

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期:2019/03/12

中文姓名： 鄭詩遠	英文姓名(姓,名): Cheng Shi Yuan
臺師大就讀科系所、年級： 音樂學系 四年級	臺師大學號：40590901M
修習國家： 日本	
修習校名： 國際教養大學(Akita International University)	
修習學院： International Liberal Arts	
修習科系： International Liberal Arts	
修習期間： 107年 9 月 ~ 108年 2 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Education Systems	Hidehiro ENDO	3	秋
SADO: Tea Ceremony	Kaeko CHIBA	2	秋
KADO: Flower Arrangement	Kaeko CHIBA	2	秋
Upper Elementary Japanese 206	Emi MACHIDA	6	秋
Japanese Practice	Emi MACHIDA	1	秋
Intermediate Japanese 300	Yuka HIRATA	6	冬
Japanese Practice	Yuka HIRATA	1	冬
Health & Physical Education Activities II	Kiyotaka KATO	1	冬

(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）

國際教養大學(簡稱 AIU)對我來說是一間很棒的學校，我很慶幸自己選擇了

AIU。

印象最深的就是 AIU 對於留學生的照顧，從開學前兩周的 Orientation 就可以

感受到 AIU 對留學生相當重視，學校安排了各個方面的說明會，讓我們知道如

果遇到問題該如何處理，比如說開戶、購物、丟垃圾、手機門號... 等等，聽完

兩周的說明會大概就可以好好在 AIU 生活了。除此之外，只要有問題的時候就

可以找 AIU 的 Student Affairs，任何疑難雜症都可以找他們，他們會想辦法處

理，不過效率不一定很高。(有時候不得不說日本人謹慎的處事態度經常導致拖

泥帶水)

學術方面

首先，AIU 的日文課讓我的日文進步很快，以秋學期來說每周有 4 堂日文課，

而每堂 75 分鐘，雖然功課很多，但是老師非常親切、有耐心，讓我完全沒有

壓力的學習。冬學期因為只有兩個月，所以一天要上 150 分鐘的日文課，如此

密集的學習，進步的速度真的很快，加上期末每個人要準備 10 分鐘のポスタ

一発表，口說能力也會大大的提升。

另外，在秋學期我還修了 Education System, 花道(Kado)和茶道(Sato)。我推

薦 Education System，Endo 先生熱衷於教學，上課內容很生動。作業的量有

點多，但是還算可以應付。除此之外我還參加了老師舉辦的 English Camp，擔任英文小老師帶領秋田的小學生參加有趣的英文活動，和其他 international student 及日本同學一起籌備課程，是一個很不錯的經驗，同時可以賺點零用錢。

至於花道及茶道，Chiba 先生人非常的溫柔，對於學生都很有耐心，但是我個人並不是很喜歡老師的上課模式。老師會請同學每周輪流報告指定的主題，然後再做補充，偶爾會有實作課程，但是次數不多。

冬學期除了日文課外，我修了一堂體育課。主要是配合下雪的狀況決定課程的內容，我們有去公園滑雪，也有穿著靴子到後山健行，最後還會有一個 trip 是到滑雪場 snowboarding，雖然快累死，但真的很好玩！或許這是在秋田這樣的雪國才有的特別體驗吧！（我覺得秋田的雪真的乾淨的很美）

課外活動

在 AIU 的日子，我幾乎每個周末都不會待在學校，除了購物之外，就是會參加學校安排的活動。比如說，RCOS 的活動，大部分是到國中、小交流，有時候也會在 AIU 接待他們，介紹自己的國家、玩遊戲等等，除了增加自己的經驗之外，還有額外的禮券或薪水，我個人覺得是非常好的機會。AIU 還有 English Village，活動總共是 2 天半，我們的任務就是陪高中生完成他們的英文課程，算是輔導老師吧，我覺得這些活動都是很好的體驗！而在 AIU 完全不用擔心沒

有活動可以參加，多的是參加不完的活動(笑)

生活方面

秋田相較於東京、大阪當然是一個非常鄉下的地方，一天開進 AIU 的巴士非常少，但是其中一條路線會開到 Aeon Mall(購物中心)，所以我認為並不會很不便，起碼還是可以維持生活所需。在吃完學校規定的兩周 Meal Plan 之後，我就幾乎每餐都自己煮，因為真的很省，而且很有趣。日本的超市賣了很多有趣的食材、醬料包... 等等，那些都是我在台灣沒看過的，所以煮起來真的很方便！

我很幸運我的日本室友原本就有烤箱、冰箱、洗衣機、熱水壺... 等等，因此我完全不用擔心這一部分，如果室友沒有的話可以利用 Amazon 購買，或是在學校的社團中購買二手的。順帶一提，有沒有遇到好室友真的很看運氣，在 AIU 大部分的國際生都會配一個日本室友，如果遇到好室友整個學期應該都很愉快，但是遇到不合的室友的人真的不在少數。畢竟文化不同的人要一起生活本來就不是一件簡單的事。

