



國立金門大學 學生出國研習報告

學生姓名：蕭竹芮

就讀學校：國立金門大學

系級：企管四

交換學校：日本三重大學

學部：人文學部

交換期間：2024年04月01日~2024年08月31日

緣起

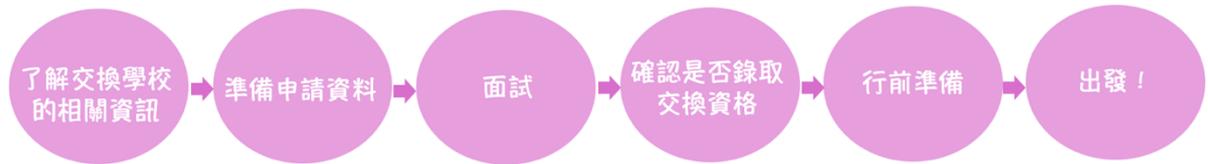
大家好，我是金門大學企業管理學系的蕭竹芮。首先，我想先謝謝金門大學以及幫助我的所有老師們，還有教育部的學海飛颺計畫和支持我的家人，讓我有機會到日本交換。我在 2023 年獲得日本三重大學交換機會。交換期間是 2024 年 4 月到 2024 年 8 月。前往日本交換半年，想要和大家分享這半年的交換心得！

從小就很喜歡日本的文化，尤其是日本的祭典、浴衣等。在高中的時候，老師帶著我們到日本教育旅行。不只到各個觀光地參觀，也拜訪了九州在地的高中，和日本學生進行交流。經過那次的教育旅行，想要來日本交換的心情更加強烈。來到金門大學後，偶然得知原來金門大學可以申請交換學生，心情更加興奮、雀躍。

想到日本交換不只是因為喜歡日本的文化，還可以藉此機會拓展自己的國際視野，透過和日本人的交流更加了解日本和臺灣不同的文化差異。除此之外，也希望自己可以跨出舒適圈，更加勇敢的開口說日文，提升自己的語言能力。

剛來到日本的時候，因為只有自己一個人，真的非常緊張。剛開學也有很多手續要辦。就算是用很簡單的單字也沒關係，只要肯開口說，都可以順利解決！

交換申請流程



了解交換學校相關資訊：

可以多找資料，評估自己想去哪一所大學交換，決定後深入了解這所大學的相關資訊。

準備申請資料：

可以到國立金門大學的網站上查詢國際交流的甄選申請公告，開始準備相關資料（自傳、讀書計畫、語言證明、申請書等，語言證明一定要是在大學時期報考合格的證明！）並在申請時間內繳交至國際處。

國立金門大學面試：

提前準備面試（依照自己想交換的姐妹校語言為主）。面試的時候會有面試通知單，要記得帶！

確認是否錄取交換資格：

確認錄取資格：即使通過國立金門大學的面試也不代表一定可以到姐妹校交換。需要再由姐妹校審核。

行前準備：

資料準備：確認資格錄取後，需要再準備下一個階段的資料，也就是要交給姐妹校的相關資料。要在期間內完成喔！。

在 2023 年 09 月 01 日收到訊息後開始準備資料，主要是填寫個人相關資料、選擇想要入住的住宿以及是否要購買棉報套組等（當時自己帶去所以沒有買）。

健康檢查：出國前一定要到醫院做健康檢查（要注意姐妹校是否有規定的表格，除此之外，也要注意是否有蓋醫院的印章！）

在留資格認定證書 (COE)：在 2023 年 12 月 19 日收到申請 COE 的郵件，需要在期限內完成並提交。在 2024 年 03 月 06 日收到 COE。很重要，一定要收好！要拿著 COE 到日本台灣交流協會辦理簽證。辦理簽證的時候要印出來給櫃檯人員看。

