

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：2024/08/26

英文姓名（姓，名）： YUAN WAN CHEN	臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系四年級
修習國家： 日本	
修習校名： 關西大學（関西大学，Kansai University）	
修習學院： 國際部	
修習科系： 國際部（共通教養課程、留學生日本語）	
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1日 ~ 113年9月20日	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Japanese (1-a)	末吉、戸田	2	春學期
Japanese (1-b)	千田、古川	2	春學期
留学のための英語スキルアップ	ベルチャアドリ アン	2	春學期
TOEFL/IELTS を通した英語学習 1	アナンドサンチ ット	2	春學期
Science of Washoku (Japanese Cuisine)	広田 鉄磨	2	春學期

三、心得分享

(一) 住宿

我入住的宿舍為秀麗寮，鄰近閔大前駅與豐津駅，是離學校千里山校區最近的宿舍，宿舍雖說是男女一起住，但是男生在南棟女生在北棟，僅有吃飯時間會在食堂碰面。因為是國際宿舍寮，所以幾乎都是國際生，如果對聲音比較敏感，建議選別的宿舍，因為宿舍很熱鬧，大部分的人都非常熱情，半夜經常有人會在宿舍食堂聊天喝酒。

房間是長方形，為個人房，空間與設備都很足夠，有書桌、椅子、檯燈、書櫃、置物櫃、衣櫃、窗簾、床、冷暖氣、冰箱，尤其冷暖氣與冰箱最為方便，三月底剛抵達時日本依舊很冷，有暖氣很舒適，而六月初開始漸熱，冷氣使用上也極為方便，至於冰箱，可以存放想吃的食物，不怕壞掉也不用跟別人共用，沒有衛生疑慮。

宿舍進入玄關需要刷學生證，一入住時還未開通學生證，所以是使用鑰匙，玄關有個人的鞋櫃跟信箱，也有傘架，進入宿舍需要換室內拖鞋，鞋櫃僅能放下兩雙鞋子，其他雙需要放到自己房間，傘也建議放在自己房間。女生宿舍一樓有閱讀室（沒有網路）、大澡堂、飲料自動販賣機（價錢110円至150円）、廚房、交流室等。如果要找管理員則要從宿舍正門口進入，或是穿過食堂。

閱讀室為24小時開放，必須保持安靜。女生宿舍共四層樓，但僅有三樓有兩間個人淋浴間，住宿學生較多需要排隊，建議去一樓澡堂洗，冬天有暖氣所以不會冷，夏天也有冷氣，但澡堂需要先脫完衣服才能夠進入，不過大家都不在意，澡堂跟淋浴間都有一隻吹風機，但是人多比較難輪流使用，建議自己帶一隻吹風機（1400W 以下）在房間吹，另外盥洗用品要

自己購買，建議買一個方便收納的盒子裝盥洗用品到浴室，比較方便進出澡堂。廚房有一些基本器具，配備齊全，有兩個飯鍋、果汁機、微波爐、烤箱、洗碗精（有時會有有時不會，建議自己買一罐，超市跟百元商店買都蠻便宜的）、菜瓜布、衛生紙等，交流廳是跟廚房是同一個空間，煮完飯可以在裡面吃，但是要保持乾淨整潔。二樓的廚房空間是一樓的一半，比較擁擠，但配備也都差不多。

每一層樓都有廁所兩間洗手台三個，日本免治馬桶真的很好！冬天上廁所很溫暖舒服。洗衣間在二樓，每次洗衣服需要200円，需要自備洗衣精，烘衣服100円，可以綁定 APP 然後信用卡付款，也可以用零錢（不找零），衣服可以晾在房間或是室外空間，但多數人都晾在房間，冬天時日本乾燥加上有開暖氣，一天就可以乾了，但夏天我認為晾在室外曬太陽可以去除霉氣，六月中到七月是梅雨季，所以只能烘乾或晾在房間。

食堂連接男女生宿舍，所以在食堂可以看到大家一起交流，秀麗寮國際生很多，可以認識很多人，但是日本大多數不會講英文，或是比較無法開口說，所以通常都跟歐美國家的人或東南亞的學生聊天。食堂有提供訂餐的服務，早餐是280円，晚餐550円，如要取消，需要七天之前取消，這比較不方便，因為有很多活動是臨時有的，所以訂餐也要斟酌一下，這裡目前的餐點個人與其他台灣朋友的想法是太重口味，需要喝很多水，不然就是選擇自己炊煮，而我覺得不用怕吃不飽，因為食堂白飯跟湯，是可以續裝的。食堂有飲水機可以使用。而宿舍有清潔人員，所以都蠻乾淨的！

