，從數據去分析經濟現況，上課不死板，收穫非常多，期末考為申論題，只要上課有專心聽，日文寫起來不至於太吃力。

- 國際貿易論:

國際貿易經濟學，需要有經濟學基礎。上課內容很豐富，老師解說也很仔細，但上課步調有點快，加上是全日文，很多專有名詞剛開始聽到都無法馬上理解，需要不斷查字典，期末考為計算題。

- Communication Skills:

由外籍老師授課，全英文會話教室，因為是大四的課所以來上這門課的日本學生英文程度都不錯，老師滿會帶氣氛的，每次上課隨機分兩三人一組進行日常主題式會話，之後再進行議題討論，題目有趣不枯燥，期中期末各一次 PPT 報告，選自己喜歡的議題進行報告，大家互相評分。

生活及住宿環境

◆ 宿舍

宿舍位於「谷塚站」，離學校兩站距離，從宿舍走到車站走路大約四~五分鐘，是一般公寓大樓的閒置住家所改造的，內部構造其實跟一般住家無異，左鄰右舍都是一般日本人家庭。

3LDK 格局、一開始可選擇住高樓層或低樓層、最高為 14 樓可以看到富士山。獨協與房仲業者合作，若房屋有問題可立即向房仲業者反應。

國際交流中心會刻意安排不同國籍的學生同住，三人一戶，房間的價格依照坪數大小而有所不同，45000~50000 日幣不等，水電瓦斯全包含在內，與室友一起共用客廳廚房浴室。家電用品幾乎都有附，除了吹風機應該不太需要另外購買電器。

谷塚站一出來有大創、藥妝店、超市、麥當勞、餐廳、超商，日常生活用品都能夠買的到，而且是純住宅區到晚上滿寧靜的。與室友之間的習慣可能要互相包容或是多做溝通，來自不同國家習慣差異滿大的，比起亞洲學生，歐美學生很喜歡開派對或是群聚喝酒聊天看電影，如果喜歡熱鬧的人應該就比較能接受。



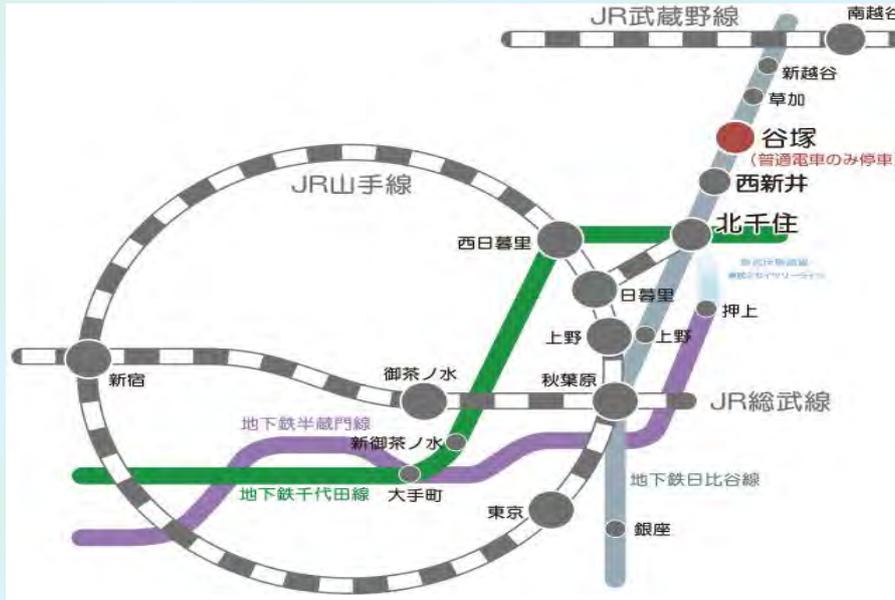
(左:宿舍外觀 中:房間[大約 4~5 坪，此為最小的房型] 右:客廳)

*房間格局會有些差異，但大致上差不多

◇ 周邊機能

谷塚站是位於埼玉縣和東京都的交界處，再往南邊走下一站其實就是東京都內，直達上野、秋葉原只要 20 分鐘，去東京都內其他地方也非常方便，反而去埼玉縣其他地方還比較費時。

