

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期:2024/02/29

中文姓名:婁儷嘉	英文姓名(姓,名):LOU LIJIA
臺師大就讀科系所、年級:國文學系大五	臺師大學號:40820322L
修習國家:日本	
修習校名:東京外國語大學	
修習學院:ISEP學程	
修習科系:ISEP學程	
修習期間: 2023年 10月 ~ 2024年 2月	

二、修習課程名稱:

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
日本語総合-3	韓金柱	5	秋季

日本語技能-口頭表現-3	城戸 寿美子	1	秋季
日本文学・文化入門	西原 大輔	2	秋季

(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)

我在東京外國語大學累積的學習經驗非常豐富。東外大為國際學生提供了很完善的支持系統, 安排留學生選課說明會, 並組織許多有趣的活動, 包括茶道體驗、學伴制度、語言交流以及有機會和本地學生互動的各種活動, 讓我們在基本的日常生活和學業方面沒有遇到任何問題。

自從來到日本過後, 一切都進行得非常順利, 讓我對於這學期的交換生活心存感激。接下來, 我將分享在以下三個方面的經歷, 分別是「生活」、「學業」和「社團活動」。

生活

TUFS提供高品質的宿舍, 距離教學大樓只需步行5分鐘。房間以單人而言算寬敞, 帶有獨立衛浴和簡易廚房, 並配有落地窗和陽台, 在天氣好的時候, 還能欣賞到富士山的美景! 此外, 一號樓的管理員非常友善, 無論是簽收包裹、借用吸塵器還是使用微波爐, 都是宿舍樓會提供的服務, 之前我和其他台灣留學生也跟管理室借過大鍋子、廚具等等, 一起在交誼廳舉辦火鍋派對。

交誼廳是一個很棒的地方, 我和其他國際生常常會在那裡看電影、玩SWITCH, 或是準備食物一起分享, 而三號館的交誼廳更是每週五晚上都有一個社交派對, 可以在那裡認識許多人, 因此, 光是在校園裡, 就有一個非常舒適且熱鬧的生活氛圍。

剛報到時, 學校就會幫忙學生準備好一套寢具, 之後再至留學生中心繳交相關費用即可, 好處是入住宿舍的第一天便有舒服的床可以睡, 需要事先準備的只有盥洗用具和吹風機, 不過在日本購物都很方便, 除了Amazon網購之外, 學校距離多磨站約10分

鐘路程，搭兩站即可到JR中央線武藏境站，那裡的餐廳和商場選擇很豐富，也有無印良品、UNIQLO和大型超市等等。

從JR中央線武藏境站出發，可以直達新宿與東京車站，約30-40分鐘的乘車時間，算是不遠的距離，因此，我在課後也有許多校園之外的生活體驗，只要有時間，我就會和朋友一起去市中心，探索東京這座繁華又多采多姿的城市！整體而言，我在日本的生活非常愉快，並且結交許多來自世界各地的朋友，拓展了我的眼界和對文化的理解。

學業

日本和台灣計算學分與劃分堂數的方式不太一樣，90分鐘一堂課，而學分數則是1至2皆有，ISEP的學生，可以修習至多六門日語課程，但一門課只佔1學分，而其他學部的課程則佔2學分。

這裡的綜合日文課程分為八個等級，從100到800。根據入學前的分級測試，可以選擇合適的課程。另外，東外大的英語授課資源豐富，教授們也都很歡迎國際學生的參與，課程難度、評量方法和作業份量都會講解清楚，選課系統和加退選機制也很簡明易懂，若沒有學分認證與換算的壓力，東外大給予的課程安排自由度其實非常高，就我參與的課程品質而言也很不錯！

社團活動

我參與了東外大劍道社和擊劍社的社團活動。東外大的學生社團非常歡迎國際學生，儘管我只待一個學期，無論是社員還是指導教師，都很積極地栽培我們，並且給我們非常多的肯定，而我也清楚地看見自己每週的成長，我認為學習新事物能讓人對生活常保新鮮感，因此我想鼓勵出國交換的學弟妹們，透過參與相關的活動多多充實自我，這也是一個與在地學生產生深刻連結的好方法，社團成員也常常主動與國際生交流，邀請我們共進晚餐，並對我們的文化背景和學習日語的動機表現出濃厚興趣，我們也因此有了練習外語的機會。儘管東外大學生的英語能力非常出色，但他們知道我們在學習日語，因此總是給予許多耐心。我很幸運能在社團活動的體驗中，獲得許多來自日本學生的友好與溫暖。

開銷概算

必要開銷

床具組費用:12000 日幣

學生生活綜合保險:2652 日幣

學生教育研究災害障害保險:650 日幣(不含手續費)

國民保險:每個月1000日幣至2000日幣

宿舍費(10月-2月):160000 日幣, 水電費另計

其餘花費以交通費為重, 日用品、娛樂、外食和旅遊的費用則與台灣的消費不相上下。
可以根據自己的預算, 一學期準備60至80萬日幣, 應是非常足夠。