

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2024/09/11

獲補助出國年度：112 學年 <input checked="" type="radio"/> 上/下 學期	
姓名：陳昕妍	臺師大學號：40805022E
臺師大系所：健康促進與衛生教育學系	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024.09.11

獲補助出國年度：112學年 第⊖/二學期	
中文姓名：陳昕妍	英文姓名（姓，名）：Chen, Hsin Yen
臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系、五年級	臺師大學號：40805022E
修習國家：日本	
修習校名：神奈川大学	
修習學院：人間科学部	
修習科系：人間科学科	
修習期間： 2023年 9月 ~ 2024年 1月	
護照入出境時間：	
出境：2024年 9月 6日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：2024年 9月 6日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
日本語演習（理解）CII/ 日本語特別演習（理解）CII	梅津 聖子	1	後学期
日本語演習（知識）CII/ 日本語特別演習（知識）CII	高木 南欧子	1	後学期
人間科学基礎ゼミナール	北岡 祐	2	後学期
スポーツ文化	小倉 乙春	2	後学期
健康科学とスポーツII/ 健康科学とスポーツII 【バスケットボール】	竹内 敦	2	後学期
スポーツ実技種目（器械運動）	秋田 昌彦	2	後学期

(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）

在留資格更新（延長）

寫在最前面是希望能給同樣也是連續交換兩所日語組學校的同學一些經驗分享，因為第一間學校交換期間是一學期，所以給的簽證通常就是半年而已，為了不非法滯在，當然也可以在兩次交換的中間回台灣一趟，重新申請一次 CoE，不過如果和我一樣不想回台／不想多花機票錢／想多玩一點的話，就勢必要在日本完成在留資格更新（延長）的手續。

需要做的事情就是把所需資料全部準備齊全，親自到入管局申請，我在橫濱所以是去到「東京出入国在留管理局橫濱支局」，因為他在很偏僻的地方（雖然那邊很漂亮）希望大家能儘量事先備齊不要像我一樣因為行政上的流程或自己的疏失多跑了不必要的幾趟。

我自己的情況是神奈川大學 9/1-1/31；**在留期限 3/4**；筑波大學 4/1-8/31。

- 11/2 和筑波聯絡，希望在申請更新時能得到他們的協助，並確認對方能協助我。
- 1/15 向筑波大學申請**所屬機關等作成用紙**（向各校申請此申請書時所需文件可能會因校而異，可以參考學校官網或直接向學校負責處理外籍生簽證問題的負責人聯絡）
- 2/12 從神大宿舍退宿以後聯絡管理人麻煩他們幫我代收筑波大學將郵寄的**申請用紙**
- 2/16 收到筑波大學的入學許可（網路電子文件）
- 2/19 神大宿舍收到所屬機關筑波大學作成的兩頁**申請用紙**（郵寄）
- 2/21 早上八點先到神大宿舍拿**申請用紙**，前往橫濱入管辦理更新手續，被審查官要求須在 3/4 前郵寄或親送補件「出席證明或成績證明（神奈川大學）」及「修課表或能證明科目及課堂時間的文件（筑波大學）」。
- 2/28 神奈川大學無法提供出席證明，因此只能等開放網路成績查詢，於是先電話聯絡入管說明我無法如期提供成績證明，對方明白後說可以等成績出來之後再送去入管沒關係
- 3/04 筑波大學準備好說明我一週上多少時數的課程的證明文件
- 3/06 因為學校規定無法郵寄或寄送電子檔所以只能直接跑一趟筑波大學拿那一張紙
- 3/08 神奈川大學開放網路查詢成績、列印成績證明文件（本來是週四結果系統有問題延到週五下午五點，因此成績到手後也無法當天去入管，只能等下一個週一）
- 3/11 到入管的提交補件窗口將「成績證明」「課堂時間證明」投入
- 3/19 收到可以領取新的在留卡的明信片
- 3/20 到入管門口看到沒開才想到春分の日休日入管不開，這很重要！（單純自己愚蠢）
- 3/21 到入管花 4000 日圓（期間更新）和不敢算的交通費領取到新的在留卡，並且非常晚才意識到資格外活動許可（打工）不會連同更新期間許可就一起更新。於是在領取新在留卡的同一天才填寫交出了申請資格外活動許可的申請書。（愚蠢事蹟+1）
- 4/01 到區役所辦理轉出手續、健保退保、重新申請個人編號卡。詢問才知道如果拿到新的在留卡時會超過本來的在留卡期限，可以在期限內先去區役所告知要做更新，像我一樣等到新的在留卡到手才去已經來不及了，只能白花錢與時間重申請（愚蠢又+1）
- 4/09 已經搬進筑波宿舍一週後才收到入管來的明信片，為了在在留卡背面蓋上一個資格外活動許可章坐巴士 125 km、電車 82 km、徒步 5 km。
- 4/10 到市役所辦理遷入，因為在橫濱已辦理轉出，所以重新申請的個人編號卡只能作廢不算數，要在筑波市重新申請一次，一個月後的 5/15 才終於拿到手。（愚蠢再+1）

