

# 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

英文姓名(姓, 名): Hung Ting-Han	臺師大就讀科系所、年級: 健康促進與衛生教育學系 碩士班2年級
修習國家: 日本	
修習校名: 東京都立大学	
修習學院: 人間健康科学研究科	
修習科系: 大学院作業療法科学域	
赴外學期別: 112-2學年(民國113年 2024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
Advanced Theories of Psychological and Behavioral Sciences in Aging	Hiromi Imuta	2	春季班
Tutorial	Hiromi Imuta	2	春季班
Advanced Theories of Preventive Physical Therapy	Takayuki Tajima	2	春季班
Advanced Theories of Psychological and Behavioral Sciences in Aging	Yu Ishibashi	2	春季班
Academic Studies in English	Brock, Robert	2	春季班
English Composition I	Brock, Robert	2	春季班
Learn through Multiculturalis(C1)	Ai Ichie	1	春季班

(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）

#### ■入學相關/行前準備

東京都立大學春季班大概4月開始，到7月底，研究所有些課，因為教授比較忙，學期較晚開課，會上課到8月初。

入學許可、簽證辦理的時間大概於3月上旬。交換學生提出給學校的體檢，可到公立醫院辦理，費用較低。半年住宿費，於事前需繳交，在東京都立大學指定之電子線上繳款系統 PAYPAL 付款。以前師大有前輩說，『抵達日本後，該校學生助理 RA (Resident Assistant) 會在車站等大家，不用擔心不懂交通路線。』但很遺憾本人此次2024年度(4-8月)交換，完全由個人單兵獨立導航，到達宿舍。電車轉車問題不大，因為車站站內皆有電梯。電車到達宿舍所在調布市，多摩川站後，出站，推著4,50公斤行李，走10-15分鐘柏油路人行道，算是促進健康與修養身心的旅程。個人知道如何叫計程車(也利用過數十次以上，並曾經單次付過將近2萬日幣的車資)，只是當天並不忙，因此以參香遶境的心情，徒步完成搬運之旅。

在抵達日本機場出海關的時候，如果有計畫在日本打工的同學，可告知海關，海關事務員才會在在留卡上記明，可打工。如果之後才更改在留卡登錄內容，需至相關單位，重新填寫申請打工的文件。

#### ■生活相關

離宿舍步行15-20分鐘的調布站，算是調布市當地商業中心，有 BIC

CAMERA 可申購電話 SIM 卡，也可購買生活用品。個人沒有如過去的前輩，於心得文中提及，【買過二手衣，與唱カラオケ】，因此無法評價其他相關娛樂設施之水準，歡迎大家踴躍嘗試，多方比較。調布站旁的 SEIYU 超市相對便宜，過去的交換學生前輩指出，考量到提著牛奶等重物走回宿舍，距離較遠，因此都會在放學後直接在校本部，南大沢站旁的「Ito\_Yokado」超市買好食物，再搭電車回京王多摩川站走回宿舍。個人相對喜歡散步，因此如前段所述，與推 4, 50 公斤行李相比，拿 5-7 公斤食物走 20 分鐘路程回宿舍，也算是一種生活中的放鬆。

通常自己做餐點比較經濟，省錢，吃得也比較健康，但如果有時不想煮，也可以去超市，超商買便當。另外從學校本部到南大沢的途中，會經過三井 outlet，過去的交換學生前輩於相關心得感想中指出，『下課後會去逛，換季節慶時，會有蠻多折扣，非常方便。』本人沒有特別了解名牌的相關訊息，平時也無鑽研品牌資訊，因此無法評價，是否該 outlet 真的比較便宜。歡迎大家，多方比較，適度嘗試。

關於住宿，宿舍設備還算齊全，不另收水電費，除了洗大量衣物後，使用一樓共用區烘衣機時需投幣以外，本人這屆，沒有其他水電費用。清潔人員每 1 到 2 週，會在 unit 公用區清潔，但不幫忙清理個人房間，可至 1 樓公用區借吸塵器。床布墊被與蓋被，由宿舍提供（需付款 1 萬多租用金。與市場同級買斷品，價格相比，相對貴 30-50%，事後有發現 1, 2 位隔壁大國的學員，沒買。如果不想租，想去外面自購，可試著提出需求，主張看看），退宿時需歸還。宿舍的公

共空間 lounge 算是交誼廳，有廚房可以使用，有過去留學生留下的餐具鍋具，另外，交朋友看緣分，如有認識到新朋友，是可以交流的地方。

學校的學生證無法辦理學生專用的定期券(原因聽說是短期交換學生身分，非長期學生身分，因此無法辦理。本人朋友有辦過，因此大概知道，這是其中一項原因。另外也許是國家外交實力，尚力有未逮，無法要求類國民待遇。或彼此交換學生國的不同互惠待遇或另外補貼。例如，他校某些國家的留學生，在他校雖然繳交與其他外國留學生一樣的學費，但該校針對該國留學生，會多提供另外的獎學金名額申請做補貼。這就是一種外交實力的展現。而國家的未來，與國力的提升，需要大家一起努力)。另，過去的交換學生前輩指出，若有打工，可以比較不擔心開銷，也可訓練日文，是不錯的經驗。不過須在入境日本時，於海關提出申請日本打工許可(資格外活動許可申請書)，海關公務員會在在留卡背面，蓋章同意。另需注意一週打工時間，不超過28小時的規定。大部分業者都很守法，但若有被業者凹，記得趕緊離開。

## ■課業學習

學校提供英文及日文課程，但簽證要求最少修七門課(一門課1.5小時，一週上課時數，最少要滿10小時)，開學第一週有加退選的時間，讓學生先聽課，再決定要修哪些課，大學部有些課程，選課清單會標註該課程對應的 JLPT 級數，可以參考。

本人由於是參加研究所課程，授課日語應用深度，與大學部狀況不

同(申請大學部交換留學同學，請先參考過去大學部交換經驗)，碩班授課教授有些全程以日文授課，並要求以日文提出作業報告與當場以日語做分組討論與思辯。也有授課教授，日文授課但會提供日英對照講義大綱，討論時主要以日語溝通，當與他國外籍留學生做議題細部確認時，會部分以英語回應。也有教授全程以英語授課，並要求以英語提出作業報告與當場以英語做分組討論與思辯。參與上課的同學，除了日語母語的日本人，也有巴西，印度，印尼，孟加拉，等擅長英文，歐語的同學。

全程以英語授課的教授，有時會請在下幫忙將巴西與印尼同學口頭報告的英文內容，與，英語對答討論內容，當場口譯成日語分享給日本同學了解。本人過去工作上有相關日語長期接洽經驗，因此樂意於此項口譯幫忙，順便訓練，針對非英美系國出身人士，有特定口述口音英語的，英語聽力。

有些同學剛開始，並沒有特別想跟他國留學生(包括本人)做討論，發現本人有上述口譯能力，驚訝之餘，才開始像與其他日本人同學，深度討論相關課程議題一般，與本人做相關研究議題的討論。本人並沒有特別計較，一樣與其做相關議題討論，相關課程老師也相對開明，大家也都討論愉快，知識，見解上互有收穫，視野上互相啟發。因此本人各科碩班課程，都獲得各科教授認可，成績上獲得 A 與 S(日本成績的 A+)。有的日本同學，還找本人參加他們分組期末發表後的聚會(飲み会)，互相留下美好的回憶。

積極參與課程討論之外，可把握在日本生活的機會，透過日語溝

通，了解日本文化。習慣日本的溝通方式後，日文也會有相對的進步。