購物的部分，尤其是要增添換季的衣服不必特別到東京，谷塚往北坐車 15 分有一間埼玉縣最大的購物中心兼 OUTLET 叫 LAKE TOWN，聚集了大部分的流行品牌，遇到打折季的時候會有低於五折的優惠。



(谷塚到東京的大致路線圖)

◇ 日本生活

日本雖然和台灣看似習慣相似，但實際住在這裡發現好多習慣上的不同。讓我最困擾的是**垃圾的分類方法**，跟台灣非常不一樣，很多我們認為要回收的東西他們卻歸類為一般垃圾。我在大學期間經常喝咖啡提神，但日本便利商店的咖啡最大杯竟然還比台灣超商的中杯還小一點。關東地區靠左邊走，剛開始需要一段時間適應。如果經常逛超市，可以發現日本超市的綠色蔬菜種類非常少，水果也很貴，來日本的台灣人經常會覺得蔬菜很難攝取足夠。日本人習慣喝冷水或冰水，**學校通常沒有飲水機**，感冒或是天氣冷要喝熱水通常只能自己在宿舍燒完開水用保溫瓶裝，而且很快就喝完了，販賣機雖然有熱茶，但台灣人應該還是習慣喝熱水吧？天氣方面我不太能適應，主要是室內室外溫差太大，而且經常感冒，但是看醫生沒有我想像中貴，雖然每間診所價格不同，但如果只是看感冒，掛號加藥費反而比自己去藥局買成藥便宜。



(每個月舉辦一次火鍋派對!!!![大多是台灣和中國留學生])

交換生相關協助

➤ 輔導制度

● PICK-UP:

去日本以前除了國際交流中心以外會有負責的日本人學生主動用信箱聯繫，主要是關於抵達日本後的交通方式與接送時間確認。

● Orientation:

開學前需要辦很多手續(開戶、身分證、健保卡、保險等等)，會有國際交流中心和日本學生負責帶路並做引導。

● 學伴:

日文程度在 1~4 級的交換生課業上會有類似家教的日本學生學伴來幫忙解決作業不懂的地方，5 級以上就沒提供這項服務。

➤ 獎學金

● JASSO:

很幸運這次可以拿到 JASSO，每個月有 8 萬日幣的補助(共 6 個月)。

JASSO 是要由日本這邊的學校做推薦，無法保證每個人都拿得到，要看當年的交換生人數還有很多其他考量因素，所以出國前還沒確定能拿到

JASSO 前請準備好足夠的生活費。

● 交換生獎學金:

如果沒有拿到 JASSO，獨協有提供每個月 2 萬日幣的生活補助，詳細資訊請詢問國際交流中心。

● 學海系列:

台灣教育部提供的學海系列獎學金，以學海飛颺為例日本地區是五萬到十萬台幣不等，每年分配到的金額不太一樣，106 學年度分配到六萬台幣，詳細資訊請到東吳國際處網站或教育部查詢。

文化交流與活動

❖ 國際交流中心主辦:

● 栃木縣一日遊、大宮市盆栽體驗一日遊:

讓交換留學生體驗日本傳統文化，並且可以與日本人學生進行交流。

● 埼玉縣 HOMESTAY 兩天一夜:

這次被分配到新座市 HOMESTAY，體驗日本人的日常生活。

● 埼玉縣草加市祭典仙貝馬賽克體驗:

第一次參加日本祭典，感受其氛圍，協助推廣草加特產仙貝。

● 至當地國中和高中經驗分享與文化交流:

國際交流中心與當地國高中合作，讓交換留學生與國高中生進行互動與交流，讓日本學生了解其他國家的文化。這個活動是我覺得收穫最多的，是個非常難得的經驗，平常沒有機會可以進入日本的國高中，因為這個活動，看到日本國高中的上課情形與環境和台灣的差異滿大的，也同時將我們的所見所聞及文化差異分享給日本學生。

❖ 學生社團主辦:

