

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：2024/08/11

獲補助出國年度：112 學年 下 學期	
姓名：李佳穎	臺師大學號：409830131
臺師大系所：東亞學系	
臺師大學院：國際與社會科學學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" 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：_2024/08/11_

獲補助出國年度： 112 學年 第二學期	
中文姓名： 李佳穎	英文姓名（姓，名）： LI, CHIA YING
臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系四年級	臺師大學號： 40983013I
修習國家： 日本	
修習校名： 筑波大學	
修習學院： 人文・文化學群	
修習科系： 日本語・日本文化學類	
修習期間： 2024 年 4 月 ~ 2024 年 8 月	
護照入出境時間： 出境： 2024 年 4 月 2 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境： 2024 年 8 月 10 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	研修學季/ 期
基礎体育ジョグ&ウォーク(春)	榎本 靖士	0.5	春 AB
総合日本語 6 文法 A	石田 麻実	1	春 ABC
総合日本語 6 話す聞く A	堀 恵子	1	春 ABC
総合日本語 6 読む書く A	陳 一吟	1	春 ABC
総合日本語 6 演習 A	山田 野絵	1	春 ABC
様々な日本語 IIA	小野 正樹	1	春 ABC
総合漢字 6A	陳 一吟	1	春 ABC
アジア研究概論	山本 真、横山 剛	1	春 AB
現代日本社会概論	鈴木 伸隆	1	春 AB

(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）

筑波大學提供給短期留學生四種房型的宿舍，可依自己的預算或喜好決定志願排序，最後會由學校分配。我被分配到的是 B 房型，是價格最高、空間最大的房型，房內附有一個瓦斯爐、冰箱、書桌、床、架子等，不過相較其他房型較沒有提供足夠可收納的衣櫃或櫃子，只有一個架子可使用。

B 房型一個月宿舍費為 44,000 日幣，每個月加上水電瓦斯費約 47,000 日幣左右，第一個月會先預收兩個月房租以及 30,000 日幣的押金，此押金會在退房時扣掉當月的房租、水電瓦斯費以及退房後的清潔費（B 房型為 14,300 日幣），最後退回多的錢或是補繳少的錢。會依退房日期計算當月費用。房租可用信用卡扣款。B 房型的宿舍在一樓男女分別各有兩台洗衣機（一次 200 日幣）及兩台烘衣機（30 分鐘 100 日幣）。

筑波校園很大，校內有循環公車，也有提供腳踏車租借服務，若不是跟學校租借的話，須另繳交申請表及 2,000 日幣。我是跟學校租借四個月的腳踏車（方案 A），共 6,000 日幣，其中包括初期費用 1,500 日幣及月租費的 1,125 日幣。租借的時間越長月租費愈便宜，例如六個月（方案 B）月租費是 1,000 日幣。我覺得有租借腳踏車會相對便利很多，因為大部分的地點騎腳踏車就可以到。

最一開始抵達時，若是在成田機場的話，在第二航廈有直達學校宿舍的免費接駁車。抵達宿舍後，會和學校配對的チューターさん見面，チューターさん會協助處理宿舍入住、學校入學、市役所戶籍轉入、健保、國民年金除役等相關手續。要繳交的相關費用有學校的學研災，含稅 1,203 日幣，可至校內郵局繳交，另外還有健保費，若沒有自己另外去便利商店繳交的話，準備回國、去市役所辦轉出時，會要補繳一筆 4,100 日幣的健保費。

日本學制分成春、秋兩學期，各有 ABC 三個時間段，筑波規定的低修門檻是三個時間段的コマ加起來共要有 24 コマ，相當於各個時間段大概要修 8 コマ，不一定每一時間段一定要滿 8 コマ。1 コマ等於 1 堂 75 分鐘的課。一般來說，學類課的時間通常會是 AB，學習日語的課則是 ABC。選課方式是拿選課單給授課老師簽名，之後再繳交至自己所屬的支援室。每個學類的繳交時間不太一樣，我的話是只有一個多星期的時間可以給老師簽名，因此都是在第一堂課下課後直接拿給老師簽名。建議一開始先多選一些課並先簽名，之後如果覺得沒興趣、不想修的話，可以直接槓掉選課單上的課程名稱及老師簽名。