入學許可書：除了 COE 之外，也會收到日本三重大學的錄取通知書。很重要，一定要收好！辦理簽證的時候會用到。

海外保險：出國前一定要保海外保險！！

渡日準備：處理完姐妹校的相關資料後，日本三重大學的老師會陸續來聯繫你。

2024 年 02 月 29 日收到有關到日本的 FAQ（建議到日本的時間、聯繫各個學部的 EMAIL 和如何領宿舍鑰匙等資訊）。

2024 年 03 月 01 日收到日文等級判定考試通知（學校會先評估學生的日文等級，並依照等級安排合適的課程）。

Visit Web Japan：預先填寫辦理到日本的入境手續，包括入國審查、海關申報等。可以先截圖 QR code。過海關時直接出示 QR code，無需再填寫紙本。

出國前的手續辦理

簽證辦理：

一拿到 COE 之後，2024 年 3 月 11 日一下飛機就直接到日本台灣交流協會辦理。當天人很多，等了很久。將寫好的資料繳交給櫃檯人員之後，就會拿到「受理・領證憑單」，上面會寫什麼時候可以領簽證。

在 2024 年 03 月 13 日，下午帶著臺幣 690 元和身份證就可以去拿簽證了。

（需要準備以下資料，一定要帶！！！！）

護照正本：如有舊護照也請一併提出。

簽證申請書：（申請人須親自簽名與護照簽名欄一致）。

建議在家先寫好，雖然現場也可以直接拿，但是有可能因為人太多而沒有地方可以寫。

申請書上有一欄需要填寫預計搭乘的**飛機航班資訊**，可以事先查詢自己要搭乘哪一個航班。（如果沒有提前買機票也沒關係，可以先寫目前可能會搭的航班資訊，之後要改也可以）。

直 4.5 公分 x 橫 3.5 公分彩色白底證件照 1 張：6 個月內拍攝、正面、脫帽、無背景。

身分證正本及正、反面影本 1 份。

在留資格認定證明書正本及正、反面影本 1 份。

ESIM 卡申請：

剛到日本沒辦法馬上拿到日本的 sim 卡，因此需要先在臺灣買好網路卡比較方便喔！當初我在來日本前買了 KLOOK 的 15 天 ESIM 卡（不過有些手機型號不能用 ESIM 卡，購買前要注意喔！），也可以直接到各大電信行去買實體卡！

在來日本後，直接在網路上訂 LINEMO 的 sim 卡，過幾天就會送到宿舍信箱。建議要挑在人不在的時候喔！送貨人員會在宿舍門口廣播，不過不在的話也沒關係，他會留下不在連絡票，刷上面的 QR code 再填寫一次寄送時間就好，不用擔心！

出發：

機票：我在 Trip 上自己訂的。訂之前要確認行李額喔！！訂完之後 Trip 會發機票訂單確認的郵件，然後最下面會附「行程單」和「電子收據」的 PDF 檔。

2024 年 04 月 01 日搭 PEACH 的航班。至少要提早三個小時到機場準備，找到報到櫃檯。開始辦理後，只要把護照、行程單和收據給櫃檯人員看（需要拉下口單，確認出國做什麼），然後就會拿到一張熱騰騰的機票以及辦理行李托運囉！

⚠️ 安檢時要把平板和電腦拿出來。另外，如果有水的話要記得喝掉或倒掉，登機等候室有飲水機可以裝水，也有販賣機，不用擔心會渴！

到了機場後怎麼辦？

在留卡申請：

到了中部國際機場後，沿著指示去提領行李。在這之前，會先過海關。他會看你的護照和 COE。然後跟你說明在留卡的事情後，把在留卡交給你。

拿完行李和在留卡後，恭喜你，踏入日本這個美麗的國家了！

高速船：

沿著「高速船」的指示走，你就會看到搭船的地方。接著到櫃檯買坐到津なぎさまち的票。上船時也會有人引導，不用擔心。

坐過去要 45 分鐘，如果會暈船的話，記得吃暈船藥！

接駁車&計程車：

來日本前，會有老師寄有關高速船和接駁車的時刻表的郵件。可以好好安排時間！

如果沒辦法趕上接駁車的接送時間，也可以請高速船賣票口的櫃檯姐姐們幫你叫計程車。不過計程車一趟蠻貴的。

到了日本三重大學，然後呢？

報到：

再次恭喜你順利到達日本三重大學了！當時我是坐計程車到日本三重大學。

所以從正門下車後，先找到大地圖。

接著走到「**綜合研究棟 II**」的**二樓國際交流中心**報到！老師們看見你會很開心！

然後，老師會把**新生包（黃色）**和**宿舍包（灰色）**交給你，裡面是有關你的學生證、辦理保險的資料、宿舍鑰匙等資訊。並且向你說明需要參加的重要活動（資料作成日、新生說明會等）。

