

開南大學交換學生定期報告書

2024年9月30日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校：松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：

目前開學第三個禮拜，開學前一週選課，選課時會和幾位老師一起討論，依照日語程度及興趣來協助選課，因為校內沒有和我的本科系有直接相關的科系，所以依照老師的推薦來選課。上了三個星期，日語學習以外的課程(專業科目等等)會聽不太懂，但老師都不會太嚴苛。

交流活動狀況：

今年來松蔭大學交換的中文學生只有我一人，沒有迎新之類的活動，但老師有介紹兩位韓國交換生給我認識，聊天時必須使用日文，所以應該能進步很快! 還有一位就讀松蔭大學的台灣人，雖然比較晚才相識，但協助我一起辦了一些必要手續，很感激!!

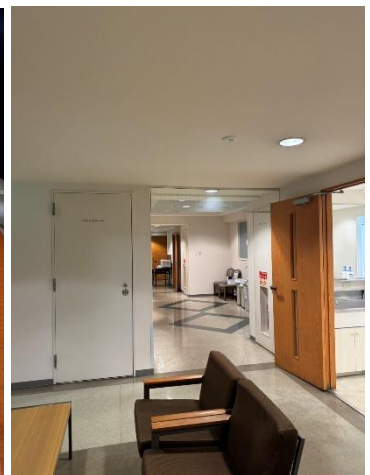
生活狀況：

這裡適合喜歡自然環境的人來，可能是習慣台灣太方便了哈哈，公車站和便利商店都至少要走 5 分鐘，業務超市要走 15 分鐘左右，想去熱鬧的地方要坐公車到本厚木車站，車程大約 20 分鐘左右，但遇到上下班時間可能會塞車快 1 小時，一定要避開!!

宿舍單人間還不錯，第一天入住需要打掃一下，可以的話先準備好殺蟲劑，因為房間太久沒住人可能會住蟑螂!!廁所、浴室、洗衣機是公用的，浴室是澡堂，要跟大家一起洗，有浴池可以泡澡，一開始還不太習慣，但目前已經習慣了；有微波爐和電磁爐可以使用，食堂提供早晚餐所以自己煮飯的時間也不多，以目前來說很夠用。如果想吃宵夜，宿舍叫的到外送!

其他：

圖片由左到右依序是厚木市吉祥物、宿舍餐、宿舍公共區域。



開南大學交換學生定期報告書

2024 年 10 月 31 日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：

從開學到現在已經一個月了，已經慢慢習慣上課模式。留學生專門的日語課主要在上 N1 檢定的內容，協助同學們能夠通過考試；老師每周上課時都會讓大家選一本讀物，書的內容不難，主要是要培養大家的閱讀習慣，閱讀完老師會問大家關於書的內容，訓練表達能力；還有一堂日語課是專門練習口說的，每周主題不一樣，最近的主題是關於「自我分析」。其餘專業課程，雖然相較於日語課會比較聽不懂，但老師都不會太過嚴苛。

交流活動狀況：

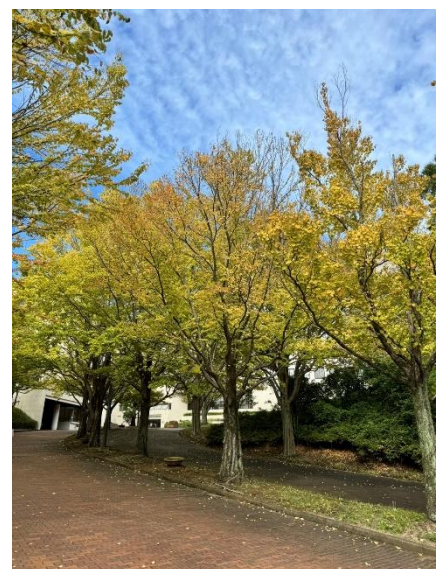
本月有松蔭大學盛大的文化祭，有受到老師同學的邀請去參加。最近也和已經來交換半年的韓國交換生成為朋友了，也慢慢的接觸到一些日本同學，感覺自己越來越能使用日文來表達。目前認識的人不多，但一個人時也很習慣。有機會的話，想參加學校的社團。