● 歡迎派對、萬聖節派對、聖誕派對:

推薦給非常想要和日本學生交朋友或是交流的人。



(上:草加祭典 左下:到草加高中經驗分享的名牌 右下:與花栗中學的學生合照)



(左上:第一次吃到日本國中的營養午餐! 右上:獨協交換生與花栗中學學生的合照
下:與經驗分享的全班學生合照)

個人行程規劃

✿ 個人推薦

埼玉縣位於東京都北邊，除了東京都內以外，近郊(栃木、千葉、茨城、神奈川等等)都是可以當日來回的，周末可以把握機會多出去走走，其中比較推薦的是箱根、鎌倉江之島、高尾山、日光。

✿ 外出規劃

● 東京:

新大久保(韓國料理、KPOP)、渋谷表參道竹下通(逛街)、池袋新宿上野(藥妝價格比較便宜)。

● 東京都內前五名聖誕點燈巡禮:

聖誕節前一個月開始東京都內有很多地方有聖誕燈飾聚集地，每個地點都有不同特色，都值得一看，非常推薦，出發前可以先上網看評價。

● 大阪京都名古屋自由行三天兩夜:

個人自由行。學生搭新幹線有 8 折優惠，但限定單程 100 公里以上才可以使用，買車票前須取得「学割証」，使用方法請查 JR 官網及獨協大學網站。

● 一日遊:

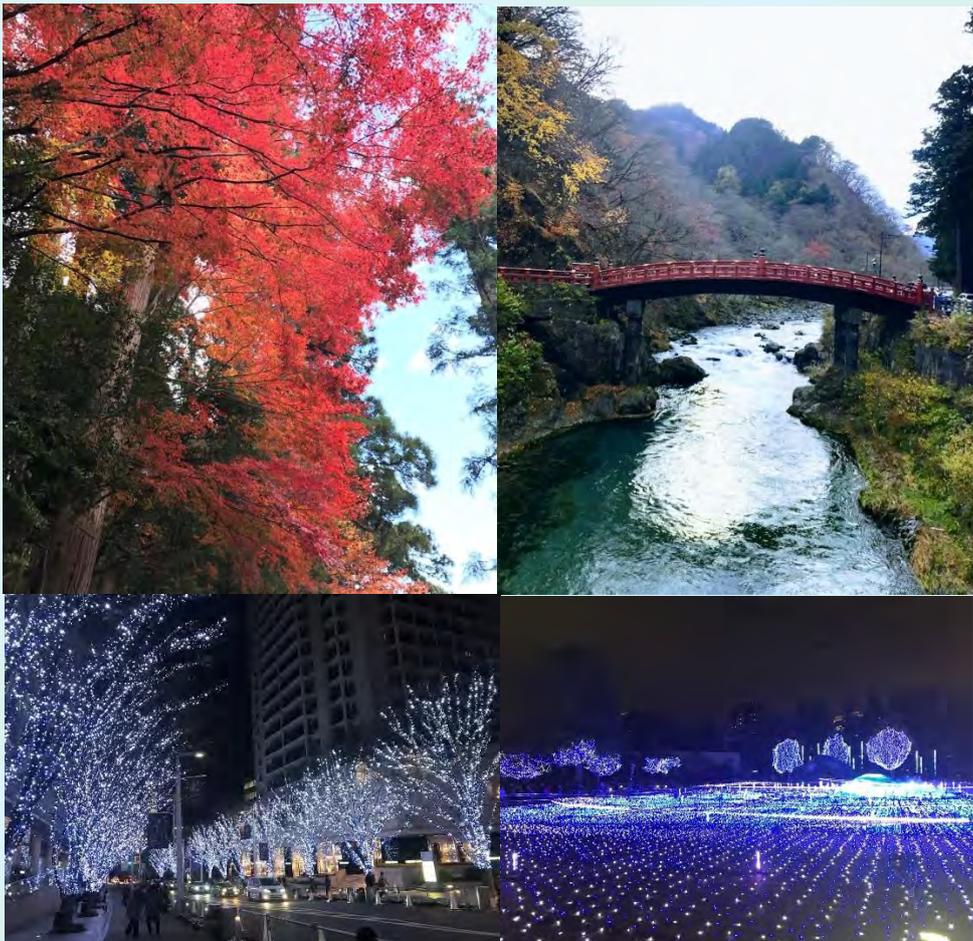
神奈川縣鎌倉江之島、千葉縣迪士尼海洋、埼玉縣秩父市、栃木縣日光。其中迪士尼樂園及海洋 1 月~3 月有學生優惠，門票原價減 1000 日幣。





