

## 開南大學交換學生定期報告書

2022年7月31日

姓名：蔡0宇 大學部 進修部 碩士班 年級:3A 學系:保健營養學系

交換姐妹校： 神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：這個月，我正式完成了所有的學業，並通過了畢業考試。取得了日本大學頒發的畢業證書，這讓我感到非常驕傲和滿足。回想起一年前來到日本時的稚嫩，我真切地感受到自己的成長和進步。

交流活動狀況：這個月是最後的告別，我和來自各國的朋友們度過了最後一段美好的時光。我們一起在校園漫步，重溫這一年來的點點滴滴。分別的時刻難免有些感傷，但我深信這些友誼將永遠地留在彼此的心中。

生活狀況：這個月的日子充滿了準備回國的忙碌，我整理行李，和室友們告別，對這個曾經的第二故鄉充滿了不捨。雖然回國後將會開啟新的生活篇章，但對於在日本的美好回憶，我將永遠珍藏於心。

其他：

## 開南大學交換學生定期報告書

2022年6月31日

姓名：蔡0宇 大學部 進修部 碩士班 年級:3A 學系:保健營養學系

交換姐妹校： 神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：這個月，課程進入尾聲，逐漸結束了一年的學習生涯。我對自己在日本的學習成果感到非常滿意，無論是語言能力還是專業知識都有顯著進步。在期末考試中表現出色，為自己努力的付出感到驕傲。

交流活動狀況：這個月的文化交流活動更加特別，我們舉辦了一個告別派對，和來自各國的同學們度過了難忘的時光。我們一起回顧當初在日本的點點滴滴，分享著對未來的期待與祝福。這些友誼將成為我在日本留學時最珍貴的寶藏。

生活狀況：生活中的對話能力在這個月達到了一個新的高峰，我已經可以輕鬆應對各種生活場景的溝通。這個月也是我在日本最後的旅行，我特意前往了一些未去過的地方，讓這次留學留下更

多美好的回憶。

其他：

## 開南大學交換學生定期報告書

2022年5月31日

姓名：蔡0字 大學部 進修部 碩士班 年級：3A 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：這個月是第二學期的期中考試，我經歷了一段密集的復習和考試準備。期中考試帶來了一些壓力，但同時也是我驗收學習成果的機會。經過努力，我在考試中取得了不錯的成績，這讓我對自己更有信心。

交流活動狀況：期中考試期間，我和朋友們相互鼓勵，一起面對學業上的挑戰。我們一起度過了學習壓力之餘，也找到了放鬆和紓壓的方式，加深了彼此之間的情誼。

生活狀況：期中考試期間，我注重保持身心的平衡，適度安排了休息和活動時間。這使得我在面對考試壓力時，更加冷靜和積極面對。在期中考試後，我感到如釋重負，並期待著第二學期的剩餘時間，繼續探索日本的魅力。

其他：

## 開南大學交換學生定期報告書

2022年4月31日

姓名：蔡0字 大學部 進修部 碩士班 年級：3A 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：這個月，新的課程讓我面對更多挑戰，但我努力克服困難，持續進步。新的老師教學風格各異，我學會了如何適應不同的教學方式，這讓我在學習上更有彈性。期間也遇到了一些學業上的壓力，但我相信這些挑戰將成為我的成長養分。

交流活動狀況：這個月，我和新朋友的交情逐漸深厚，我們一起討論學習，一起度過了歡樂的時光。我也參加了更多社團活動，這讓我擴展了社交圈子，並且發現更多共同的興趣。

生活狀況：新的朋友讓我的日常生活更加豐富多彩，我們一起嘗試新的餐廳、探索當地的景點。在課餘時間，我還在努力學習日語，提升自己的語言能力。

其他：

## 開南大學交換學生定期報告書

2022年3月31日

姓名：蔡0宇 大學部 進修部 碩士班 年級：3A 學系：保健營養學系

交換姐妹校：神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：這個月開始了第二學期，我迎來了全新的學習經驗。課程內容更加深入和挑戰，但我對於未知的探索充滿了熱情。認識了一群新的朋友，我們一起在校園探索，共同應對學術和生活上的挑戰。

交流活動狀況：新學期的文化交流活動更加多樣化，我有機會跟更多不同背景的留學生交流。這些新的朋友帶來了不同的視角和見解，讓我更加開拓了思維。我也開始參與更多校內社團，這讓我更深入地融入了日本的校園生活。

生活狀況：新的學期帶來了新的生活節奏，我逐漸適應了這種變化。和新朋友一起度過時光，我經歷了更多不同的文化體驗。對於日本的生活方式，我也有了更深入的了解。

其他：

## 開南大學交換學生定期報告書

2022年2月31日

姓名：蔡0宇 大學部 進修部 碩士班 年級：3A 學系：保健營養學系

交換姐妹校：神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：寒假沒上課。

交流活動狀況：大部分都和學校弓道的日本人混再一起，偶爾聊天時交流一下兩國文化。

生活狀況：因為不用上課所以多出很多自己的時間，能培養自己喜歡的興趣，一個禮拜四天在學校弓道場練騎弓道，感覺寒假很充實。

其他：

## 開南大學交換學生定期報告書

2022年1月31日

姓名：蔡0字 大學部 進修部 碩士班 年級：3A 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：各科課程進度進入尾聲，開始迎接大量的期末作業和期末考，雖然難度不難但是還是需要花大量的時間準備。