生活狀況：

生活到目前為主都沒有甚麼問題，最近開始會使用飯鍋煮各式各樣的料理，在食堂沒有供餐的時候，就不需要依靠外食。這個月終於拿到前陣子線上申辦的郵局卡了!以及 my number card 也申請成功~ 銀杏和楓葉都漸漸變色，打算下周去賞楓；開花的金木犀的好香!天然香氛。再過幾個月會想嘗試去打工。

其他：

圖片由左到右為宿舍食堂晚餐、松蔭祭、校園內植物。



開南大學交換學生定期報告書

2024年11月30日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校：松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：

學校的課程進度進入到中間階段，似乎沒有期中考，只有在期末時進行考試或報告，目前已得知「日本語學 B」這堂課需要上台發表，那堂課是和日本人一起上的，覺得報告有點難，但會先試著做做看，或是請求協助。

交流活動狀況：

除了認識到韓國同學以外，最近也認識了一些中國留學生，雖然他們不是交換學生，但我認為也有幫助。

因為想念台灣食物所以自己做了一鍋茶葉蛋，並且分享給住在宿舍的韓國同學，獲得了不錯的反應，用食物進行文化交流很開心!!

生活狀況：

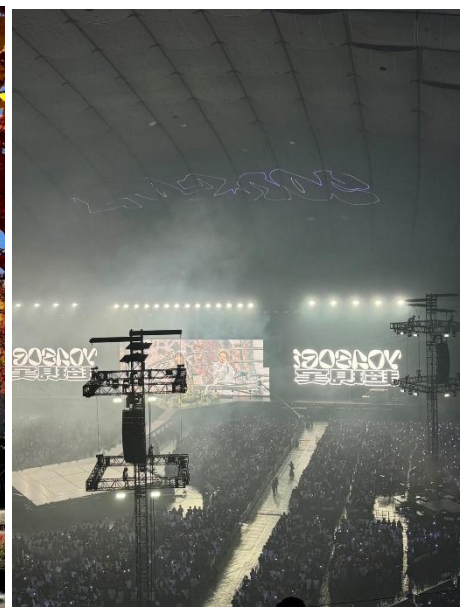
十一月初時去了輕井澤賞楓，雖然當時還沒有全紅，但已相當美麗，是第一次賞楓!也嚐了當地有名的香腸和果醬，非常美味。

也在東京巨蛋聽了人生第一場演唱會，只能說非常震撼!可以有各種初體驗覺得很充實~

為了能做更多想做的事，最近有開始嘗試尋找打工，目前希望以宿舍附近的打工為主，以免因為打工影響到學習狀況。

其他：

圖片由左到右為茶葉蛋、楓樹、演唱會現場。



開南大學交換學生定期報告書

2024年12月31日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校：松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：

下個月即將進入期末，各堂課都陸續開始宣布期末考試或報告，有些課程使用交報告或發表的方式，有些課程則是進行期末考試。在進行報告時沒有遇到太困難無法進行的部分，向老師詢問的話也會獲得回應，所以都還算順利。十二月底到一月初日本的學校有大約兩週的冬期修業。

交流活動狀況：

韓國的交換生們下個月結束就要回國了，因學校交換生不多，所以我會盡量把握剩餘的時間多多和她們交流，雖然也有中國的留學生，但容易直接使用中文交流，希望下學期會有新的交換學生。除了和交換生的交流，日語老師們在上課時也會多多讓大家開口說話，在口說方面有一定的幫助。

生活狀況：

天氣越來越冷了!日本的室內都有暖氣，所以不要長時間待室外的話就覺得還好。但有些暖氣太強了會讓人滿身汗，到室外又會太冷，溫差太大，學習穿衣也是課題呢。最近覺得日式飲食有一些不習慣，每一餐都是滿滿的碳水(白飯、麵、馬鈴薯、地瓜等等)，青菜很少很少，必須自己額外烹飪蔬菜或水果來攝取纖維。

其他：

圖片由左到右分別是，學校外整條路的銀杏、學校食堂拉麵季推出了「台灣拉麵」、以及老師送的土產「信玄餅」吃法很有趣。



開南大學交換學生定期報告書

2025年1月31日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校：松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：

這個月進行了期末考試和報告等等，全部都順利地結束了。老師們都會提前預告相關內容，讓同學有準備的時間，所以並沒有遇到太大的困難。

交流活動狀況：

學期結束後，韓國同學們也結束了為期一年的交換，所以目前交換學生剩下我一人，不過聽說四月新學期開始之前，還會有新的交換生來，可以期待與他們交流。雖然和她們僅認識短短半年的時間，但離開時還是覺得十分不捨，覺得人來的快去得也快。幸好在離開的前幾天約了最後的聚餐，這是完全不後悔的事!!

