

# 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： 2019/09/07

中文姓名： 陳怡儒	英文姓名(姓,名): CHEN, I-JU
臺師大就讀科系所、年級： 教育政策與行政研究所碩士生三年級	臺師大學號： 60616004E
修習國家： 日本	
修習校名： 國立大學法人東京學藝大學	
修習學院： 國立大學法人東京學藝大學大學院	
修習科系： 大學院教育學研究科	
修習期間： 2019 年 4 月～ 2019 年 9 月	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
日本語 2・特別演習 A (マンガで学ぶ日本語)	宮本 典以子	1	學期
日本語 2・特別演習 A (ビジネス日本語)	笹目 実	1	學期
日本語 2・会話 A2	宮本 典以子	1	學期
日本語 2・文法 A2	荒卷 朋子	1	學期
日本語 2・聴解 A	新谷 あゆり	1	學期
日本語 2・講読 A2 (多読)	桂 千佳子	1	學期
日本理解 A：教育	李 紅実	2	學期
教育方法ゼミ	林 尚示	0	學期

(表格不足請自行加頁)

- **日本語 2・特別演習 A (マンガで学ぶ日本語)** 宮本 典以子 先生

開學第一堂課，教師會事先調查同學們所感興趣的日本漫畫，並依照同學們所填寫的內容安排上課內容。每週正式上課前三十分鐘為多讀時間（自由閱讀時間），同學們可以自行閱讀喜歡的漫畫，並簡單紀錄發現與心得，老師每週批閱完會發回給大家。自由閱讀時間結束後，教師每週皆會以一個漫畫為核心，教師會先帶大家閱讀漫畫並講解漫畫內的各種特效，接著會播放其中一集動畫給大家看，最後填寫完學習單即可下課。

我個人很喜歡這堂課，除了因為教師人相當好以外，課程內容也非常有趣，每週所閱讀的漫畫大多都是大家耳熟能詳的漫畫，透過漫畫學習日文不僅充滿樂趣，同時也能學習到年輕人的用語以及日本人平時的對話模式，因此我很推薦這堂課！

- **日本語 2・特別演習 A (ビジネス日本語)** 笹目 実 先生

教師每週透過自行設計的講義帶領同學們學習商用日語以及其專用的片假名專有名詞，並透過大量對話練習，讓同學們熟悉商用日語的各種用法，此外，教師也時常和大家分享日本大學生的就業情形以及日本當前的產業發展，我覺得這是一門很實用的課程，商用日語很實用也很重要，但不同於一般會話用的日語，不僅充滿難度，也比較不容易學習，教師透過生動活潑的上課方式，讓艱深難懂的商用日語變得更加容易學習。而該堂課的評分方式為期中和期末考，以及課堂發表，考試範圍為課程內容，包含漢字的讀音與商用日語的用法，而發表時間大約 15 分鐘，主題不限，只要與國家經濟發展有關即可，我當時整理並發表師大畢業生的就業情形以及師培生的發展，由於學藝大學也是師資培育學校，因此發表完後，教師與同學們踴躍發言，我也因此了解不同國家的師培制度。

- **日本語 2・會話 A2** 宮本 典以子 先生

每週針對不同的主題進行討論與交流，例如：介紹自己的國家，分享黃金週做了哪些事情，對於公平交易法的看法，以及對於減塑的看法等不同的議題，教師首先針對各週主題進行講解，接著將同學們隨機分組，各組成員輪流互相分享，分享完後交換組員，再繼續進行分享與討論，經過一次又一次的分享，日文表達能力確實有明顯地進步，而且也會越講越順暢。教師評分方式為每週的學習單，內容包含上課筆記，個人發表內容摘要，小組成員分享主題與內容摘要，以及心得感想、表現良好之處與待改進之處，教師批閱完隔週會發回給大家。我蠻喜歡宮本老師的教學方式，不僅可以增進會話能力與寫作能力，同時也能透過每週的分享交流認識其他國家，並開拓自己的視野。

- **日本語 2・文法 A2** 荒卷 朋子 先生

本堂課以 N2 的文法為核心，並搭配延伸文法，教師的上課方式分為三個部分，首先是先讓同學們進行小組報告，各組兩人一組，報告內容為講解兩個類似的文法（參考老師所發放的講義內容），並自行設計例句（報告前兩週繳交各組自行設計的學習單，教師批閱完於報告前一週發回，各組須依據教師的建議修改學習單內容），讓台下同學試著練習；其次，第二部分為教師講解文法，同時點名同學朗讀例句；最後，第三部分為教師透過自行設計的講義，讓同學們嘗試造句，而本堂課的評分方式除了小組報告之外，還有期中考與期末考，考試內容包含教師上課內容以及小組報告內容。

