

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：112/03/05

英文姓名(姓,名): LIU PIN JUN	臺師大就讀科系所、年級: 教育系五年級
修習國家: 日本	
修習校名: 長崎大學	
修習學院: 教育學院	
修習科系: 教育學系	
赴外學期別: 112學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 112年 09月 ~ 113年 2月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
被ばくと社会 (人文・社会科学科目)	鈴木 達治郎	2	3Q
人權教育[b 班]	岩川 克行	2	後期
教育原理論	榎 景子	2	後期
子ども教育論[2021-]	脇 信明	1	3Q
漢文学演習	中島 貴奈	1	後期
教育相談	内野 成美	2	後期
子ども家庭福祉[2020-]	小西 祐馬	2	後期
教職と ICT 活用 II[2022-]	倉田 伸	2	後期

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

這次交換的學校是長崎大學，位於日本九州北部的長崎縣長崎市內。長崎市本身是一個得天獨厚的港口，所謂「長崎」本身就是海岸狹長的峽灣意思，故而長崎縣有非常豐富的海洋資源。除了長崎市外，長崎尚有許多有趣且好玩的地方，像是：佐世保市（可以去參觀軍事港灣、吃美軍漢堡）、島原、雲仙市（可以泡溫泉、參觀地獄谷）等等。我個人認為長崎市本身是一個機能還算發達的小型都市（或微型？），繁華的街道和熱鬧的百貨皆有，而縣內主要的其他地區都是山地或丘陵，所以來長崎留學或許可以鍛鍊好的身材？

長崎大學距離長崎市區有一段距離，得益於長崎的路面電車，前往學校也非常方便。我本身這次交換的單位是長崎大學教育學部，位於長崎大學的校本部校區，長大大部分的學院也在此，所以想認識新同學以及參與社團也相對方便許多。在修課方面，日本的大學多數都規定大學學步的交換生需要修滿14學分的課程，所以想要交換時有很多時間可以出去玩的同學，可能需要注意修課時間的安排。長崎大學的教育學部跟許多台灣的教育學系不同的是，台灣的教育學系幾乎都是教育學專業，並非是教師培養的學系。而長崎大學的教育學部可以說就是「培養教師」的學系。在台灣，想要成為教師不一定要讀教育學系，多半的教師都是修習專業科目的科系再另外修教師學程的課程；而長崎大學的教育學部本身如前文所說就是培養教師的學部，內部有分語文（國語文「此處是日文」、英文）、數學、社會、自然、體育、藝術領域等，每個領域的學生都屬於教育學部，想當然這些課程也就屬於教育學部的課程，所以對於各個領域的教學有興趣的人，來修教育學部的話都可以修習。此外，教育學部還有分保育士、小學、中等教育三個部分；所以對於各個階層的教育制度有興趣的，也可以選擇教育學部。

生活部分分文三個部分來看：飲食、生活用品與公共用費。飲食的部分，分為外食與自炊。外食的話大概一餐在700~1400日圓之間，拉麵、定時、強棒麵、中華料理以及各式西洋料理應有盡有。拉麵的話最朝思暮想的就是位在觀光通的柊（ひいらぎ）ラーメン，他的招牌就是番茄拉麵（トマトラーメン），湯頭非常濃郁以及鮮美的烤茄子搭配其中，一口絕對令人難以忘懷，如過去長大留學一定要去嘗試看看。自炊的部分，大概是每天的晚餐。基本上，我

大概是一週買一次食材，一次的花費大概是2000日圓左右（不包含水果，因為水果容易壞，大概兩三天買一次就好）。比較令我困擾的是每週的食譜是什麼，因為這取決於要買什麼食材。令人慶幸的是，日本是一個四季分明的國家，對應著食材也就是四季都會有不一樣的變化。保證一年都可以吃到不一樣的蔬菜或水果。肉的部分看每個人的食量，個人建議沒特別需求的話買豬肉即可，牛肉的話趁著超商的打折時段搶會比較划算。順帶一提，日本的超市在20:00之後通常都會有打折食品的釋出。從8到3折的都有，如果那藝陣子稍微缺錢的話，就蹲守超商打折時段吧！至於午餐的部分，因為趕課的需求，我通常鉉則學生食堂。學生食堂的部分大概一餐400日圓就可解決了，有主食、飯、味噌湯，以及自主是的菜盤。當然如果食量大一點的人，大概一餐600日圓也是有可能的喔！

生活用品的部分，長崎有非常多的百元商品店，如果是因為剛到當地缺少用品的話，不要急著到超商買，不妨去這樣的商店晃晃，從碗、衣架、鍋碗瓢盆到文具類都有，離開長崎後直接丟也都不心疼，是小資族的最佳選擇。

公共用費的部分，這邊分享的是住在白鳥宿舍的經驗。一般的公共花費大概分為水道料金、光熱費（電費）、瓦斯費以及家用公共區域花費。電費在白鳥宿舍一般是不用繳的，如果你們部屋の電費花費超過學校的額度時，就需要繳錢了。再來是水道料金，這是與台灣差異最大的部分，台灣的水費大概一個月就台幣300~500元左右（大約日幣1200~2000元），但日本的水道料金平均一個人一個月大概就要2000~3000日圓左右，如過是自己住的話有可能會更高。所以，冬季在洗澡的時候真的是要克制啊!!! 瓦斯費的話大概跟水道料金差不多，家用品的部分就是洗碗精、衛生紙或是其他的消耗品。零零總總加起來，大概一個月要花6000~7000日幣在這個上面，所以在估算日常花費時，一定要特別注意這個部分。

最後，我想分享的是除了課業以外的生活。長崎真的是一個隱藏在九州偏鄉的寶藏縣。除了自然景觀外，人情味也是非常不同於日本其他地方的。可能很多人對於日本人的第一印樣就是保守、冷漠，這個是表面上看來，或是說這應該是對關東的日本人的印象。但在九州，這是大大不同的，可能也跟每個人的交際習慣不同有關，但我認為在長崎認識的日本同學幾乎都很好相處，也很開放大方。同時，日本的同學對台灣同學也非常友善，可能台日在文化上有不少相似之處，如果是個本身對於日本文化有嚮往且願意去認識犓而言，長崎真的是一個最佳的選擇。有別於關東、關西或是東北

北海道的印象，九州真的是一個對台灣人而言相對陌生又充滿神秘感的地方。九州的「九」是舊時代令制國時期由九個國家所組成而來，這九個國家分別是豐前、豐後、筑前、筑後、肥前、肥後、薩摩、大隅、日向（因為去了太多城堡，所以都記下來了XD）；然而現在只剩七個縣，分別是福岡、佐賀、長崎、熊本、鹿耳島、宮崎、大分縣等七個縣。我自己是趁著年末年始的時候去了這七個縣旅遊了一趟，看到了許多在旅遊書或是網路上沒有的景點，實際去過才能體會其中之美。非常推薦大家也可以利用那兩週的休息時間也來一趟豐富的九州之旅。

總而言之，交換留學對我而言真的是一趟刺激又充滿冒險的旅程，每天都有著不同的生活目標和進度，時間一晃眼就過了，但又是一段令人難忘的回憶。很感謝師大提供我這次機會能赴外交換、增廣見聞的機會。

四、照片（如有，請提供）

長崎港



長崎市街



白鳥町 宿舍公共區域



白鳥町 宿舍衛浴空間



長崎大學 學園祭



長崎大學 片淵校區



長崎市景 眼鏡橋



日本新年 宮崎青島神社



雪天的長崎車站



長崎大學 校本部中庭





五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他