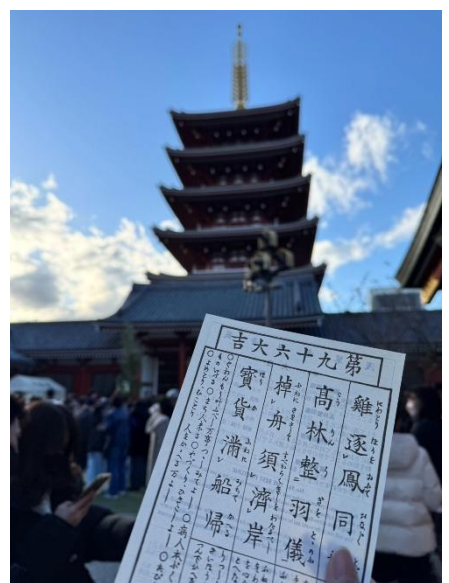
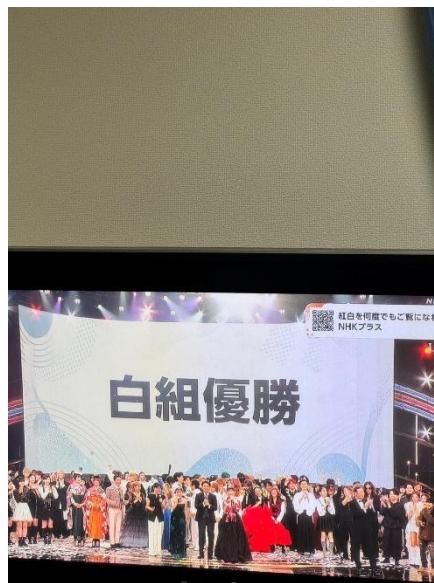
生活狀況：

第一次在日本跨年，這次到了位於山梨縣的富士山附近跨年，和台灣的跨年氣氛相比真的差太多了，不過我覺得有這樣的體驗蠻有趣的。也參拜了富士山周圍的神社，那邊的神社有「神玉巡拜」總共六個，來一趟蒐集到五個，如果集齊了還可以獲得證書!很棒的文化體驗。

在業務超市買到了台灣蔥油餅，吃起來還原度大約有六七成左右。在這裡能夠吃到台灣料理都是很開心的事。

其他：

圖片依序是:富士山、紅白歌合戰、淺草寺初詣



開南大學交換學生定期報告書

2025年02月28日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：

這個學期在一月底結束了!二月正式開始放春假，下個學期的相關事宜要接近開學(4月)時才會清楚。本學期的課業都順利通過。

交流活動狀況：

放春假之後都沒有到學校，韓國的交換生們也回國了，所以幾乎都是一個人渡過假期，雖然是一個人但我覺得很自在!

生活狀況：

放假之後宿舍就沒有供餐，三餐都要自理，這時才感受到一天之中要思考三餐吃甚麼是很累人的事 XD 放假期間我到處晃晃，做一些「推活」，因為很喜歡美樂蒂，所以四處尋找著美樂蒂的蹤跡，這是在日本特別快樂的事!!

2/12 回台放假 3/26 回日本，所以這個月沒有太多事情可以寫。

其他：

圖片由左到右依序是:厚木市(我所居住的地方)有販售很多厚木市吉祥物的周邊、光顧了一家非常復古的咖啡廳、在宿舍研究出使用微波爐就可以做出布朗尼



開南大學交換學生定期報告書

2025年03月31日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：
學校放假中，沒有進度。

交流活動狀況：
從台灣回日本後，寮母跟我說新學期開始會有三位韓國交換生來，很期待與他們的交流。

生活狀況：
3/26 回到日本，預計四月初開學，提早回來整理心情、預備開學。回來幾天很快地就恢復原本的生活習慣，現在到處櫻花都慢慢開了，真的好美!有種全新的開始的感覺。