個人覺得荒卷老師相當嚴謹，講解得很清楚，雖然我本身已考過 N2，但透過這門課，不僅加深 N2 文法的概念，同時也更懂得如何應用所學的文法。

- **日本語 2・聽解 A** 新谷 あゆり 先生

每週上課前 10 分鐘會先進行課堂小考，考試內容為前一週上課內容的漢字拼音，每週考 20 個單字，教師改完考卷後隔週發回。教師上課方式為透過自行設計的講義（填空題、問答題、選擇題與是非題），並搭配音檔，讓同學們進行聽力練習，教師會反覆播放音檔，並給予大家足夠的時間完成講義內容，接著邀請同學上台寫下自己的答案，最後全班一起檢討講義內容。

評分方式除了各週小考成績以外，還有期末考，而期末考的範圍為整學期的上課內容。由於該堂課每週都有小考，因此建議未來修課的同學盡量不要缺席，否則隔週會不知道考試內容。

- **日本語 2・講読 A2（多読）** 桂 千佳子 先生

這堂課相對其他課程輕鬆許多，每堂課自行挑選感興趣的書籍進行閱讀，並簡單紀錄發現與心得，最後每位同學輪流分享當週所閱讀的書籍，教師所提供的書籍種類相當多元，包含各式小說、漫畫、繪本、百科全書等，教師所謂「多讀」是一種閱讀書籍的方式，強調從簡單的書籍開始閱讀，遇到不懂之處直接跳過，不須查字典，若覺得不有趣直接換一本，並以快樂且輕鬆的方式閱讀喜歡的書籍，這種閱讀方式別於以往所認知的閱讀方式，以往閱讀外文書籍時，遇到不懂的單字總是習慣立即搜尋相關資料，這樣的作法可能會影響閱讀的樂趣，因此個人蠻喜歡這堂課教師所介紹的閱讀方式，可以真正品嚐書籍所要傳遞的訊息，而不需拘泥於不懂的部分。

- **日本理解 A：教育** 李紅実 先生

學藝大學除了提供各式日語課程之外，也開設相當多日本理解的課程，例如：教育、自然與人文等課程，由於我本身的專長為教育行政，對於教育很感興趣，因此選了這門課。每週教師會先介紹日本不同的教育議題，包含：營養午餐、霸凌問題、公立與私立學校差異、社團活動與教師待遇等議題，接著讓同學們分組討論各國的相關議題，最後各組派代表跟全班同學簡單報告各組的討論內容，而評分方式為各週筆記以及期末發表，發表內容只要與教育有關連即可，報告時間大約為 20 分鐘。

我個人非常推薦這門課程，不僅可以認識日本的教育現況，同時也能透過每週的小組討論時間認識不同國家的教育現況，包含：韓國、泰國、澳洲、德國、美國、中國等，我覺得收穫非常多！

- **教育方法ゼミ** 林尚示 先生

學藝大學會幫每位交換學生安排指導教授，我在日本指導教授的邀請下，很榮幸有機會跟日本同學一同參與ゼミ（類似團體 meeting），ゼミ的進行方式為每週由一位同學報告自己的論文，接著大家針對發表者的內容給予建議與回饋，而我也在ゼミ中進行兩次的日文發表，第一次介紹臺灣與師大，並簡單發表自己的論文，第二次詳細發表自己的論文，由於大家的專長皆與教育相關，因此大家對我的研究題目相當感興趣，發表完後不僅給我許多建議，也提出很多相關問題，同時也跟我分享日本的現況，令我獲益良多。

我所參加的ゼミ僅有我一個外國人，其他成員皆為日本人，由於一開始還不太適應日本人的講話速度，因此剛開始參加ゼミ時，壓力相當地大，後來我逐漸習慣大家的語速，也透過一次又一次的發表增進自己的信心。參加ゼミ對我來說，挑戰性高於其他任何一門課，但收穫卻也最多，自己不僅嘗試用日語發表自己的論文，同時也與大家交流臺灣與日本的教育議題，此外，也學習到日本研究生撰寫論文的方式，這部份是我在交換留學時期中，相當難忘的體驗！

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

心得分享的部分，分成飲食、住宿、交通、學業、娛樂與獎學金六個部分：

#### 1. 飲食部分：

學藝大學內有兩家學生餐廳（第一むさしのホール與第二むさしのホール）和一家類似便利商店的商店（全名為 COOP 東京學藝大學生活協同組合，簡稱為生協），學校會於開學初帶領所有交換學生辦理生協會員，需繳 3000 円會費，交換結束後會退回 3000 円，而兩家學餐所販售的餐點大同小異，差別僅在於第一むさしのホール多提供自助餐的部分，夾多少算多少，兩家學餐的餐點平均價位為 300~500 円，不僅便宜又好吃，而且平均每兩三週會換一次菜單，怎麼吃都不會膩，因此我午餐幾乎都在學餐解決！

