

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：_2019/2/22_

中文姓名： 林念儀	英文姓名(姓,名): LIN NIAN-YI
臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系四年級	臺師大學號： 40405004E
修習國家： 日本	
修習校名： 首都大學東京	
修習學院： 特別科目等履修生(交換留學生)	
修習科系： SATOMU 學程	
修習期間： 2018 年 10 月 ~ 2019 年 02 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Experimental Photography	Verl Adams	2	後期
Current Issues of Education in Japan	Ikuko Okamura	2	後期
Fundamental Japanese II 3 o	Yi Jungmi	1	後期
Fundamental Japanese II 3 q	Fumihiko Kuroda	1	後期
Fundamental Japanese II 2 r	Mayumi Yamada	1	後期
Fundamental Japanese II 3 r	Wu Chia-Yinn	1	後期
Fundamental Japanese II 2 s	Wu Chia-Yinn	1	後期
Fundamental Japanese II 3 s	Junko Yamagata	1	後期

(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）

生活方面

「GLOBAL HOUSE 調布」最近的地鐵站是京王多摩川站，徒步八分鐘，住的地方離學校搭地鐵將近二十至二十五分鐘，因居住的周圍大樓較少，從宿舍走去地鐵站的路經常會在路途與交換夥伴抬頭看星星及月亮，順便數著交換的日子，天氣好的話可以看得非常清楚。宿舍裡的 lounge，是交換生交流的地方，可以煮菜肴電視聊天，遇到節日也經常在這舉辦 party，可以說是多功能 lounge。

三人住一間共用一個 unit，但有屬於自己的房間，unit 有洗衣機跟浴室、廁所，洗衣服不用錢但如果要烘衣服的話要到 lounge 才有，但因為我是秋季班，房間裡通常都會開暖氣，沒有烘過衣服。自己的房間內也有小冰箱，對於之前住在師大女一舍的我來說非常方便。建議帶延長線或插座，房間插座位置有點微妙。

開銷一個月大約日幣八萬，一開始去可能需要買生活用品要花較多，但平均下來雖然物價較貴，如果去除掉遠途旅遊基本生活費八萬塊，自炊次數非常少，通常以外食居多，很常吃京王多摩川站對面的「ORIGIN」算是便當店，關東煮、飯糰都有，24 小時營業，價格日幣三百到七百左右都有。自己煮的話可以省非常多，可以利用下課時間去南大澤車站附近的超市，放假的話也有我們所稱的十分鐘超市「いなげや 21」，可以從宿舍徒步去超市購買食材。

學術方面

我總共修了兩堂英文授課（Experimental Photography, Current Issues of Education in Japan）以及五堂的日文課，開學第一週至兩週的時間會讓學生先去聽看看是不是自己想要的課程，這點跟台灣很像。首都大一堂課是九十分鐘，下課十分鐘，這就跟台灣很不一樣了，建議把同校區的安排在同一天。首先，攝影課是偏向讓學生實作的課程，課程前幾週由老師講課，之後其中一週會帶學生到校園實際帶著自己的相機拍照，接下來總共有三次的發表，其中報告的主題有分享自己的作品，當你傳達自己拍攝作品概念後，老師都會給予回饋，發表的同時也可以看到其他學生的作品，可以學習到不一樣的拍攝手法。Current Issues of Education in Japan 課程會選擇日本現在關切的社會議題和學生討論，並且利用學生來自不同國家這點，去比較各國的差異，其中一週會帶學生去教學現場觀看現在日本教育的狀況，這學期我去的是日本的補習班，可以看到最新的教育狀況。

日文課因沒有分班考，學生自行判斷想去哪個程度的班級，非常自由。我遇到的老師不只是日本人而已，還有韓國、臺灣的老師。發音及聽力課是上吳老師的，會針對學生想學的去安排課程，也會評斷學生的程度去調整課程的難易度，有時候會喜歡拋問題問學生。會話是上い老師的課，小組對話時老師也會輪流到每組加入對話，會使用學習單給學生寫並向大家講解內容，每堂課結束會寫回饋單，瞭解自己這堂課學到了什麼，期末是口頭報告。文法是上山方老師的，非常有耐心地講解學生不懂的地方，上課會請學生回答練習題目的問題，講解文法

很生動。

首都大有 tutor 制度，每個人配一位首都大學生當你的學伴，他們算是一種打工，有領錢的意思，所以有任何問題都可以不吝嗇問！像是日語課的作文，或是想在日本打工履歷怎麼寫，都是他們可以幫忙的部分。

娛樂方面

學校會舉辦一些認識日本文化的活動，像是去富士山以及江戶博物館，十月是他們的「みやこ祭」首都大的文化祭，會有很多社團的表演還有販賣食物，可以體驗一下日本的校慶。還有社團「HANDS」，是一群喜歡與外國學生交流的社團，也經常舉辦活動，宿舍的 ra 有時候也會相約跟大家一起出去玩。

另外，因日本假真的非常多！加上課如果安排集中的話，其實有非常多時間可以去日本各處走走，在這裡要推「jr 廣域周遊三日券」，就算是交換生也可以買的外國人優惠卷！可以用日幣一萬元把東京近郊玩透透，前提是要有三日足夠往返東京的體力。首都大的交換學生購買新幹線等等交通卷是沒有優惠的！一般日本學生購買新幹線是有八折優惠的，這點已經去確認過，交換生是沒有的。

日本的冬天真的很乾燥，加上室內都會開暖氣，秋季班要交換的學生建議去買加濕的電器，預算沒有那麼高的話可以去買加濕紙都會比放一瓶水有效太多了。

清楚自己交換的目的才是最重要的，不用去跟別人比較，每個人都是不同的個體當然有不一樣的人生，但想要在交換的時候做什麼事情就是掌握在自己手中了。想知道任何有關首都大的問題都歡迎來問我，不用害羞！這是我的信箱歡迎問問題！lin699389@gmail.com

四、照片（如有，請提供）



國際交流中心，會在這裡舉辦 orientation, welcome party 也有教室上課。



Current Issues of Education in Japan 上課情形。



GLOBAL HOUSE 調布在 lounge 最後一天的 party。

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他