報到完後帶著行李和資料找到宿舍。辛苦了！可以先休息一下，接下來就要準備迎接在日本的新生活啦！

日本三重大學簡介：

關於日本三重大學

位於三重縣津市江戶橋的日本國立大學，簡稱為三重大。經常被稱為「海邊校區」，所有學部都集中在近鐵江戶橋站附近一處。農林水產專業的研究有較長的歷史，在改組為生物資源學部的時候，成為包括農林水產的自然科學、社會科學、理工學的綜合學部。

學部：人文學部、教育學部、醫學部、工學部、生物資源學部。

研究所：人文社會科學研究科、教育學研究科、醫學系研究科、工學研究科、生物資源學研究科、地域創新學研究科。

開學前的重要事項：

選課：

2024年04月04日到2024年04月09日是選課期間。來日本前會先做等級測驗。選課時需要依照自己的等級安排自己的課程，例如我是中級II，就只能選有標示中級II的課程。這學期的課程我選了七門。

因為我是隸屬人文學部，所以選課時我要到人文學部拿選課單，填寫完之後再交給指導老師簽名，確認沒問題後就交到人文學部一樓的辦公處。

選課系統的帳號和密碼會在一開始就放在新生包裡面。密碼不只是選課時的密碼，也是學校網路的密碼。帳號則是學號。

資料作成日：

2024年04月08日是辦理在籍登錄、資料更改的日子。到國際交流中心後會有老師引導到教室，記得帶新生包！上面會有你的編號，像我的編號是001，就按照號碼入座。

依照指示拿出放在桌上透明資料夾內的紙，接著老師就會開始說明。如果有不懂的話就舉手問老師，老師們都很溫柔、親切！不用害怕！

新生說明會：

2024年04月09日是新生說明會。這時候會看到來自各國的交換生，一樣是依照號碼入座。到了講堂後會給你一份資料，接著講解資料、介紹學校幫助交換生的團體、宣傳活動以及宿舍的RA，他們是和交換學生住在一起的日本人，之後在生活上有任何問題都可以問他們。不過我住的國際女子學生寄宿舍是單人房，沒有RA。

結束新生說明會後，門口會放一些日常用品（碗、毛巾等等），有需要都可以自行取用。

保險：

說明會結束後到「學生支援于一」辦理保險。保險小卡在新生包裡面喔！拿到學生支援于一後，會有老師引導填寫，記得帶學生證和在留卡！填寫完再拿到三重病院外面樓下的郵局繳費！

宿舍網路：

每個人的房間網路都是單獨購買的。填寫表單會放在宿舍包裡面，如果有需要的話就填寫表單，上面會有契約期限、繳費方式等需要填寫，然後在指定時間到地點領取。當時我是在宿舍一樓的多功能教室領取，每個宿舍的地點好都不一樣，要再注意！

排隊進去後把資料交給辦理人員，他會給你一個白色紙袋，接著就回到房間，照著上面的指示自己安裝網路。建議一拿到後就趕快安裝，如果有問題的話就可以馬上詢問。

在籍登錄：

每個月的 10 號之前一定要到國際交流中心的電腦做在籍登錄確認喔！！

學校設施

除了教職員的辦公室、上課的教室，還有體育館、操場、圖書館、第一食堂和第二食堂、生協、ministop 及翠陵會館。

綜合研究棟自習空間:綜合研究棟的一樓和二樓有自習空間。環境非常安靜，非常適合學習和對話。但是，爲了不給別人添麻煩，請注意不要大聲說話！二樓還有關於日語的書，請一定要來看！