(上:獨協大學學園祭和 Ms.&Mr.獨協選拔宣傳

中:日本去年最夯韓國料理 チーズタッカルビ！！下:和朋友分別去鎌倉/迪士尼/日光)





(賞楓季節的日光、聖誕點燈、大雪過後的獨協大學)

出國前後準備及預算

◇ 出國前準備

- 留學簽證:等國際處通知並拿到入學許可後到日台交流協會辦理
- 國際學生證:如果是買傳統航空的機票(長榮華航)建議辦理，會有學生優惠。這張學生證在日本其實用途不大。
- 機票:廉航或傳統航空都行，以我從高雄飛的經驗，當時香草班次多最便宜，票價大約台幣五千多(單程+30 公斤行李)。
- 網路 SIM 卡:在開學前會有很多事情要辦，抵達後一個禮拜可能才有時間去買手機 SIM 卡，最好在出國前買一張一個禮拜的網路 SIM 卡，確保隨時有網路。
- 生活費:可選擇一次將現金全部帶去或是先帶一部分之後再請父母海外匯款。
- 印章、大頭照:記得帶著。

◇ 抵達後準備

- 開戶、My Number、健保卡、保險:通常學校會統一辦理，在此不贅述。
- 手機 SIM 卡:日本大型電器行(Bic Camera 和 Yodobashi Camera)有在販售**格安 SIM 卡**，優點是月租費便宜、可簽半年約或一年約，非常適合留學生。建議辦理**通話+網路**，有日本的電話號碼比較方便，網購或是填資料會經常用到。SIM 卡詳細資訊及月租費請上官網查詢 (<https://www.ijmio.jp/>)。

◇ 預算及實際花費(僅供參考)

- 當初預算大概在 20 萬台幣，實際花費大約為 24.5 萬台幣。
- 房租加飲食占 5 成左右、交通加服飾占 2 成左右。

- 如果是九月前往日本，冬天衣服會是一筆不小的開銷。

✧ 建議

- 自己下廚可以省很多錢，而且超市經常會有打折，但我大約一周只煮 2~3 餐，所以幾乎都是外食。
- 經常外出免不了交通費，跟台灣相比日本交通費很貴，例如周末到東京一天交通費很容易超過 1000 日幣，如果去近郊，2、3000 日幣是基本的。
- 養成記帳的習慣，了解自己的花費分配與狀況。
- 日本很多商店都有出 app 或是 LINE 官方帳號，經常有集點、折價券或優惠活動，很多時候甚至比免稅來的更便宜，要多加利用。
- 銀行提款或轉帳手續費很高(108 日幣起跳)，善用網路銀行免手續費。
- 1 月和 7 月是日本換季折扣季，折扣非常驚人，如果喜歡買衣服或需要添購衣服可以留意一下。
- 雖然交換留學期間拿留學簽證，在日本的前半年一樣可以免稅。

個人感想與其他建議

■ 申請過程

剛開始申請的時候只有 N3 的程度，所以能選擇的學校大概只有 5、6 所左右，雖然當初在申請交換留學時獨協要求的日語能力不是很高，但在出發之前我拿到 N1 的證書，也去推廣部上了半年左右的會話課，至少確定自己在會話上面是有基本能力的，遇到日本人不至於太緊張而說不出話。

來日本交換前先設立好目標，我當初給自己設立了口說和寫作一定要進步、遇到日本人要敢說話、了解日本人大學生的大學生活為目標。在出發前最好能具備 N2 以上的日文程度，以非日文系的身分來說，單靠補習或是自學拿到日檢證書只是基本門檻，聽跟閱讀或許有一定程度，**但要敢說敢問不怕犯錯才是到國外留學最需要具備的特質**，在這邊我看到不少歐美學生雖然日文程度不差，但其實都不太敢講日文，跟我們講話還是用英文居多，其實是非常可惜的。