補充一點，在宿舍遇到任何人都建議打聲招呼，會顯得禮貌親切，不講話至少要微笑點頭。

(二) 當地生活費用(包含行前準備以及交換期間所有花費約20萬台幣)

1. 住宿費用

每月37000円，在超商繳款會需要多付約800円手續費。此價位包含水電瓦斯，所以冬天暖氣可以無限開，夏天冷氣也是，雖然一個月住宿費高，但是這樣很方便，洗澡也可以慢慢洗。第一次繳費需要繳交四月的住宿費37000円、訂金37000円跟入寮費用15000円，其中若沒有在住宿過程中發生任何欠繳事件，訂金會支付最後一個月的住宿費用。建議在台灣帶兩至三個月的生活費現金，有能力的話可以使用信用卡。

2. 餐費

若不吃食堂，可以選擇去附近超商或是學校食堂吃，我自己認為宿舍的供餐價格很實惠，凜風館我很推薦！裡面很多現做熱食，餐點品項也多元，更有販售各式各樣甜點，也有飲水機可以使用，餐點約450至600円，甜點部分約150~400円。自炊開銷比訂餐還有外食便宜很多，雖然外食較昂貴，不過也可以多嘗試日本外食，體驗日本飲食文化。離秀麗寮最近的超市需要走路15分鐘，或是搭車一站至千里山，建議自炊要把交通費算進去計算成本。

來日本一定會購買的便是他們的零食跟販賣機，雖然非必要，但是跟學校同學出去玩或參加宿舍活動都需要買一些小零食，依照自己的喜好挑選，可自行斟酌會花費多少。

3. 交通費

住在秀麗寮的一個優點，就是不用多花交通費，因為走路10至15分鐘就可以抵達學校，但學校蠻大的，需要多抓一些時間找教室。如

果開學前或是假日要出去玩，交通費可是很可觀的，日本交通費比台灣貴很多，搭一次電車就需要至少190円（最短距離）。

4. 生活用品費

日用品部份我是在當地購買，在千里山的阪急超市可以買到洗衣精、柔軟精、沐浴乳等基本日用品，還可以順便買一些便當與蔬菜，而關大前有大創可以購買衣架、漱口杯、洗衣籃等日用品，都相當便宜，若是想省錢可以在大創購買即可，購買商品時也要考慮將來回台灣的收納是否方便，是否可以帶回台灣。

5. 關西大學生協會員

辦理會員在學校買東西會打折，如果常在學校附近生活的人可以辦，但入會需要繳交10000円當作訂金，學期末要用卡片跟在留卡去換回這筆錢，如果有現金帶不足的人可以考慮一下是否辦理，另外提醒辦理需要繳交大頭照，記得先準備，若是沒有，凜風館也有拍攝大頭貼的地方。期末辦理退卡手續後需要等待一小時，才會將現金退還，記得有空閒時間可以等待時再去退。

6. 教科書

有些課程需要購買教科書，凜風館三樓以及四樓可以購買，可以刷卡跟付現，一本教科書也挺貴的，請自行斟酌需要帶多少錢，我自己有一本2200円，建議辦理會員卡之後再購買會比較便宜。

（三） 學業

日語課程為交換生必修課程，抵達日本前會先線上考試分發課程難易度，開學前會有面試，老師會詢問我們是否可以接受課程等級，以及自己的需求為我們考量，所以不用太擔心，而且開學後有加退選，如果覺得太

難可以往上修，太簡單可以往下修。另外，還是建議英文有一定程度再來修課，因為上課講義都是英文。

1. Japanese (1-a)

為周一與周三早上第一節的課程，兩天的課程由不同兩位老師授課，周一主要是聽力，週三主要是對話，每周一會小考，期中考在第八周的周三，期末大考在學期最後一周，因為是最基礎課程，每周都有固定單字量需要背誦，每周都有小考，老師上課速度會較快，下課後一定要複習，否則可能會跟不上，建議五十音在來日本交換前一定要背好，這樣上課過程會更加順利。週三的老師相當有趣，上課也很活潑，若要論有沒有喜歡的課程，週三對話課絕對第一，老師教學方式讓我印象深刻，也讓日文進步得很快。