圖書館：

進入圖書館需要刷學生證。

一樓有設置自習桌以及影印機，影印機需要登入學校的帳號，要注意要選對影印的地分！！不然資料會被印到其他地方，一個人最多就只能印 100 張，印完就不能再印了！

二樓有很多藏書，有日本的歷史、經濟、文化等藏書，也有許多有關學習外語的書籍，除此之外，二樓也有自習的地方，提供了學生安靜的學習環境！

第一食堂&第二食堂：

第一食堂比第二食堂還要更大，座位更多，學生也更多。中午的時候常常看到第一食堂大排長龍。

一進入第一食堂之後，要先拿托盤再點餐，餐點有分大中小，可以依照個人食量選擇，價錢也會因為大小而不同。

兩側會有涼拌小菜可以挑選，馬鈴薯沙拉很好吃喔！

選完之後，再來到櫃檯結帳。結帳完的左側會有裝水和醬料的地方，接著就可以去找座位了。吃完後再將碗盤放到回收餐盤的地方就好囉！

生協：

分為兩部份

第一是賣麵包、三明治、三角飯糰、糖果和飲料的地方。早上上課前可以到生協買早餐喔！中午的時候則會有現做的便當，也會不定期販賣限定的甜點，之前買過生巧克力及起司蛋糕。也有朋友買過橘子大福。有機會不妨去看看吧！還蠻好吃的喔！

往裡面走會有書店。有理財、烘培、各種檢定相關的書，連最近流行的吉伊卡哇

的書都有，有時間可以去晃晃！上課用的書在那裡也可以買到！

ministop

日本常見的便利商店之一。離操場和第二食堂比較近，有賣各種三角飯糰、麵包和餅乾。不過晚上很早就關門了，要注意時間喔！

翠陵會館

在生協的旁邊。一樓有座位，早上和中午的時候都會看到有學生買生協的便當到一樓用餐。二樓是隱藏版食堂，ぱせお (paseo)。座位不多，不過很多學生常常到ぱせお用餐。我和我的朋友也不例外，一個禮拜中有四天都來ぱせお用餐。豬排定食真的超推！！

排隊進去後，先點餐（飯量可以選擇 M 或 S），然後他會給你一張號碼牌。點完餐後就可以找座位，接著等待叫號碼。叫到之後就到櫃檯旁邊的取餐區拿餐點，取餐區旁邊會有冰水可以自行取用，桌上也會有醬料可以加。吃完後放到餐盤回收區就好囉！

學校課程

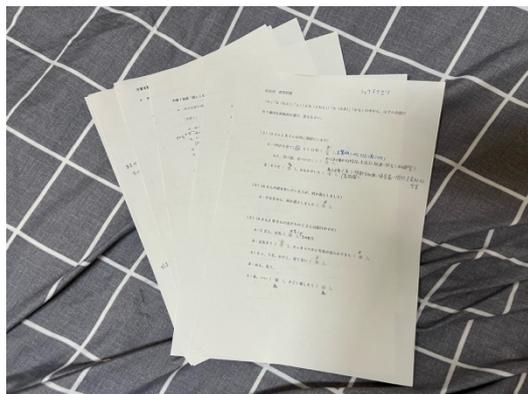
國際交流中心課程（教室在綜合研究棟 II 的二樓）：

中級 II 文字・語彙 2A（百瀬みのり老師）：

學習漢字和單字。上課時會請學生用單字造句以及解釋單字的意思，課本後面的練習題則是點學生到白板上寫下自己的答案。每堂課結束後都會有小考。有中考和期末考，考完試的下一節課會檢討考卷。