心得：不回台灣直接在日本申請再留期間延長，是絕對辦得到的事情！雖然能提早幾個月申請是最好，但礙於要等待成績照會、入學許可等的文件效率就是沒有那麼高，所以只要在過期前能跑一趟入管申請就好，只是舊的在留卡會蓋上申請中的印章，必須過著一段在留卡過期的日子而已。另外還要先有打電話、寄好幾十封電子郵件的心理準備，雖然其實資料準備並不難，但我一邊和家人旅遊，一邊處理在留相關的事項，就會覺得瑣事很多很麻煩，

也因為行程安排關係沒辦法收到什麼就立刻去做。不過也因此書信往來的敬語能力增加了非常非常多，算是額外收穫。

重點（我愚蠢的地方）整理

- 1) 記得申請期間更新的同時！同時！順便一起申請資格外活動許可
- 2) 最好把所有準備的文件都備齊了再去入管，不用多跑或等更久
- 3) 看好入管的營業時間、檢查要去的那天不是假日、不是休日，能早上就去是最好的！
- 4) 在留期限到期前就先到區役所告知正在申請在留更新中，雖然還沒拿到新卡但是要先更新個人編號卡（因為期限內更新的話免費，也不用重新申請一張，多等一個月）

自己要準備的文件 (<https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/student.html>)

文件項目	必要	內容說明／我實際提出的文件	
更新許可申請書 申請人等作成用 1-3P	○	和當初填申請 CoE 差不多	
更新許可申請書 所屬機關等作成用 1-2P	○	請第二間交換校協助製作提供	
提出文件一覽表	○	我是適用網站中提及的 (1) a.版本	
出席證明（若能取得）、成績證明書及畢業證明	○	第一間交換校成績證明網頁截圖	
修課表或能證明科目及課堂時間的文件	△	雖然官網寫當研究生（修士前的旁聽生）才需要，但實際上入管有要求我追加提出，最後是請第二間交換校幫我製作證明文件	
在學證明（若在入學前申請則提出入學許可）	○	第二間交換校入學許可	
在日生活費支付聲明	△	申請時有在打工才須提供	
本人負擔	薪水明細（打工未滿一年的話） * 銀行存簿或網頁截圖皆可	△	若申請時有在打工且以此收入來負擔在日生活的費用，須提供
	在日本的收入或資產額證明	△	申請時有在打工才須提供（雖然我沒有，但仍以本人在日及在台的銀行存款作為財力證明提交）
他人負擔	轉帳證明	△	申請時有在打工才須提供
	帶錢過來的攜帶者的身分證名		
	與經費負擔者的關係證明收入證明	△	若和上一次申請在留時不同才須提供
	經費負擔者的收入證明	△	負擔者於日本在住且申請時有在打工才須提供
獎學金證明	△	若上一次申請在留後有獲新的獎學金才須提供	

學業簡介

1. 一節課 100 分鐘。除中午 12:30-13:30（第二和第三節之間）以外，課與課間休息時間為 10 分鐘。若選不同校區的課，中間至少空一堂課不能選，預留往返兩個校區的交通時間。我自己系上課都在距離較近的橫濱校區，日文課程則都會在港未來校區。
2. 包含日文課在內，一週六堂課為選課最低限度。
3. 日語檢定 N2 程度以上可以選日語授課的課程，否則上英文授課課程。
4. 課程分為（1）一般課程、（2）日文課、（3）無學分日文支援課程。
5. 日文課的決定：以日語檢定成績、線上日語測驗為依據，老師會將你的程度能選擇的日文課清單提供給你，至於要不要選擇該堂課可以自己決定。
6. 國際中心會分派指導教授給每個人，他就會是你選擇進入的系上的教授，在開學前也會安排時間讓你和各自的指導教授有一個面談，他會參考你暫定選修的課程、給予一些選課的建議。我自己就因為老師有推薦我，因此有去旁聽指導教授他的研究室（ゼミ），參與大四學生們正在進行畢業論文的討論。