交流活動狀況：這個學期正式結束，只來半學期或是上學期就來的學生要回國了，所以學校有為留學生舉辦一個歡送會，集結所有留學生和班導師首先聽完校長、學生代表的致詞再來是大家一起拍拍照、聊聊天，雖然大家來自不同的國家而且只有相處短短四個月，但是離別還是到來了，希望未來還有機會再聚聚。

生活狀況：好冷。

其他：

## 開南大學交換學生定期報告書

2022年12月31日

姓名：蔡0字 大學部 進修部 碩士班 年級：3A 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：課程持續順利進行，我開始有能力跟上老師的授課節奏，並且能夠更主動參與課堂討論。在課程中遇到的挑戰也讓我更加成長。

交流活動狀況：文化交流活動變得更加豐富多彩，我與來自不同國家的同學建立了深厚的友誼。我們會一起探索日本的文化，也會互相幫助解決生活上的問題。

生活狀況：生活中的對話越來越順暢，能夠應對更多不同場合的對話。週末的小旅行讓我更深入地了解日本的歷史和風土人情。

其他：

## 開南大學交換學生定期報告書

2022年11月30日

姓名：蔡0字 大學部 進修部 碩士班 年級：3A 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：各個課程都考完期中考，其中漢字的考試對台灣人來說真的是送分，不過對非中文語系的同學還是有一定難度的，算是台灣人學日文的小優勢。有堂課程的上課內容是ディベート(辯論)，剛開始大家對規則和整體的節奏還不太熟場面一度非常混亂，但經過幾周的練習開始越來越像樣，是個能訓練思考和日文不錯的課程。

交流活動狀況：學校有專門為留學生舉辦活動的策劃小組，這個月有讓留學生體驗日本初中、高中運動會的活動，可惜因為那天有事沒能參加。

生活狀況：11月下旬千葉的氣溫變的很低平均12度左右，我因為非常怕冷一個人住每天開暖氣也不是辦法，所以趕緊去附近宜得利買了兩件很厚的棉被，算是勉強能在這寒冬中入睡，跟台灣較不同的是商場等大型空間也都有暖氣，有些廁所也有熱水洗手台有點暖心，可是學校沒有熱水飲水機到現在還是有點不太習慣就是了。

其他：

# 開南大學交換學生定期報告書

2022年10月31日

姓名：蔡0字 大學部 進修部 碩士班 年級：3A 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：開始習慣上課速度，課程也進行順利，準備進入期中考周。其中有一節課叫インターアクション的課，課程中要分組由學生自己籌辦一個簡單的活動，並邀請本科生的日本人來參加，對我來說還蠻新鮮的雖然過程中有些小問題，但是整個活動還算順利落幕，算是個蠻特殊的體驗。

交流活動狀況：學校有個活動會安排一個本科生每一個禮拜有一小時的時間文化交流、聊天，從這個活動了解蠻多關於日本的基本知識和日本小、中、高校的故事，而班上來自各國的同學已經打成一片，由於上課常常要分享自己國家的事物，漸漸能初步了解各國的文化、習俗，也有分享各自體驗到的文化衝擊。

生活狀況：已經能應付大部分生活中的對話，除了比較特別的場合比如健康保險年金和區公所寄來的信件，但是只要去學校問都能獲得解答。課業也穩定下來了常常會用假日的時間做JR去附近逛逛，透過旅行來探索不一樣的日本。

其他：10月學校有文化季為期5天，但是有3天是準備日所以能放假。文化季跟台灣的園遊會吃不多有各個社團表演、發表和學生賣食物的攤販，還有蠻多一些體驗類的像是茶道之類的。學校有分發獎學金一個月20000元日幣，

# 開南大學交換學生定期報告書

2022年9月30日

姓名：蔡0宇 大學部 進修部 碩士班 年級：3A 學系：保健營養系

交換姐妹校： 神田外語大學 開南導師：高寧若

就學進度狀況：開學前有分級考試總共有1到7級，開學第一周是試聽周必須出席所有的課程，第二周是加退選周，課程全都是學習日文為主有口頭表現、文章表現、文法、商用日文等等，還有一些全英文授課的課程能選擇，留學生是被分配到別科留學生和日本人本科生的課程是分開的。

交流活動狀況：班級上都來自不同的國家，我的日文等級被分配到等級5，班上幾乎都是亞洲、東南亞還有一名芬蘭人的同學，大家都絞盡腦汁使用著自己所學過的文法和單字，在努力對話、學習，學期初還有學伴的輔助，課程上也有很多分享自己國家文化的機會，大家也都彼此尊重各自的文化，學習環境非常舒適。

生活狀況：接觸到的任何事物都很新鮮，剛開始到日本時候有蠻多事物還不太適應比如說店員、日本人的說話速度會有點快有時候會聽不懂，但是生活了將近一個月也慢慢能跟上節奏和本地的風俗民情，開始能享受生活。

其他：我有開始參加學校的弓道部的社團活動，身邊也有蠻多留學生加入弓道部，前輩幾乎都會第二外語所以溝通上不會有太大的問題。颱風天會變線上課程。