中級 I 會話 A（大野 陽子老師）：

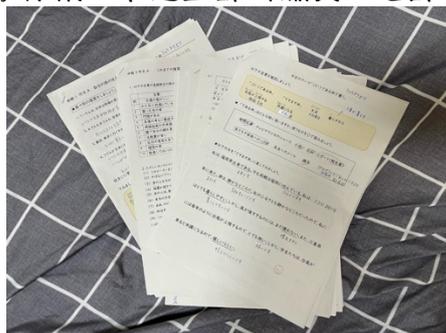
學習三重方言、終末助詞等。幫助我們在和日本人溝通時可以更加自然。每堂課程結束後老師會出作業，每次題目都不一樣。繳交作業後老師會修改並給予建議。等到下一次上課時修改作業內容，有問題可以舉手問老師。修改完後會分組互相練習會話並發表。



中級 I 作文 A（松岡 知津子老師）：

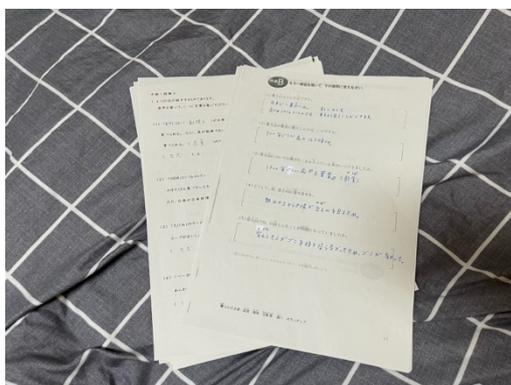
每次上課時老師會介紹相似的擬聲擬態詞、文法和寫作結構。老師會用很活潑的語氣和動作解釋較困難的單字，非常容易理解也非常有趣！課堂上也會和同學們

一起討論，可以藉此機會認識不同國家的人並了解他們的文化喔！每週都會有回家作業，下週上課時繳交，老師會修改、給予建議後再發還給學生。



中級 I 聽解 A (太田 慶子老師)

老師會發講義，有填空或是簡答、是非題。將聽到的答案寫下後，會請同學們上台將答案寫在白板上或是口頭發表。沒有期中考，只有期末考，期末考會從上課的內容出題，不會太難，不用擔心！可以利用聽力課程好好訓練並提升自己的聽力能力喔！



中級 II 日本事情 1A (三重の社会と文化) (正路 真一老師) :

老師會帶著我們到三重的景點參觀。隔週上課 (例如：第一週不上課，但要先預習下一週要上課的地點，第二週則是實地參訪)。有回家作業，不用上課的那一週就是寫下一週的景點介紹，實際參訪的那一週則是寫參訪心得。沒有期中考，但是到了期末要小組做影片報告，主要是介紹三重的景點或文化，這次報告我們做了日本海女文化的介紹。錄影片之前，老師會先看報告哪裡需要修改，沒有問題的話就是用線上會議錄製介紹影片，老師會將這些影片拿給其他日本大學的學生看，他們看完後會給我們回饋。相對的，我們也會看他們製作的影片並給予回饋。

透過這樣的課程設計，除了實地走訪了解當地企業的運作模式之外，也培養了企業必備的觀察能力、分析能力，及團隊合作。協調及統整不同的想法，學習如何安排每個人適合的崗位。並且結合來自不同學校的日本人的跨文化交流，提升溝通能力，成為具備創新力的企業人才。



人文學部課程（教室在人文學部或是共通教育3號館）：

日本語コミュニケーションA（早野 香代老師）：

老師會講解有關日文的文法、敬語、發音等。老師會利用 padlet 的系統讓同學們分組討論並回答。有自我介紹、小故事發表、議題討論等。以故事發表來舉例，老師會先請同學們填寫問卷，將同學分配到喜歡的組別。當時我選了「霍爾的移動城堡」。接著再從吉普力照片中挑選喜歡的照片製成故事，每組有五分鐘的發表時間。除此之外，老師也會安排留學生和日本人的座位，確保我們可以和日本人交流，可以藉此機會認識日本人呦！除了和日本人交流之外，令我印象深刻的是危機處理模擬，我們會裝扮成醫護人員和市民、店員和顧客等，模擬在危機發生時要怎麼處理的情況，非常有趣和實用喔！