宿舍

1. 地理位置
橫濱校區（横浜キャンパス）步行7分鐘；港未來校區（みなとみらいキャンパス）步行40-50分鐘（也可以坐單程 ¥ 220 公車至橫濱站，再走約15分鐘到學校）
2. 費用
一個月 ¥ 50,000，含水電（不足一個月以天數計算費用）
3. 環境
分為 ABC 三棟共四層樓，A 及 B 為男女混宿、C 為女生棟。單人房約七平方公尺的空間，房間附落地窗、一張床（含床墊、床包、棉被、被套、毯子、枕頭及枕頭套）、可延展書桌（很小張）、室內吊衣桿。
宿舍公共設施：廚房、衛浴（廁所與淋浴間分開）、預約時間的澡堂；到處都有各種 POT 可以作為交流討論休息讀書的空間。有兩間空間較大的，可以交流或辦活動、使用電視、投影幕的多功能 Studio；一間可以打桌球、瑜伽、簡易健身等活動，有鏡牆的運動 Studio；一間有隔音牆可以進行音樂相關活動的練團室 Studio。
4. 住宿心得
雖然費用比較貴，但住起來真的非常舒適，個人房間的空間其實滿小，不過外面的共用空間都可以自由運用，也很容易和其他來自世界各國的交換留學生交流認識！

生活

- ・超市
クリエイト：離宿舍近且商品齊全，推薦從一開始就下載 app 辦會員累積點數當成円來消費。
業務スーパー：稍微遠一點但量多價格划算，還有蔥油餅餅皮可以買（很台），限現金結帳。
食品館あおば：在業務超市附近，價格划算，還可以去樓上吃薩利亞（有找錯遊戲可以玩）。
オーケーOK：在港未來，如果有上日文課的那天可以順便去，便宜又超級大可以逛很久。
林鮮生：物產店，可以買到來自台灣或中國的東西，料理素材等等。
- ・店
ぬくぬくごはん：台灣料理店（雖然偏日式口味）老闆娘看出來你是華人會跟你搭訕聊天。
喫茶店珈琲文明：六角橋商店街巷弄裡的咖啡廳，氣氛很不錯，是咖啡社的同學推薦的。
麥當勞：在神大校園裡非常近又方便又好吃，期間限定品通常都很不錯，帶回宿舍吃超爽。
家系総本山吉村家：喜歡家系拉麵的朋友一定要去吃！家系拉麵中最推薦（會排很久的隊）沒去吃過但真的很想去吃的店，請幫我嘗試：野毛とりとん、麵場浜虎、旬の味うおはる

・電影院

除了連鎖的 T・ジョイ、ムービル、ブルク 13，另外還推薦不是連鎖電影院，相較獨立的小電影院「横浜シネマリンク」、「シネマ・ジャック&ベティ」等，影廳小但可以看到比較多小眾的作品。

・電信

LINEMO可以選擇3GB、10GB、20GB不同的方案，我自己是用3GB就很够用，畢竟宿舍和學校都有wifi可以使用，使用Line傳訊息、通話也都不計算流量，就超省錢，我就省。

選修課程

我上了兩堂日文課，分別是閱讀以及文法。閱讀課每一週都有聽寫小考跟教科書中的閱讀測驗作業，繳交之後梅津聖子老師會很用心製作課程簡報，統整大家常出錯的問題一一解析，有時候會有很可愛的插畫。文法課的高木南歐子老師則是使用 N1 文法的教科書，照順序解說其中的文法，上課方式是會輪流點人回答問題。

這學期修了兩堂體育課，一堂是像是必修體育、通識體育「健康科学とスポーツ」的籃球課，另一堂是我自己最喜歡的系上的「スポーツ実技種目」的體操，有點像是體育系裡面的體育課。（人間科学科有分三個出路，運動、健康和心理，所以運動方面的部分就有點像是體育系）體操的秋田老師是非常可愛的老師，也會給循序漸進去做各種動作的練習。