■ 多方面體驗

除了上課以外，**可以多體驗日本的娛樂場所或逛街場所**，獨協大學附近的 KTV 非常便宜，下午時段四小時不到台幣 200 元。喜歡喝酒的話，居酒屋也值得去體驗，但要注意酒錢。拿到就勞許可也可以去打工看看。如果是九月交換留學，可以感受到日本的**學園祭、賞楓季、初雪、滑雪季、聖誕節、跨年、成年**

禮。我在年初到東京的百貨公司排福袋，第一次買日本的福袋，也看到日本人對於福袋的狂熱，也是滿特別的經驗。

■ 與人交流

我很幸運這次有三個東吳日文系的學生陪我一起交換，我在日文上遇到不懂的地方有他們可以幫我解決，**大家遇到不懂的事也可以互相幫忙，尤其各種資訊互相流通是非常重要的。**我也常跟韓國學生聊天，他們的日文普遍都很好，跟他們的對談之中可以學習到很多東西。除了上課以外，我建議在宿舍可以和其他交換生一起看電視節目(一定要開字幕)，日本的綜藝節目很多都很有趣，尤其大家看到不懂的單字就會問，同時互相討論，達到的學習效果非常高!

我們大概每個月都會和中國留學生一起吃一次火鍋，因為大家都是使用中文，在語言或是相處上都比較沒有隔閡，而且在獨協念書的中國留學生也會給我們許多建議與協助。

雖然國際處有盡力辦活動讓交換生之間或是與日本學生有認識的機會，但實際上仍然要**靠自己主動找並且敢說話**。語言跟文化對我來說是個滿大的隔閡，英日文會話能力不是最大的問題，而是大家仍然習慣與自己共同語言的人一起相處，所以亞洲人和亞洲人，歐美人 and 歐美人是滿正常的情況，至於日本人，我在這邊看到的是，很多日本學生對歐美人明顯非常感興趣會很想跟他們交朋友，而且跟日本人要當朋友不是一件容易的事，他們不像台灣人和韓國人講話比較直接，經常要揣測他們在想什麼，而且我們日文說錯大部分也不會當面糾正，所以可能我們自己已經說錯話也不知道，這大多要靠自己多練習多聽日本人對話或是向老師詢問才可以改進。





(國際交流中心為這學期準備離開的交換生舉辦的歡送派對)

■ 結語

獨協大學雖然不是一所名氣很高的大學，資源軟硬體設備卻比很多知名大學都還要好，在日本的排名大概也有接近中上的水準，**交換生人數不多才可以被照顧得很周到，享受到的資源才會比較多**，國際交流中心和日本語準備室的職員也都非常用心，會主動關心交換生的現況，而且東吳是獨協目前為止在台灣唯一的協定校，華語圈的學生很少，算是非常特別的大學，**就我個人而言我非常推薦這間大學給學弟妹**，比想像中還要好、收穫也比當初所設想的要來的多很多。

讓自己出國走走，能到一個國家融入一般人的生活是非常難得的經驗，遇到的並非全是好事，但心態要懂得適時地轉變及調適，自己要懂得面對各種情況，有時沒有人可以幫自己，自己就要懂得隨機應變或是主動問人，由被動變主動，同時也要去觀察別的國家的現況並且和自己的國家做比較，了解別人的好和值得學習的地方。

最後，感謝東吳大學國際處的職員的協助，從一開始的申請到最後提交心得的提醒；感謝在獨協大學所有遇到的職員及老師學生，讓我這次留學生活變得多彩多姿；感謝教育部學海飛颺獎學金及日本 JASSO 獎學金可以讓我在這次交換留學能有更多發揮的空間去更多地方看看；最感謝父母無怨無悔的付出與金錢的支援，讓我可以無後顧之憂到日本去盡情享受大學生活。