筑波的特別聽講學生可以選擇修習學類的課、綜合日本語的課以及體育課等。學類跟體育課要注意是否提供給短期留學生修習，在第一堂課之前可先寫電子郵件詢問授課老師，基本上只要取得老師同意即可修習。綜合日本語則是在修課之前要自行在網路上做筑波的 TBJ 分級測驗，成績將決定可修習的班級，此測驗可測不只一次，若不滿意可以再測。綜合日本語有提供聽說讀寫等面向的課程，不過最多只可修 6 門課。

飲食的部分因為我是素食者的關係，大部分都是自炊，較少外食，只去過一些咖啡廳 Lamp(らんぷ)、cafeRob(カフェロボ)，還有附近的一家素食便當店香色茶坊。學校附近的店有，超市 TAIRAYA、KASUMI、蔬果店らふるった Lafrutta，藥妝店 Welcia、カワチ，百元店 Seria，服裝店しまむら等。如果想逛百貨公司、看電影、逛 Uniqlo、無印良品、GU、唐吉訶德等的話，可以到研究學園車站附近的 iias 或其附近。離宿舍騎腳踏車約 30 分鐘左右（也可搭校內循環公車）的筑波車站，有つくばエクスプレス可以搭到東京秋葉原，也有巴士可以直接搭到機場。

因為我是以想精進日語為目的去交換的，因此大部分都是修習綜合日本語的課。個人推薦石田老師的文法課，除了複習以及新學了文法外，同時也釐清了很多很相似但常常會搞不清楚如何確切使用的文法，將文法的基礎打得更扎實的感覺，也了解了相似文法之間的細微差異。此門課的教法主要是聽老師說明講解，課堂中會隨機點同學朗讀句子或造句，造句不會也不用太擔心，老師會給一點提示。雖然幾乎每周都有作業和小考，但不會很多也不會到很難，有問題都可以直接問老師。

如果想練習口說，推薦山田老師的演習課，課堂會有和同學討論的時間，也會有2到3分鐘的個人或小組的口頭發表，是很好練習口說的機會。這學期我修了陳一吟老師的漢字和讀む書くの課，漢字的課大約上6課，有作業跟小考，但因為有漢字優勢所以不算太難，不過還是學到了很多跟中文一樣的字但用法和意思不同的詞，以及漢字的各種不同發音。讀む書く要寫共3篇的文章，每次的流程大概是先寫大綱、寫完整的文章、老師告知要改的地方並依照老師的指示修改自己的文章，對想練習寫日語文章的人有幫助。

堀老師的話才聞く是最硬的課，除了有三次發表外，每周都有聽寫練習，且有一定的分量和難度，發表時會錄影下來，自己必須看過並檢討。課堂中會有討論，建議都先做好預習才不會跟不上。雖然期中期末考都是之前作業出過的內容，不過題型不會完全一樣，因此要盡量完整了解課本或聽寫作業的內容會比較好。小野老師の様々な日本語我自己覺得偏涼課，學不學得到東西可能因人而異，每次都有小組討論，討論後各小組要推派一人和大家分享，討論的題目會是每次的回家作業，最後會有一個期末報告。

筑波的環境很優美，不同的季節，景色也會變得完全不同。我很喜歡這裡的大自然，唯有蟲子很多這點讓我有點恐懼。不過這次的交換我覺得自己很幸運，因為遇到了很好的チューターさん，幫了我很多事，帶我去吃東西、看比賽，甚至讓我有機會參與幫忙體育比賽的活動。我也遇到了在同一個學類交換、很好的臺灣同學們，修習同樣的課，也住得很近，在生活上、課業上，甚至精神上給予了我很大的幫助，讓我在這段時間雖然沒有特別去日本的其他縣市或觀光景點旅行，但仍然有了很多很棒的回憶。

四、照片（如有，請提供）





五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他