

# 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：2024/07/08

英文姓名(姓, 名): Wu, Yun-Ting	臺師大就讀科系所、年級： 大眾傳播研究所、三年級
修習國家： 日本	
修習校名： 法政大學	
修習學院： 文學院	
修習科系： 英文系	
赴外學期別： <input checked="" type="checkbox"/> 112 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 2024 年 4 月 ~ 2024 年 7 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
ESOP:家族とセクシュアリティ	金子 初輝	2	春
ビジネス日本語 1	金子 広幸	1	春
文章表現 1	村田 晶子	1	春
日本語会話 3	伊藤 江美	1	春
日本語文型表現 5	苅谷 智子	1	春
日本語聴解・語彙・漢字 4	新谷 あゆり	1	春

(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）

在日本生活的這四個月裡，充滿了許多回憶。因為這是我人生第一次來日本生活，來日本之前有許多美好的想像，然而，實際來日本之後，剛開始因為人生地不熟，也沒有認識的朋友，當時感到非常不安，加上因為很多東西都需要自己解決，像是：去市役所登記住所、健保等等事情，以及日語沒有很流利，與當地人溝通上有些困難，因此，在那段時期幾乎每天心情都沒有很好。後來，心情好轉的契機是從法政大學辦的 Orientation 活動開始，從那之後漸漸地認識一些朋友，才慢慢地對於在日本生活感到安心。接下來，將一一分享宿舍、校園生活、生活安排相關的內容。

首先，關於宿舍，法政大學的宿舍並非學校所屬，是與外面的公寓合作，我住的是「ドミ一葛西」。宿舍距離學校通勤大約五十分鐘，一開始覺得超級遠，後來和日本朋友聊天後才知道，對他們而言，通勤一個小時以內的距離都不算遠，還聽到日本朋友分享有人每天通勤四個小時來學校，這讓我有點驚訝。宿舍環境方面，共四層樓，一樓有食堂，週一至週六有提供早餐與晚餐，因為餐費含在租金內，故不需再額外付費。房間位在一至三樓，每房都是單人雅房，廁所與浴室皆需要與他人共用，洗澡的地方有大澡堂與個人淋浴間（全棟僅三間）兩種選擇。而四樓是洗衣與晾衣之處，洗衣機不需投幣，而烘衣機需要投幣。剛搬到宿舍的時候，宿舍有提供一些上學期離宿的人留下來的物品，像是：桌上鏡、洗衣籃等等生活用品。因此，建議大家不用帶太多東西來，有些生活用品可以來日本再買。

由於大部分的法政大學的交換生都住在宿舍，所以可以認識來自不同國家的同學。我覺得住在宿舍的好處是垃圾可以不用自己倒，且櫃台會幫忙收包裹，

這是我覺得很方便的地方。但是有一些美中不足的地方，首先，因為宿舍是老舊建築，所以隔音很差，我住一樓，樓上的人只要有動靜，像是：走路，我房間的天花板就會開始震動，導致每天的睡眠品質沒有很好，為了改善我的睡眠品質，後來去買了耳塞，真的很有用。此外，在6、7月的時候，開始聽到很多人的房間開始出現蟑螂、蜘蛛等等生物，建議大家可以放一罐殺蟲劑在房間以防萬一。

接著，關於在法政大學的生活。學校在開學前會安排線上的日語能力測驗，並根據測驗結果分級，如果沒有參加那個測驗的話，只能選修英文課程。此外，每個人必須選修六堂課，不然留學的簽證會被取消。在課程的選擇上，我主要以日語課為主，像是：文法、聽力、會話等等課程。另外，為了維持英文能力，也修了一門英文授課的課程。值得一提的是，在法政大學的日語課程內容很紮實，如果認真學習的話，真的會學到很多東西。雖然一開始會很辛苦，幾乎每堂課每週都有小考，但是跟著老師的課程安排，到學期中、後期就會發現自己有所收穫與成長。因此，很推薦想來法政大學交換的同學可以多選擇日語課程。除了上課之外，學校也會提供一些活動給交換生參加，像是：日本書道體驗、古典樂音樂會等等校內或當地的活動。另外，法政大學會安排每一位交換生幾位學伴。我有兩位學伴，我們其實不太常聯絡，但是在黃金週有一起去走走，也一起參加了夏日祭典，這樣的關係我覺得很不錯。

最後，關於日常生活安排。我的課是在禮拜一到禮拜三，通常我會在課堂結束後，把當日的作業完成，禮拜日再準備下週的考試，其他天就可以安排觀光行程啦！連續假期的時候可以安排外縣市的旅行，像是我在黃金週的時候去了名古屋幾天。其他課餘時間除了東京市區之外，推薦可以安排東京近郊一日遊，像是：橫濱、鎌倉、春日部等等。住在東京四個月，去了很多地方，個人

認為東京的交通真的非常方便，無論要去哪裡都有電車或是公車可以到達。此外，這四個月讓我體驗到國際都市的魅力，特別是觀光景點的人潮讓我印象深刻。另外，東京的非本地人很多，除了觀光客之外，也有很多是來東京生活的外籍人士，展現出大都市的多元性。然而，這裡的生活步調相對台灣還要快，這是我不太適應的地方。舉例而言，上下班時間的地鐵站裡大家走路像風一樣快，由於大家都這樣走，導致自己也不自覺地走得更快，每次到目的地之後都會很累。簡言之，在東京的這四個月過得很充實、快樂，也有許多的收穫。

**四、照片（如有，請提供）**

**五、影音檔（如有，請提供連結）**

**六、其他**