其他：
圖片由左到右分別是:草莓、辛夷樹、櫻花樹
日本的草莓真的好漂亮而且相對便宜~~
開滿白色花朵的樹叫做辛夷，第一次看到的時候非常驚艷!
淡粉色的櫻花樹真的太夢幻了，宿舍對面有一排櫻花樹，目前已經陸陸續續在開花，應該再過幾天就會滿開了。



開南大學交換學生定期報告書

2025年04月30日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：

四月第一個禮拜完成選課，第二個禮拜就正式開學了。這次選的課全部都和日語相關，沒有選日語以外的課。但我覺得這樣比較適合我，上課內容比較能夠理解，如果選了幾乎聽不懂的課，感覺有點浪費時間。

交流活動狀況：

新學期來了三位韓國交換學生，見面的第一天就互相認識了。這個月幾乎每天都一起吃宿舍晚餐，感覺每天都有輸出日文，口語進步明顯，文法可能不一定正確，但更能夠開口說了。希望能把握這四個月好好當朋友!

生活狀況：

已經到了交換生活的下半年，從台灣回來後很快就習慣了，生活上沒有太大的困難。四月的櫻花非常漂亮!學校周圍和宿舍都是盛開的櫻花，很幸運可以到這所學校，看到這麼多櫻花值得了!

其他：

圖填由左到右為:宿舍餐、學校的櫻花



開南大學交換學生定期報告書

2025年5月31日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校：松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：

所有的課堂都順利進行中，這學期的留學生日文課換成新老師，我覺得這個老師的上課方式還不錯，讓我們聽說讀寫都有練習到，上課時都會希望大家踴躍說話，輕鬆又能學習的課程，很喜歡！

交流活動狀況：

基本上學校內都不會有交換學生相關的交流活動，僅我們彼此私底下交流互動而已。目前維持著一起在宿舍內吃晚餐的習慣，我覺得已經足夠了。

生活狀況：

在日本生活都已經沒什麼問題了，距離回台的時間越來越近，有一點捨不得的感覺。我打算六月再安排一次旅遊，好好把握剩餘的留日時間。

其他：

圖片由左到右是五月去了澀谷的蚤市；從學校四樓眺望出去的山景；宿舍晚餐。



開南大學交換學生定期報告書

2025年6月30日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：

下個月就要進行期末試驗了，這間學校沒有期中試驗，但我所修的課堂幾乎每周都有作業，也不太輕鬆。還滿喜歡這學期負責留學生日語課程的老師，上課內容不死板，且比較生活化。

交流活動狀況：

這個月，上學期的韓國交換生回來宿舍和大家見面了，聊天敘舊的感覺真好，雖然和大家認識的時間不長，但能在日本交換期間認識的人們都是緣分。

生活狀況：

時間真的過得好快，其實有點捨不得，所以最近儘量安排了還想去走走看看的地方，把握最後的時光，讓自己不要有遺憾!這個月陸陸續續有一些離開前的手續要辦，下個月會是最忙碌的，這些都沒有人指導其實還滿困擾，如果有學弟妹要來我願意協助他們!還有目前預計 7/31 結束交換學生的生活，會在這天搬離宿舍。

其他：

圖片由左到右依序為:第一次參加花獲大會、名古屋中部電力塔、吉卜力公園



開南大學交換學生定期報告書

2025 年 07 月 31 日

姓名：張芷菱 大學部 進修部 碩士班 年級：四 學系：保健營養學系

交換姐妹校： 松蔭大學 開南導師：劉懿禎

就學進度狀況：

這個月是最後一個月了，有些課程以報告來做為成績，有些則是要進行筆試。因為我只在宿舍待到 31 日，少數科目提前安排我個人考試，才能趕在離開前拿到需要的成績單。

交流活動狀況：

這個月和韓國交換生們一起出遊、聚餐，因為我即將回國了。學校的國際交流協會的老師們也幫我舉辦了送別會，實在有許多的不捨。除此之外我幾乎都專注在自己的旅遊上，這些對我來說感覺更重要。

生活狀況：

最後一個月去了很多地方玩，只要沒有去學校的日子都安排了很多行程。最後幾天要辦的手續很多，大致都知道該怎麼做了，不會太擔心。希望可以再久留 QQ

其他：

圖片由左到右依序是:三麗鷗樂園、吉卜力展覽、送別會、神社夏詣