由於宿舍各層樓皆有共用廚房與餐廳，因此晚餐的部分，我幾乎都自己下廚，自己煮的好處是除了可以省錢之外，還可以多吃一些蔬菜，日本的外食不僅價格較高昂，且蔬菜的份量一般也比較不足夠，另外，在廚房下廚還有一個好處是可以多和日本同學和其他交換生交流，同時也能彼此交流不同國家的料理，這部分對我來說也是交換留學生涯中相當懷念的一部份！

#### 2. 住宿部分：

學藝大學的所有交換生都會被安排在位於一橋學園車站的一橋國際學生宿舍（ISDAK），該宿舍除了學藝大學的交換生之外，還有一橋大學、電氣通信大學與東京農工大學三所學校的學生，而我被安排在日本學生較多的 A 棟，我所居住的樓層共有 14 人，其中只有 3 位外國人，其餘皆是日本人，14 人當中男生共 8 人，女生共 6 人，基本上男生和女生的房間位於不同側，且衛浴設備也分開使用，而學藝大的交換生皆住在個人雅房，房間內有自己的廁所、洗手台、小冰箱、床、桌子、櫃子、冷氣和陽台，若有需要可以租借床套組，每個月可以更換乾淨的床單、被套與枕頭套，個人蠻建議租的。衛浴設備、洗衣機、烘衣機、廚房與餐廳為樓層共用，剛到宿舍時，舍監（RA，Residence Assistant）會導覽各式設備的使用方式，另外，若發生任何狀況也都可請教舍監。另外，房間內提供網路線，但不提供 wifi，需自行購買網路分享器。

宿舍費用包含每個月的固定費用 24,000 円與水電費，水電費根據自己的用水用電量而定，每個月 8,000-10,000 円不等。剛入住時，學藝大學國際課的老師與宿舍管理室的負責人會舉辦一連串的說明會，並帶領所有交換生辦理ゆうちょ銀行的戶頭、替大家辦理再留卡地址登錄（離開日本前須自行至宿舍附近的小平市役所辦理歸國手續並歸還健保證），並協助大家辦理宿舍費用自動扣款等手續，

房租和水電費每個月會分別自動扣款，若戶頭裡沒錢會無法扣款，因此建議隨時留意戶頭裡的餘額。退宿時間確定後，須提前一個月告知國際課與宿舍管理員，並與管理員約時間檢查房間與歸還鑰匙。

各樓層每個月都會舉辦 floor party 和 floor meeting，大家會一起準備晚餐，此外，ISDAK 亦時常會舉辦各式各樣的活動，例如：歡迎派對、野餐派對、高尾山郊遊日、台場一日遊、夏季派對等，除了可以認識居住樓層的朋友之外，也可以結交其他樓層的外國朋友，若有機會，一定要參加宿舍舉辦的各種活動喔！

### 3. 交通部分：

ISDAK 位於一橋學園車站附近，從車站走到宿舍大約 7-10 分鐘，而最靠近學藝大學的車站為國分寺車站，從車站走到學校大約 15-20 分鐘，從宿舍到學校不建議坐電車，因為僅距離一站，且交換生無法購買通勤卷，一般建議騎腳踏車或走路，騎腳踏車大約 15 分鐘，而走路大約 30 分鐘，由於宿舍到學校的路上大型卡車較多，騎腳踏車較危險，因此我每天都走路上學，剛開始會覺得很遠，但久而久之就習慣了。

### 4. 學業部分：

學藝大學每學期初會先進行分級測驗(有些交換學校會於出發日本前進行線上測驗)，總共分為 5 級，初級至高級依序為 5 至 1，分級結果決定日語課程的級數，各級數都會開設相當多日語課程。學校規定交換生每學期需修習七門課(一門課 90 分鐘，中間不休息)，所有課程都能自由選擇，包含日語(文法、會話、作文等)、日本理解(教育、自然與人文等)、ISEP(全英文課程)與一般學部課程(與日本大學生一起上課)，一般學部課程只要授課教師同意，也可以自由選擇。交換生選課一律以紙本(綠卡)進行，不像師大可以在選課系統上選課，進行方式為將綠卡交給欲修習課程的教師(開學前兩週內完成)，選完課程後須將學習計畫書交給指導教授簽名並繳交至國際課短期留學係。

