

# 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：2024/08/09

英文姓名(姓, 名): CHEN, YI JU	臺師大就讀科系所、年級: 華語文教學系研究所
修習國家: 日本	
修習校名: 東京外國語大學	
修習學院: 國際教育學院	
修習科系: ISEP program	
赴外學期別: 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: 113年 4月 ~ 113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
日本語総合-6	赤桐 敦	3	春學期
諸地域言語(福建語1) 福建語	蔡 承維	1	春學期
日本語技能-時事日本語	嶋原 耕一	1	春學期
日本文学・文化概論1	西原 大輔	2	春學期
日本語技能-聴解5	荒川 洋平	1	春學期
日本語技能-読解6	福岡 理恵子	1	春學期

(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）

住宿方面，基本上交換學生會住在校內的學生會館，共有3棟學生會館，我分配到的是1號館，根據其他交換生的說法，若交換半年的話可能都會被分配到1號館。個人認為1號館的房間 cp 值算高，單人房內有獨立衛浴，也有一個小流理台跟電磁爐，同樣的配置在3號館一個月就比1號館多10,000日幣，所以住在1號館其實挺幸運的。

當地生活費用的話，校方建議每個月最好準備60,000-100,000日圓，個人的生活開銷亦落在這個區間。至於需要攜帶多少現金，可能至少先準備兩個月左右的金額。剛來這裡的話要買許多東西，像是日用品、教科書、床包組等等的費用，現金可能要多準備一些，以備不時之需。學校附近的超市有點遠，大概要走15-20分鐘，而最近的便利商店 LAWSON 在校門口，但剛好是宿舍的反方向，所以沒有想像中便利，雖然校內也有合作社(簡稱生協)，但營業時間只到下午。此外因為食堂不提供晚餐，所以我大多是自己煮，或是去武藏境、吉祥寺、府中車站附近吃。然後如果各位想省錢又想吃得健康，建議大家去吃學校的100円早餐，根據不同日子有不同菜單，像是和食、咖哩飯、丼飯等等的菜色，不過需要早起，8:00開賣，大概15分鐘左右就完售了，數量有限，要吃得趁早。另外在購物時遇到好心的阿姨，她分享了住在府中市的學生可以從 foodbank 網站填寫 google 表單申請領取免費食材(關鍵字搜尋：府中/フードバンク)這個資訊，還有一張500円餐券，不但可省錢又吃的營養。

至於獎學金補助方面，很遺憾地這學期開始東外大提供 JASSO 的名額相當有限，我沒申請到 JASSO 每個月8萬日幣的獎學金，而且其他國家的同學也有一樣的情況，只能說今年開始獲得 JASSO 的變數很大，因為往年的交換生幾乎都有 JASSO 可拿，後來仔細想想當初填東外大有一個介面是關於 JASSO 申請動機，我推測申請動機是否要寫得更完整一些才有機會獲得(只是個人猜想而已，沒機會驗證)。因為我第二間交換學校是立命館大學，在填寫 JASSO 申請動機時，我大概寫了日文快400字(字數上限)，還請日本學伴幫忙校閱，最後很幸運地申請上 JASSO。而在東外大交換期間所幸還有領到師大院級的鼓勵赴境外進修補助與系上的赴外交換補助，一共約4萬台幣左右，且恰逢日幣貶值時期，所以基本上對我的生活還是有很大的幫助。

因為當初沒申請上 JASSO，所以我想找份打工，一開始在機場入關時就申請了資格外活動許可(可打工的證明)，但是因為春季學期本身就比較短，加上簽證只有半年，許多店家都要求希望簽證至少有1年，所以面試的幾次就只好作罷。

學業方面，留學生日本語中心的課程皆很多元且豐富，可依照個人分級程度選擇適合的課程。另外也可以選擇跟日本學生一起上課，除了某些課程不開放給留學生，大部分都可以選，尤其這裡的特色就是可以學習許多語種的課程，有興趣都可以趁選課期間聽聽看。在日本一堂課是90分鐘，中間不下課，所以前一天晚上可能要睡飽一點，隔天上早八的課才比較有精神。

到東外大後，也會配一個 buddy 給交換學生，我的 buddy 讀的是中文系，

但她中文還說的不太流利，所以幾乎用日文溝通，然而她太忙了，所以後來其實沒什麼聯繫。我都找其他日本朋友練習日文及出遊，剛好在5月又有一個叫做 let' s program 的語言交換活動，在那個活動交到的 buddy 就親切很多，我們不僅進行了語言交換，她還帶我去校外的餐廳品嚐一些特色美食。總之 buddy program 遇到的人挺看緣分的，若想與對方保持聯繫，就盡量找機會與他們互動吧，但對方如果太忙也不用強求。我認為東外大的學生普遍具有國際化的視野，言下之意就是他們不太排外，甚至蠻樂於與外國人相處的，所以不用擔心找不到朋友，只要你帶著開放的心，找到日本朋友的機會非常大。

個人建議可以多參加留學生支援會的活動，像是有茶道、書法、插花等等的免費體驗課程，很有趣。然後在因緣際會下，我認識了留學生支援會的其中一位阿姨，她很友善也很親切，邀請我出遊以及去她家喝下午茶，真的很感謝阿姨的熱情款待，總覺得在這一趟旅程中常常能感受到他人的溫暖。此外我也參加 MIA FAMILY 的計畫(文宣品會放在新生資料袋裡)，這個是武藏野市舉辦的活動，可以跟當地的家庭交流，透過不同管道接觸日本文化，這些都是一般旅行無法體驗到的。常常與他們聊天的過程中，知道日本人的生活習慣以及價值觀，這些都讓我增廣見聞了不少。

在這趟交換旅程中，我好像變得開朗許多，過去在台灣其實是社恐的我，到了日本開啟了勇於社交模式，意外發現這樣的特質在外挺吃得開的。藉由開啟社交模式，我得到了很多實用資訊，也交了許多朋友，發現了住在關東的日本人其實沒有想像中那麼冷漠、排外，時常能感受到別人的善意，也覺得東京

其實挺有溫度的。在此鼓勵各位到了其他國家，就盡量多跟他人互動吧，可能會有意想不到的收穫。

#### 四、照片（如有，請提供）



校內櫻花盛開



體驗插花課程



食堂百元早餐



Foodbank 的免費食料



在土耳其朋友房間舉辦章魚燒派對

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他