日本語と日本社会A（早野 香代老師）：

每週會探討不一樣的日本新聞。並分為三個部分，語彙、問題和議論。語彙是從新聞內找出認為不好理解或不常見的單字後進行講解，在講解過程中，可以增強企業相關的日文詞彙量。問題是從新聞的內容想問題，上課時會請同學們在新聞的內容找答案並回答，藉此培養資訊收集的能力。議論需要想兩個有關此新聞的議題，上課時讓同學們分組討論並提出自己的想法，且透過小組培養統合能力及多角度思維。

每個人都輪流當這三個部分的報告者（例：第一週A負責語彙、B負責問題、C負責議論）。不只可以學習到很多單字，也可以透過討論了解同學們的想法，非常有趣！期末需要上台報告，主題自己決定，但是內容是上課的新聞的延伸。如果怕緊張的話，也可以事先和老師預約練習及修改報告。

透過這樣的課程設計，不只閱讀各種新聞並了解時事之外，也學習了許多企業相關的日文單字，若是未來有機會接觸日本企業，將會是一大幫助。除此之外，更培養了在企業當中最不可或缺的團隊合作和溝通能力。



校內社團：

日本三重大學有各式各樣的社團可以選擇。例如：極津、馬術部、書法部等。

社團博覽會在 2024 年 04 月 13 日舉辦，可以先在三重大學的學校官網上查詢有哪些想參加的社團，等到社團博覽會的時候再去攤位詢問，不過有些社團不收短期交換生喔！如果有想參加的社團一定要問清楚！

這次我參加的社團是「極津」。當初會想參加是因為在金門大學的交換分享會上聽到學姊介紹，當時就被極津深深吸引，心裡想著「我一定要去參加極津！」。

極津是以三重市為中心活動的女子よさこい (Yo sa ko i) 團隊。主要活動是參加在縣內外舉辦的よさこい (Yo sa ko i) 慶典，也是一個充滿活力和笑容的團隊。極津的練習時間是每個禮拜二和四的晚上 18:30 到 20:30，地點在體育館和操場。社團的前輩很有耐心的教我們舞蹈動作，所以不用擔心自己學不會！除此之外，也會有屬於自己的「極津名字」，大家會依照你喜歡的人事物幫你取喜歡的極津名字，因為我很喜歡日本的鯛魚燒，所以大家都叫我「鯛魚燒君」。

加入極津後，我總共參加了三場活動。第一場是齋宮祭典，第一次在這麼多人面前跳舞，真的好緊張啊！第二次是在かざはやの里 (ka za ha ya no sa to)，那次是紫陽花盛開的季節，非常漂亮！最後一次是一身田七夕祭典，在高田本山專修寺舉辦，也是令我最難忘的一次！那天有很多不同的團隊來表演，每個團體都有不同的特色，非常震撼！

參加極津真的很快樂！我也交到了許多日本的朋友。喜歡大家一起努力練習的感覺，也喜歡表演時帶給觀眾活潑自信的感覺。更喜歡大家一起團隊合作完成一場表演的感覺！

雖然沒辦法很流暢地說日文，但是大家都很有耐心，也和極津的同伴們分享很多臺灣的美食。在離開極津之前，做了髮圈送給大家，也收到了大家的小卡片，真的很感動！！謝謝極津的大家讓我的生活變得更多采多姿！



周邊生活：

來日本不用帶太多東西，宿舍周邊有大賣場，都可以買到日用品，非常方便～！

三重大學醫院：

宿舍的正對面就是三重大學醫院。而三重大學醫院的 12 樓有一家餐廳。推薦點麻辣燙！很好吃，份量也很多！



Ministop :

和 711 是反方向,女宿一出門右轉,走到底之後過馬路再右轉,就會看到 Ministop 的招牌,如果晚上餓了可以到那裡買宵夜,會有打折喔!