這學期做了地板以及跳箱兩個項目，地板的考試細項有開腳前轉（開腳前翻）、側方倒立回轉（側手翻）、倒立前轉（倒立前滾翻）、後轉倒立（後滾翻倒立）、正面水平バランス（單腳站立平衡）、前方倒立回轉とび（ハンドスプリング前手翻）。對我來說最難的是後滾翻倒立（一直沒辦法做標準）和前手翻，直到學期末都只有很勉強成功一次過，但老師也非常有耐心會一直陪伴大家練習、輔助大家的動作。

後半學期做的跳箱則是考全部是縱 4 段（直式四層）的開腳（開腳）、閉腳（合腳）、台上前轉（跳箱上前滾翻）、台上倒立回轉（台上前手翻）等。和在地板的前手翻比起來，我覺得跳箱的更容易一些，做跳箱的時候也比較有成就感，因為台灣的體育課比較不常接觸跳箱，但其他大多數人小學體育課就開始有跳箱經驗了，即使如此我好像表現得也還不錯（跟地板的項目比較起來），所以老師也會很不吝嗇的稱讚。

另外我還有上一堂系上大一的ゼミ，有點像從大一開始要進行一系列的寫畢業論文的準備，但是大一還沒有分指導教授，所以像基礎概論一樣是一堂多人數的課程。北岡祐老師是一個很年輕有想法的老師，課程準備也是每次都很有趣，引導大家思考討論、有議題丟出來之後大家再一起進行簡單的實驗去驗證，期末時的報告是第一次看日文論文並進行簡報，是很新鮮的體（考）驗，整堂課下來對日文聽力和口說能力有一定程度的成長。

活動

1. 國際中心不定期會安排各種活動讓交換留學生們報名，例如烤肉會、做杯麵體驗、各種文化體驗（茶道、華道、劍道、坐禪等），有些是免費，有些也會需要自己出教材費等費用。如果國際中心辦的活動都沒興趣，也可以在表單裡提出自己有興趣的活動主題。
2. 在國際中心有國際交流咖啡的活動，讓大家分享自己的出身地、食物等主題；每天中午也都可以自由運用國際中心的空間，一起吃飯與進行交流。
3. 宿舍裡會有 KURI-PRO 的系列活動，例如各種工作坊，或透過討論促進大家交流、讓宿舍氛圍更好或是解決生活上的問題。
4. 宿舍 RA 們會舉辦各種活動，邀請住宿生一起參加，例如趣味運動會。
5. 因為是秋學期所以有參與到神大的学園祭，真的滿盛大也非常熱鬧，甚至連附近居民也會來參加（畢竟橫濱校區就是一個位於住宅區域的地方）在體育館裡也會有類似跳蚤市場的市集，通常是居民們（似乎也有少數學生）擺攤販賣各式各樣的二手物或是文創手

- 作類型的商品。我自己就完全沒想到我竟然會在学園祭的市集上，和一個感覺快睡著的和藹爺爺買下他幾十年前從美國買回來的 Nikon EM（底片相機），只能說是緣分了。
6. 今年剛好是「箱根駅伝」的 100 週年，也就是《強風吹拂》（風が強く吹いている）這個作品所描寫的，從東京出發經由五名選手的馬拉松接力抵達箱根（往路），隔天再一路從箱根五位選手接力回到東京（復路）的大型大學間的傳統競賽。國際中心有寄信詢問交換生是否有意願參與預選會的應援，我剛好很有興趣就早上五點跟著遊覽車到東京的昭和記念公園觀賽與應援，還拿到了神奈川的應援毛巾！因為是 100 週年有些紀念性的意味，參賽學校除了以往關東圈的學校外還有另外十一所來自關西的大學也來到預選會一起爭奪進入決賽的門票。決賽學校分別為上屆的前十順位的種子學校，以及預選會中脫穎而出的 13 校一共 23 所學校。現場看各個大學的長跑選手熱身和比賽真的非常熱血刺激，觀眾也多到不可思議，除此之外各個學校的啦啦隊也在彼此較勁，各有特色十分有趣！神奈川大學最終以 13 當中的第七順位順利晉級決賽，公佈成績，喊到神奈川大學的時候應援團、OBOG 們，都興奮到不行，還一起唱了校歌慶祝非常感動。

四、照片（如有，請提供）

<https://100notth.myportfolio.com/>

五、影音電子檔（如有，請提供）

<https://www.youtube.com/@1950n>

六、其他

若有任何問題都歡迎電郵詢問 100notth@gmail.com
或者私訊 https://www.instagram.com/1950n_/