如同課程介紹之處所介紹的內容，學藝大學會替所有交換生安排一位指導教授，學期初的學習計畫書與學期末的留學報告書均須給指導教授簽名，另外，若有課業上的問題也可請教指導教授，除了指導教授之外，也可以申請學伴，我的學伴跟我一樣都是教育專長的研究生，不僅參加同一個ゼミ，每週我們也固定於一個時間進行語言交流，此外，我們也會互相分享自己國家的教育現況，並介紹自己的出身地，學伴本身來自山形縣，除了做 PPT 介紹山形縣特色，還特地帶山形縣的名產(西洋梨果汁)跟我分享，我們還一起去原宿喝臺灣珍珠奶茶(KOI)，也一起去海洋迪士尼，還一起去橫濱看日本相當有名的劇團四季音樂劇表演，當天晚上學伴還邀請我跟她的父母一起吃飯，回臺灣前，學伴還特地至羽田機場送機，真的很高興可以認識學伴與她的家人，我們也相約好之後要在臺灣見面！

## 5. 娛樂部分：

學藝大學留學生中心時常舉辦各種國際交流的活動，除了每週固定的留學生カフェ（每週五中午）與にほんごサポートルーム（自行選擇參與時間），還有國際合宿交流活動、花道體驗、觀賞歌舞伎表演、與高中生（東京都立國際高校）進行國際交流活動、至學藝大學附屬中學擔任英文課助教等，通常負責老師都會寄信告知所有留學生相關訊息，建議時常收信並至留學生中心布告欄看看有無相關資訊。學藝大學還有一個專為留學生而成立的社團（生協學生委員會；ISC），該社團也很常舉辦各種活動，例如：參訪江戶博物館與七夕派對等。除了學校和宿舍經常舉辦交流活動之外，宿舍附近的組織（小平市國際交流協會；Kodaira International Friendship Association；KIFA）也經常舉辦有趣又好玩的活動，例如：台場一日遊、茶道體驗與一橋學園商店街導覽等，每週三晚上也會在宿舍管理室舉辦日本語の会，由附近居民所組成的義工團隊陪伴留學生學習日文。有興趣者可以加入 KIFA 的會員，每個月都會寄活動型錄，若有興趣可以自由參加！

我除了參加上述各種活動之外，假日或沒課時，我幾乎都會和日本朋友或留學生朋友外出，例如：和朋友一起餐加まんパク（大型戶外美食展）、台灣フェスタ（台灣美食展）、臺灣 youtuber る一ちゃん見面會、ファミリー運動会（家庭運動會）、欣賞交響樂團表演、品川水族館、足立花火大會、隅田川花火大會、迪士尼、Moomin Valley Park、看電影（アラジン、天気の子）、至東京都美術館欣賞クリムト展覽（特定時間憑學生證可以免費觀賞展覽）等，此外，暑假我也至東北大學參與短期暑期課程－亞洲教育領導課程（AEL）。

## 6. 獎學金部分：

赴日前我申請日台交流協會的短期留學生獎學金（一般類別），每個月 8 萬円，月初須至國際課簽名，月底會自動匯款至個人戶頭，日台交流協會會依照學校的入學許可時間提供不同月份的獎學金，最後一個月一樣月初須至國際課簽名，可以直接領取現金或選擇一樣月底匯入戶頭。除了日台交流協會的獎學金之外，亦可以看看學藝大學有沒有提供 JASSO 獎學金（不一定每學期都會提供），赴日前，國際課承辦人員通知我錄取 JASSO，但由於 JASSO 和日台交流協會的獎學金只能二擇一，因此我主動放棄 JASSO，JASSO 獎學金需額外修習兩門課並完成期末發表報告。

半年的留學說長不長，說短不短，我每天都好好把握時間，努力學習日文，充分體驗日本文化，並盡力跟外國朋友介紹臺灣，這半年體驗了各式各樣的活動，也認識了很多不同國家的朋友，如果重新來過一次，我還是會以學藝大學為第一首選！這半年謝謝學藝大學，也謝謝這段時間以來在日本遇到的所有人！真心推薦學藝大學喔！



#### 四、照片（如有，請提供）



宿舍附近商圈



宿舍一隅



個人房間



floor party（四月歡迎會）



floor party（宿舍朋友替我辦生日派對）



ISDAK 高尾山郊遊日



ISDAK 台場一日遊



穿著碩士服與校門口合影



於留学生カフェ介紹臺灣



國際合宿交流活動全體合影



國際合宿交流活動小組討論



於國立劇場欣賞歌舞伎



於東京都立國際高校介紹臺灣



ゼミ所有人替我辦歡送會



與學伴一起欣賞劇團四季音樂劇



與韓國朋友至日本朋友家玩



ファミリー運動會與同組小朋友合影



台灣フェスタ



東北大學亞洲教育領導課程全體合影

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他