

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： 2020/03/31

中文姓名： 謝沛妤	英文姓名(姓, 名): HSIEH, PEI-YU
臺師大就讀科系所、年級： 環境教育研究所碩士生三年級	臺師大學號： 60646013S
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： A類環境教育選修	
修習期間： 2019年 10月 ~ 2020年 03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：講読 B1	桂 千佳子	1	學期
環境教育概論	原子 榮一郎	1	學期
多文化共修科目 D：世界の民族 と文化	飯田 茂樹	1	學期
日本語 2：特別演習 B〔マンガで 学ぶ日本語〕	宮本 典以子	1	學期
日本語 2：文法 B1	笹目 実	1	學期
日本語 2：文法 B2	福島 恵美子	1	學期
日本語 3：会話 B2	布施 悠子	1	學期
日本理解 D：人文	千田 洋幸	1	學期

(表格不足請自行加頁)

· 日本語 2：講読 B1

老師上課會透過繪本來讓大家培養閱讀日文的習慣，班上有許多同學來自非漢字國家，因此在閱讀書籍時會相對於臺灣、中國、韓國的學生來得辛苦。老師會提供不同等級的繪本，從簡單的畫冊到僅有幾幅插畫的小說都有。因此每周老師會請大家選擇自己想要看的書，並且記錄自己的心得及發現。書的種類非常多樣，包括了經典兒童文學、自然生物圖冊、歷史、文化、生活等，下課前請大家自由分享書中內容。我自己本身滿喜歡看書，所以每次上課的時候我都很開心。透過循序漸進的方式增加閱讀的難度，而且在其中可以找到喜歡的書籍。

· 多文化共修科目 D：世界の民族と文化

這門課比較像是學藝大的通識課，在課堂中有八成都是日本人，老師會將外國人打散分在不同的組別，讓大家可以互相交流。前半學期每一到兩周老師會給一個主題，請大家蒐集資料後上台發表。每一組發表的內容盡量不同，並且希望組內的外國學生可以提供不同角度的觀點跟大家分享。因此在這一門課我有很多機會可以跟組內的日本同學一起討論，也常常會安利同學台灣的優點。由於這門課是透過音樂來了解世界不同的民族文化，因此在後半學期老師會教大家製作印尼的樂器-アングロン (Angklung)，還讓全班一起演奏，是一門非常有趣的課程。

· 日本語 2：特別演習 B〔マンガで学ぶ日本語〕

每周上課就是看漫畫，透過漫畫來學習日文。這門課的授課講師一宮本老師外表看起來很嚴肅，但是其實是一位非常有趣的老師。每周帶大量的漫畫讓學生自由選擇閱讀，讓大家看漫畫不只是看劇情，還要學習裡面的日文用詞。每節課的後半段會帶大家看動漫。宮本老師會準備跟當周動漫有關的講義，將動漫中出現的難字或是特別用語，提出來跟大家講解。我印象深刻的是有次看了《ゴールデンカムイ》，這是一部以北海道為背景，裡面提到了愛奴族的文化與語言。老師跟大家解釋愛奴族的日文使用語法，還有稍微提到日本愛奴族的現況。這堂課雖然沒有考試，但是每一周都會有學習單跟講義，老師也會特別紀錄出缺席當作成績。

· 日本語 2：文法 B1

這門課的笹目老師會請大家準備一本文法書《中級日本語文法要点整理ポイント 20》，可以在生協或是網路上購買，也有同學找到電子書版本，利用 Ipad 上課。老師講解很風趣人也很好，上課會讓全班輪流唸例句以及自由造句。上課速度會比較快，每兩到三周會有一次文法複習小考，期中期末會有大複習。整學期下來可以學到不少的文法，但我個人覺得這門課的文法比較偏向於考試用，將一些相似的文法做統合，並且經過造句應用練習來區分異同。

· 日本語 2：文法 B2

相較於文法 B1，福島老師是教大家日常中經常會用到的文法。這門課雖然

也有指定書籍，但是不強迫大家一定要買。老師會額外整理並且提供給大家講義，上課也會不定時給一些補充說明。這堂課的期中期末成績佔比較大，所以考試不能缺席。老師的教學方式分成兩大部分，前半堂課會主要專注在文法的教學，後半段則是會提供兩則小漫畫，請大家分組討論並發表漫畫中兩種文法的差異。老師很會觀察同學們的表情，也很注重上課的氛圍。因此有人跟不上或是對文法解釋不清楚時，老師會特別停下進度為同學說明。

