

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：2020/1/30

中文姓名： 孫瑀禪	英文姓名(姓, 名): SUN YU-CHAN
臺師大就讀科系所、年級： 國文系 108 級	臺師大學號： 40420224L
修習國家： 日本	
修習校名： 首都大學東京	
修習學院： SATOMU 學程	
修習科系： SATOMU 學程	
修習期間： 2018 年 9 月 ~ 2019 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
Current Issues of Education in Japan	岡村郁子	2	秋學期
Cultural Psychology	Annette Karseras	2	秋學期
Fundamental Japanese II3 c/o	いじょんみ	1	秋學期
Fundamental Japanese II3 f/r	吳佳穎	1	秋學期
Fundamental Japanese II3 g/s	山方純子	1	秋學期
Fundamental Japanese II2 d/p	いじょんみ	1	秋學期
Fundamental Japanese II 2g/s	吳佳穎	1	秋學期
Fundamental Japanese II2 r	山田真弓	1	秋學期

(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）

我總共申請了兩次到日本的赴外交換，第一學期是到首都大學東京，第二學期則是去法政大學。

✓ 關於首都大

首都大學東京是位於日本東京八王子市的都立大學，校園很大、學生數少，位東京近郊的地勢較高的小山丘上，所以景色非常優美，秋天有銀杏楓紅、春天有櫻花，天氣好的時候還可以遠遠的看到富士山的山頭！學校旁邊就是三井 OUTLET 和百元商店、ITO 超市、藥局等，放學後想逛街或買採購都十分方便。另外，離校門 5~10 分鐘步行距離的南大澤站，雖然不是位在都心，但京王線的特急、準特急車很多，因此要到新宿也不會花上太久的時間；最大的優點是從留學生宿舍出發去學校時，是往郊區移動，也就是都心的相反方向，表示上下學不用辛苦地擠電車，常常可以悠哉地找到位子坐。

✓ 關於課程

首都大有特別開設給交換生的語言課程、全英文課程(文化課程)，也有大學部開設的一般課程。一門課是完整的上完 90 分鐘，中間沒有下課，只有在換教室時有 10 分鐘下課，全英文課和大學部的課會算是 2 學分，語言則算作一學分。首都大的選課相對其他學校算是非常自由，雖然語言課會有 N5~N1+ 的程度分級，但基本上並不會強迫你一定要選哪個等級，可以利用前兩週的時間自我評估是否跟得上，大學部的課也是，只要老師同意就可以選擇。

N3、N2 以上的課很多都是小班上課，大約 10 人上下，討厭上大班課的人應該會蠻喜歡。大部分的老師們人都很好很有耐心，特別的是，這次我剛好也選到了台灣老師和韓國老師的課，兩位老師的發音都很清晰標準，而且由於是外國人，很明白學習外語的感受、也會提醒外國人容易發生的錯誤，在發音課和會話課上的建議都非常有幫助。

這邊推薦一下いじょんみ老師的會話課，老師會讓大家兩兩分組練習，且每堂課都會重新分組，可以平常不熟悉的人認識、交流，是非常有趣實用的課程！另外，岡山老師的現代日本教育議題也很有趣，不只參觀了日本的「塾」(補習班)，也帶我們去到日本的高中，可說是十分難得的體驗！

首都大開給交換生的課大部分都不會太重，除非選擇論文寫作等比較高難度的課程，許多課程都很輕鬆活潑，只要好好出席就能獲得不錯成績。比較特別的是，交換生被當掉的科目會直接不顯示在首都大的成績單上，所以如果真的要退

選或放棄，也可以試著和老師討論、確認後退選喔。

✓ JASSO 獎學金

我這次有申請到 JASSO 的獎學金，每個月約 8 萬日幣，我這次申請到了四個月，每個月會發到日本的戶頭。但每年通過 JASSO 的日本大學並不固定，所以通常要當年度才會知道學校有沒有提供。而每間學校的 JASSO 名額也不多，通常一所姊妹校的交換生只能有一個名額，因此除了成績外，似乎也會參考繳交給首都大的交換申請資料，這部分不確定因素很高，而且是到了日本才會知道。如果想早點申請到獎學金，也可以考慮教育部跟日台交流協會提供的獎學金。