麥當勞 & 薩莉亞 :

和 Ministop 是同一個方向,但是要再走更遠的距離。日本的麥當勞的奶昔一定要去喝喔!!很好喝!也會不定期推出日本限定的餐點,有興趣可以去吃吃看。

再往下走會看到薩莉亞,是賣義式料理的地方,相較於其他義式料理,價格比較便宜。



BISUTRO 咖哩店 :

在走到 LAWSON 之前會先經過這家咖哩店。非常好吃!!雖然晚上比較貴但是有更多選擇,不過對於學生來說,推薦中午來吃會比較划算,一定要點餅!配上咖哩真的超好吃!!



江戸橋車站 & LAWSON :

需要過十字路口的大馬路,沿著斜坡的道路往下走,會先看到 LAWSON。接著往右轉,就會看到江戸橋車站,如果要去其他車站的話非常方便!



711 :

過了江戸橋，要去唐吉的路上會先遇到 711。如果有需要繳費可以拿來這裡繳喔！也可以來 711 列印資料。(需要下載 711 列印的 APP)



唐吉軻德 :

走路 20 分鐘可以到唐吉。唐吉有賣很多日用品 (沐浴乳、洗髮精、廁所清潔等)，到了晚上炸物會有打折，假日也會有打折商品，可以來逛逛喔！



DAISO :

在唐吉的另一側是 DAISO。有些日用品可以選擇在 DAISO 買，會更便宜喔！！



UNIQLO :

會依據季節不同，販賣的衣服款式也不同。有興趣的話可以來逛逛！



EDON :

販賣電子產品的地方，有電動牙刷、拍立得、SWITCH 等，各式各樣的電子產品。七月才剛翻修好，可以找時間來逛逛啲！



BASIC :

相較唐吉，BASIC 有更多樣的選擇，例如番茄、紅蘿蔔、生鮮、零食等。如果想買菜回家自己煮的話，建議可以到 BASIC 喔！



藥粧店 :

在 BASIC 旁邊有一家藥妝店，如果需要購買化妝品或是藥品的話，到這裡買會很方便喔！順帶一提，在極津需要用到的化妝品，在這個藥妝店可以買到！



課外活動 :

學校會不定期舉辦活動，通常都會寄郵件通知，然後我們要再用郵件回覆是否要報名。如果有課外活動的話，非常非常非常建議大家一定要去參加！！

Welcome Party

2024年04月18日。由國際交流中心舉辦，邀請到交換生參加的歡迎派對。派對上會有很多好吃的美食，也會有BINGO遊戲，也可以藉此認識來自不同國家的人喔！因為這個派對，我認識了一個日本女生，在我生日的時候他還幫我慶生，真的很開心！



Campus Tour

2024年4月26日。老師會介紹並帶我們參觀校園的設施。會有日本同學跟著我們一起，有問題也都可以問他們或老師！對於剛到三重大學的新生，有很多地方都不熟悉，可以藉由這個活動更認識校園喔！



章魚燒派對

2024年5月6日。由RA舉辦的章魚燒派對。自己動手做章魚燒！因為派對人數相對較少，所以可以更有機會的和更多日本人交流喔！章魚燒好好吃～！



研修旅行

2024年5月18日。老師會帶我們到很多觀光景點參觀，例如：伊勢神宮、朝熊山頂展望台等。真的非常有趣喔！！



文化體驗 in 松阪

2024年5月25日。去松阪×體驗振袖！除了會有專門的姐姐們幫忙穿振袖之外，也會有在地的可愛學生們帶著我們，簡單介紹當地景點。很特別的體驗！



花火大會

日本到了七月、八月會有很多祭典或是花火大會，可以上網查詢相關資料並安排時間喔！我參加了兩次花火大會，不過都是私底下和朋友們一起參加。第一次是在伊勢神宮附近，第二次則是津的花火大會。為了參加花火大會，我在唐吉買了浴衣，所以如果有想去花火大會或祭典的話，可以考慮入手一件喔！網路上也有浴衣教學，不用擔心不會穿。日本的花火大會真的很漂亮也很震撼！