2. Japanese (1-b)

為周二與周四早上第一節的課程，兩天的課程由不同兩位老師授課，周二主要是寫作，週四主要是閱讀，每周二會小考，期中考在第八周的周四，期末大考在學期最後一周，因為是最基礎課程，每周都有固定單字量需要背誦，每周都有小考。週二的老師通常是複習，整體來說很有系統，可以愉快學習日文，老師也常常給我們小作業練習，而課程中老師都會不斷稱讚我們，真的會信心倍增。

3. 留学のための英語スキルアップ

這堂課是在圖書館三樓上課，會線上同步跟其他校區的學生一起上課，但是因為我在千里山校區，所以是實體授課。老師是外國老師，因為是英語基礎課程，學生九成以上都是日本人，會需要分組與美國的學生做交流並做一個專案，美國學生會用日語跟我們講話，我們用

英語回答他們，前四周專案結束後，會有會話跟寫作授課，因為是開給日本學生的英語基礎課程，老師語速很慢，也很貼心會時常詢問是否了解，不了解的話會用日語解釋給大家，畢竟此課程是提升英語能力為目的，所以需要積極參與，參與度在評分中占比很大。後期課程每周都有作業，有個人作業也有團體作業，最後一周老師會給期中的寫作作業做評分與建議，需要修改後再上傳，另外也須繳交自我省思學習單，這一堂課可以認識日本學生，我在此課程中認識一位很善良的日本同學，一直都有聯絡。

4. TOEFL/IELTS を通した英語学習 1

這堂課由印度老師授課，雖然是全英文授課，但由於日本同學不太擅長英文，所以後來都用日語上課，日語不好的我有點吃力，老師說若聽不懂可以舉手跟他說，他會再用英文說明一次。

課程中會介紹 TOEFL 跟 IELTS，每周也會練習題目，主要是為了考試做準備，課堂上日本學生居多，也可以藉機跟其他人練習日語，另外此課程老師建議買課本練習，可以在學校的凜風館四樓購買。學期後半開始每一節課都有考試，期末是模擬雅思跟托福考試。

5. Science of Washoku (Japanese Cuisine)

堂課是全英授課，是一位和藹的老師授課，課程內容是介紹日本和食，我認為相當有趣，會播放影片讓大家討論，很多日本學生也有修，大家雖然身處日本卻不明白和食的歷史，而這一堂課蠻多非日本人修，所以大家都用英文互相交流，對於日文不好的人來說很友善，也可以藉此練習口說能力。每周都需要寫學習單，期末有一個個人報告，關於計劃自己三天的健康飲食，平時上課多上台發表分數會較高。

(四) 語言

一開始到日本的我完全不會講日文，但聽得懂基本用語跟一些單字，所以基本上是用英文跟別人溝通，但我的英文也侷限在日常生活，專有名詞我也不是很懂，我選的課都是全英文授課，日語不好的話全英授課都能參加，除了增進日語能力，也可以同時增加英語能力。日語課密集，所以到學期後半段，其實我已經稍微可以跟日本人溝通了，在關大交換期間真的會感受自己日文的進步。

(五) 參與活動

1. 宿舍

宿舍有委員會，由住在宿舍的學生組織，開學前有舉辦千里万博公園賞花活動，提供一些零食跟飲料，也有準備團康遊戲，非常有趣，可透過他們辦的活動交朋友，宿舍也有群組，提供活動資訊，都是自由參加。開學後端午節左右有舉辦製作鯉魚旗以及吃蕨餅的交流活動，非常充實，另外在七月底時也有舉辦宿舍夏日祭典，體驗日本夏季的活動，自己製作章魚燒，還有打西瓜活動，很有趣，大家都很有親切。

2. 國際部

開學前國際部會協助我們辦理各種手續，像是在留卡居住地址登錄，或是選課相關事項，也舉辦說明會教我們使用學校網頁及 app，會給詳細說明書讓我們隨時參考。在國際部會有一些文化交流的活動，喜歡的話也可以報名，另外，他們也有舉辦校園導覽，趁著導覽可以先了解學校的建築物，避免自己迷路。另外，時常會寄電子郵件通知一些活動，記得隨時查看信箱，但幾乎都要抽籤，參加到的話真的是超級幸運。