✓ 關於宿舍、生活

宿舍應該是我在這次交換中最滿意的地方了，不論是以交通、機能還是舒適度來說，都是非常經濟實惠好住處！

首都大學的宿舍位在東京的調布市，步行 8 分鐘可到京王多摩川車站，15 分鐘可到調布市中心。調布是京王線的大站，特急、準特急、急行等皆有停靠，因此前往新宿車程只要 15~20 分鐘，相當方便。調布市的機能很好，超市、藥妝店、Bic camera、Uniqlo、電影院等都有，假日懶得跑到都心人擠人的話，可以在這裡打發時間 XD

學校安排給交換生的是 Global House Chofu，調布留學生宿舍，4 萬日幣/月，含水電、管理費等，一次要交五個月的住宿+一個月的保證金，保證金最後會扣除清潔費後退約兩萬多回來。宿舍是 3 人一戶的 Unit，每個人有自己的房間，共用衛浴、living room 和洗衣機，馬桶跟淋浴間分離的設計很友善，洗澡和上廁所的人不會打架。自己的房間有小冰箱和超大的壁櫥，小冰箱有冷凍和冷藏，我覺得比飯店的好用！房間和公共空間都有冷暖氣，冬天真的很給力，衣服晾在房間也很快就能乾。

Unit 不能煮飯，南北兩棟的一樓各都有共用的大廚房和交誼廳。一個廚房有 6 個 IH 爐台，基本上很少遇到不夠用的狀況，廚房內的鍋碗瓢盆餐具應有盡有，也有可以暫放食材的大冰箱。交誼廳真的很有交誼的作用，南棟是榻榻米區和大方桌；北棟是筆電區和大長桌，交換生可以每天在交誼廳裡吃飯聊天，分享各自國家的料理，我們那屆幾乎每個周末都在開派對。在首都大可以認識不少異國朋友，日文和英文都蠻有機會能突飛猛進 XDD

說到 lounge 就要講到宿舍的 RA，RA 是住在宿舍的少數的學部生(約 10 人左右)，大部分是日本人，不過我們這屆也有韓國留學生。他們是負責幫忙留學生生活、解決各種入住疑難的天使們，例如辦理戶籍登入、健保卡、開戶等等，都

是由他們帶大家完成。RA 中有不少人是為了想跟交換生當朋友而申請來調布宿舍的，比一般日本人更容易親近、也更有耐心聽我們緩慢的日文~~另外，RA 大約每個月會在宿舍舉辦一次 PARTY，像是迎新、萬聖節、聖誕節、送舊等等，幫大家辦不同節日的活動。

✓ 心得總結

在首都大的交換真的非常開心，東京的秋冬時期天氣真的很好很晴朗，銀杏跟楓紅也非常漂亮。秋學期有很多節日，除了日本人喜歡盛大舉辦的萬聖節和聖誕節活動，11 月時各校的學園祭也相當有日本特色；另外，年末年初四寺院敲鐘、初參拜和各大百貨的福袋特賣等，都非常值得親自體驗一番。由於日本的假期很多，可以好好利用各種長短假期出門旅遊，這次我也用最省錢的夜巴跟宿舍的朋友們跑了好幾個城市，去名古屋吃鰻魚、去箱根泡溫泉、去大阪逛街、去奈良看鹿、去京都穿和服……回國前甚至讓韓國 RA 和交換生朋友把我們帶去了首爾玩了一圈(?)。

日本的食物和交通費真的很貴，食約 3 萬日幣/月，交通約 1 萬日幣/月，真的會讓人忍不住把錢貢獻給百元的 DAISO！但意外地在省錢自炊的過程中學會煮飯、省車錢時增加走路的耐力，也算是語言以外難得訓練到的技能。東京真的是個很棒的地方，值得多走走看看，私心地總想推薦讓我想都浮起微笑的首都大，但不論是哪裡，能交換遠行都是很珍貴的機會。臨行前一定會有排山倒海的疑問，真的很感謝前輩們耐心回答了我很多問題，如果有什麼問題也歡迎寄信來問我，祝看到這裡的大家都能去到想去的地方喔！

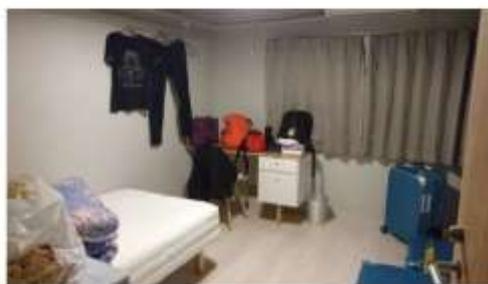
我的信箱：stella.varia@gmail.com

四、照片（如有，請提供）

02 首都大學東京



02 留學生宿舍



宿舍交誼廳