鈴鹿八耐

這一場活動可以觀摩世界摩托車大賽（鈴鹿八耐），老師會帶著我們參觀選手們比賽的地方（例如維修場、休息區）。不只可以看比賽，旁邊還有遊樂設施可以玩，那天看到比賽的開場真的被嚇到了，也是人生第一次看世界摩托車大賽，選手們都好厲害！



淨灘

因為在金門的時候就會和社團的朋友們一起去淨灘，再加上喜歡大海，所以到了日本也報名了淨灘活動！早上 8:30 先在正門集合後再一起去海邊。人數比想像中的還要多！到了海邊後會先報導，接著沿著路走下去，會有人拿夾子、袋子和手套和消暑飲料給你，接著就會開始致詞、說明注意事項等。希望大家都可以好好保護自然環境！



栗真町屋町盆舞蹈大會

這個活動是最讓我印象深刻也會喜歡的！為了這個大會，報名了三天的太鼓練習以及一天的舞蹈練習。其實一開始很猶豫，因為剛好卡在期末週。但是真的很慶幸自己鼓起勇氣報名了！！前兩天練習雖然只有我一個外國人，但是山田先生和老師們還有小朋友們都很照顧我，尤其是現場看到太鼓老師示範的那一刻，真的很震撼！還有舞蹈老師優雅的跳舞，真的好漂亮！有小朋友還會在家門口樓下特地等我和我說再見，真的很可愛！

活動當天也非常熱鬧，和大家一起打鼓、跳舞，也拍了很多照片，真的很開心！



回國前準備

資料繳交：會開始陸續收到回國前相關資料的通知。在回國前需要繳交退寮書、歸國書和回國報告等資料。

市役所解約：需要帶在留卡、健保卡和護照，如果有申請 My number Card 的話也要記得帶。需要到市役所辦理戶籍遷出、保險解約等事項。半年的話需要繳三期保險。

日本國民健康保險返還：在機場將健保卡放入信封中封好，投入郵筒。但是我在回國的前一天才辦理這些手續。所以健保卡當場交給了負責人。

郵局解約：需要帶在留卡、提款卡、存簿和印章（如果開戶時沒有用到印章的話就不用帶）。記得將帳戶的錢全部提領出來再和郵局人員解約！

郵寄包裹：首先，創建帳戶。需要填寫的資訊有行李數量、內容物名稱、收貨地址等。因為郵局檢查很嚴格，所以包裹不用封口直接帶進郵局。確認後再封口。擔心的話，可以事先向郵局人員確認一下什麼可以寄。如果沒有問題，就掃描 QR code。機器會印發貨單。或者把代碼告訴郵局職員，他會處理發貨單。最後將包裹秤重並付錢。建議填寫了在日本可以聯繫的人的資訊。因為萬一行李不能寄送的話，可能會被退回日本。

網路返還：將網路裝在紙袋（購買時會付，要記得收好）。填寫寄送人資訊後，到便利商店寄就完成了。

結語

半年的時間，說長不長，說短也不短。在這些日子裡不只體驗到了很多有趣的事情，也感覺自己的日文能力更加進步了！在參加各種祭典後，發現自己更熱愛日本了！來日本後，學會最重要的事情就是，如果有任何想參加的活動，不要猶豫！鼓起勇氣吧！因為你將會擁有一段特別的經歷且美好的回憶。所以想做什麼就去做，想交朋友也不要害怕！機會只有一次，一定要好好把握！只要勇敢開口，其實有很多人會很耐心的聽你講完並且回答你問題。他們也會糾正錯誤的地方，所以說錯也沒關係，不要害怕！

再次謝謝幫助我的金門大學和日本三重大學的老師們、支持我的家人們還有和我一起創造美好回憶的朋友們！！！！真的很謝謝你們！！因為有你們的幫助，我的人生才可以多采多姿！除此之外，也認識了很多來自不同國家的人，有日本、臺灣、韓國、中國、越南、香港、法國等。可以和不同國家的人交流真的很有趣！也很開心可以認識大家！

也祝福現在在看這篇心得分享的你，也可以順利找到自己熱愛的事物，為自己的人生增添更多的色彩！