開銷的部分

在秋田開銷最大的就是交通，如果想要旅遊的話，就得準備一筆資金。首先，秋田機場有飛東京、大阪、札幌的航班，外國人可以利用優惠購買單程 5000 日幣(不含稅)的機票。我個人是覺得很划算，我就趁著連假及寒假期間去了這

三個地方。再來，如果想要搭火車遊東北，則要做好預算。日本的電車非常貴，而且時間又長，其實玩完一趟是蠻累的。如果可以認識會開車的日本朋友，就會方便很多!因為從 AIU 要搭到火車真的很不方便。

平常的開銷除了買食材之外，基本上都不太會花錢，因為大部分的時間還是待在學校，所以我認為開銷並不大。

總結

我很慶幸自己做了到國際教養大學交換這個決定！赴日交換留學對我的意義比

我預想中還大，在去日本之前我曾擔心，也很徬徨這個決定是否真的值得呢？

我為了這次的交換必須延畢，除此之外，還要處理很多選課上的問題，生活費的支出也是另外一個問題... 等等，前往日本前的心情可說是五味雜陳。但是當

我開始在日本生活後，我認為這個決定是對的！在日本我第一次感受到原來生

活是可以這樣過的，原來生活並不是一直是那麼無趣的。我更知道，這樣的生

活是我心中喜歡並且想要的生活。日子不應該被一堆課堂填滿，在師大我修的

課非常多，每天除了修課以及做報告幾乎沒有其他時間可以與同學交際，又或

是說因為上課真的太累了，根本沒有心力再去經營社交活動。除此之外，來日

本之後我的廚藝進步很快，念書之餘就喜歡做料理、去 Aeon Mall 採買日常

所需，這與我在台灣的什麼完全是天壤之別。

這次赴日交換留學對我來說意義重大，除了認識了很多來自世界各國的朋友之

外，也讓我更認識自己了！我很高興自己能成長許多，找到喜歡做的事情。為了以後可以在日本工作以及生活定居，回到台灣後我會努力念書，在畢業之後好好找工作，並實踐人生目標。

◎分享 AIU 留給我的一個小疙瘩：

這是一件非常無言的事，在我離開 AIU 的時候要繳回租用的床具，結果棉被公司的人就很堅持的說我少了一件被單。我跟他解釋是因為我之前換洗時就把那條還給他們了，是那個時後他們就沒給我新的，但我不知道那條是必須的，所以就不以為意。結果在最後一天他們認為是我把那件棉被搞丟了，要我賠償。最後我因為講不贏他，也要去機場了，就想說算了。但是我覺得滿委屈的，因為我根本沒用丟，是他們自己的程序錯了。

(有時候我覺得日本的處事方式相較於台灣真的很強硬，都要按照規則走，在語言不是很通的情況下，我們是處於弱勢的。希望大家要好好捍衛自己的權利！)

四、照片（如有，請提供）



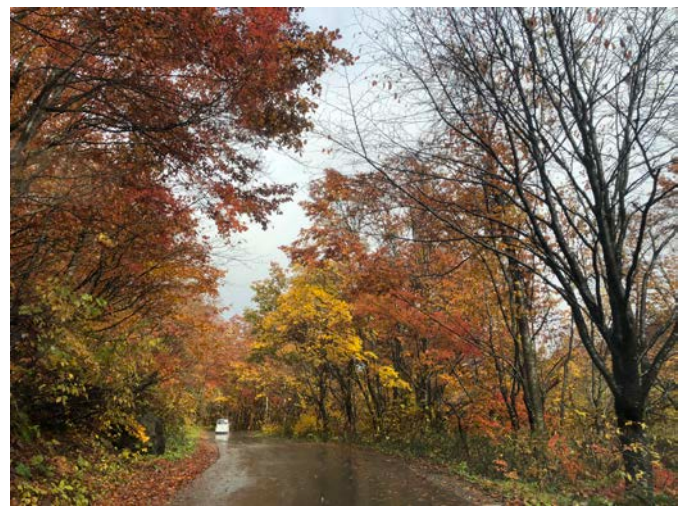
▲到西仙北中學校交流。



▲Bus Trip—男鹿半島。



▲Themed house 校外教學—白神山地。



▲日本朋友開車去乳頭溫泉的途中。



▲參加秋田縣羽後町的傳統慶典。



▲雪中的體育課。



▲滑雪課。



▲雪中的 AIU。



▲北海道旅行(秋田有航班直飛札幌)。



▲冬天的乳頭溫泉(妙乃湯)。



▲參加 green tourism 體驗手作料理。



▲2月橫手雪屋祭。



▲入學式。



▲花牌社。



▲大曲花火節。



▲AIU 校門口。



▲AIU 竿燈。



▲AIU Festival 大學祭。



▲與國中、小學生交流。



▲在宿舍做日式便當。



▲體驗 KTV。



▲堆了一個超大的雪人。



▲青森採蘋果。

五、其他

<https://web.aiu.ac.jp/en/voice/200>

[20/](#) (AIU 請我寫在網站上的心得)