國際部有一個 Global Buddy Program，開學前辦理「First meet up」と「留学生歡迎会」，和日本關西大學的學伴見面交流，也玩了團康遊戲，我覺得學伴會根據當初填的表單做分發，因為我選擇英文溝通，所以學伴是會說英文的，留学生歡迎会也是一定要參加的活動，除了提供小餐點，也準備表演跟長官致詞，是一個可以跟世界各地學生交流的場合，穿著也要正式，我認為是非常難忘的體驗。在學期末也舉辦歡送会以及修了式，很用心，有很多美好的回憶，提供很多小點供我們食用，更是得到了結業證書。

國際部的 MI-room 會舉辦 GTA 課程，有點像文化交流，會有一位日本或是其他國家的人當老師，然後教大家自己國家的語言或是文化，如果有打工資格證明，是可以去當講授的人，有給付薪水。MI-room 也是提供國際生很多與日本學生交流的空間，平常有空可以多去認識新朋友，我有時候會在裡面跟日本朋友交流語言，我教中文，他教日文，但多用英文溝通。

3. 社團活動

社團參與依自己意願，可以去參加學校開學前的社團博覽會，蠻多社團可以選擇，大家也都很熱情邀請我們進入社團，如果真的有興趣，可以勇敢詢問！我沒有參加社團，但是對相撲有興趣，有看過相撲社團的兩場比賽，都很精彩，也了解到日本相撲文化。

4. 入学式

我們雖然非正規生，但還是去體驗一下日本的入学式，我跟朋友的照片也出現在關西大学的 Instagram 上。

5. 校外活動

日本有許多祭典，尤其在夏天，可以自己查詢相關活動參與，我認為雖然夏天非常熱，也常有雷陣雨，但每一場祭典都相當熱鬧，可以發現日本的文化與台灣的差異，親身體驗後，會覺得非常值得，非常推薦未來去日本交換的同學。

四、照片（如有，請提供）



校園導覽



入學典禮



社團博覽會



關大台灣留學生會校園導覽



宿舍兒童節鯉魚旗活動



宿舍春天賞櫻活動



擔任關大台灣留學生會聚餐工作人員



關大台灣留學生會聚餐



西日本相撲比賽 關大也有參賽



關大與關學的野球比賽



宿舍夏日祭典



春天的關大真的非常美!!!



七月的歡送會



天神祭關大丸(抽籤)



吹田日台友好協會烤肉活動



淀川花火大會現場



住吉大社祭典



住吉大社祭典



吹田小型祭典



京都葵祭



生國魂社祭典



生國魂社祭典



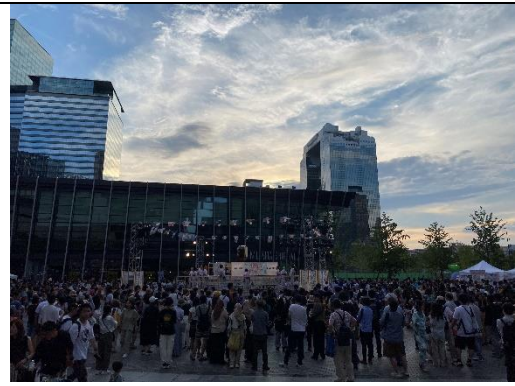
京都祇園祭



京都祇園祭



杭全神社祭典



梅田浴衣祭



四天王寺七夕祭



北野天満宮北野祭



宿舍早餐 日式餐點



宿舍早餐 西式餐點



宿舍晚餐



宿舍晚餐

五、其他

交換對我來說是件很有意義的事情，透過交換的生活可以去了解一個國家的文化，除了平時上課，我強烈推薦大家有時間就去外面看看，不管是吃美食或是遊玩，都是一種新奇的體驗，每個假日都是屬於自己的時間，完成學校課業後，抽空去關西地區踏青是非常好的，交換期間，我去過京都、神戶、奈良、名古屋、北海道等地方，每個地方都有自己的特色，不論是自己去獨旅，或是和朋友一起，都會有不同的感覺與回憶。雖然僅有短短五個月，但現在回想起來都是有價值而且難忘的。

補充一點，直到六月中我才開始穿短袖，所以長袖至少要帶幾件保暖，另外夏天真的很熱，很像在大烤爐中，而且梅雨季真的很濕熱，建議一定要帶陽傘！或是有小電風扇也可以。

我在自己的社群上有分享一些交換日常跟製作一些旅遊影片，有任何問題或興趣的話可以追蹤我的 Instagram，也可以寄信到我的信箱詢問。

Instagram : wanchen_0317

Gmail : 910317lina@gmail.com