兩門文法課我都滿推薦的，同時上兩堂課也不會覺得文法重複度很高。一門課偏向日常實用會話，另一門則是偏向文法彙整。對於學習文法都非常有幫助。

• 日本語 3：會話 B2

開學前的分級測驗結果中顯示，我的會話能力比較差在三級。雖然我還是可以提出要求要換到二級去，但是整體課程內容還是三級比較適合我。布施老師每周正式開始會話練習前，會教大家一句日文的繞口令。正式上課後會提供一個跟日常生活相關的主題，像是東西不見、回收不當被鄰居責罵、生病看醫生的情況等主題，讓大家兩兩練習會話。老師會特地將不同國籍語言的同學分開，讓大家練習會話的過程中也可以了解不同國家的文化。這門課相對於其他堂課比較輕鬆，但是在老師的指導下，我的會話改善許多，在真實生活情境遇到的時候，不僅能夠用上也更能清楚表達自己的感受與想法。

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

I. 學術方面：

● 選課建議

學藝大每一門課只有一堂課，一堂課約 90 分鐘，與臺灣修課時間非常不一樣，在時間安排上可以注意一下時間是不是足夠充裕，像我自己因為想修的課大多剛好可以分散在一個上午或下午，對我來說從宿舍往返學校上課比較輕鬆。第一節是早上 8 點 50 分開始，通常一天約 5 節到晚上 17 點 40 分，但也有少數課程在晚上上課。學藝大的中午休息時間只有短短的 50 分鐘，下課後馬上衝去食堂吃飯可能會非常緊促，還會遇到中午大爆滿的排隊人潮，通常排隊加吃飯就要花 40 分鐘左右，所以安排課程的時候可以考慮一下這一點，不然下午第三節課會非常痛苦。我周一的課程剛好排在二、三節，為了能夠有一點點休息時間，我通常會跑去校內的生協買便當在外頭吃，或是自己帶便當到校內的長椅上吃。即使如此在下午的課程還是非常難熬，因此在自己的體力許可範圍內，安排適合自己的修課時間是非常重要的！

在學期的一開始會讓學生可以自由選課，國際課會給每一個學生課程確認表跟修課單。課程確認表是請留學生們確定所有課程後，在期限前（通常是開學後兩周）將課程資訊填完交給國際課。跟台灣習慣用線上加退選課程不太一樣的是，學藝大採用的大多是紙本的文件，所以自己修什麼課、什麼時間上課需要自

己記下。除了課程確認表，還會有數張修課單，上面會需要你填課程名稱、教師名稱、學號、姓名等資訊，只要你確定要修這一門課，就將修課單填完交給任課老師。這張是給任課老師用來點名以及註記成績等。所以要學分、成績一定要記得將這張交出去。

在所有的課中，我大部分的課是跟其他留學生們一起上課，但是也有跟日本大學生一起上課。不管你語言能力夠不夠，我非常建議選可以跟他們一起上課的課程。雖然我自己本身語言能力並沒有非常好，但是一整個學期下來，不只可以交到日本人的朋友，還可以在過程中跟他們學習更口語及適合的語法，還可以學一些流行用語，這些都是課本上學不到的。

● 專業選修

在學藝大的所有留學生被要求一定要修 7 門課以上，並不要求只能修習與日文專業有關，因此如果想要修其它專業的課程，只要取得教授同意就可以修課。我在與指導教授還有專業課的教授討論後，修了一門專業領域的課程，並加入教授的研究室。專業課的時間有許多課可能會跟語言課程重疊，因此在自己的需求下衡量適合自己的課程。另外可以的話課外時間多跟專業領域的教授同學交流，是很棒的經驗。

以我自己環境教育的專業而言，時常有許多課外的體驗活動或是調查，只要時間允許的情況下我都會一起參加。除了更了解專業課程的內容，也可以更深入觀察日本通常在操作環教課程的細節。對我來說是非常難得的經驗，同時也認識更多專業領域相關的人。

● 請假問題

通常來日本留學大家一定會有安排旅遊的行程，很多時候會碰到需要跟授課講師請假的情形。我遇到的每堂課請假標準都不一樣，有的老師不點名但把小考當作結算成績；有的則是規定說一學期最多只能請 3~5 次假。如果非不得已一定會超過規定的請假次數，一定要事先跟講師商量，當然每次請假最好也都能提前跟授課講師告知。但在留學的生活中，我也碰過幾乎沒怎麼去上課的同學跟沒有來上課卻請同學帶點名的情況。前一種的同學最後成績如何我不清楚，但是他同時有領 JASSO 獎學金，有可能會因為缺課或是成績不合格導致失去資格，如果有這樣的想法的人也請三思。後一種代點名的同學則是比較慘，當堂課講師大發雷霆，我很少看到日本人毫不留情的警告留學生們，通常他們是比較客氣跟委婉的表達意見，所以最好不要做這種事情，好好的跟講師請假是絕對沒有問題的。

II. 生活方面：

● 指導教授與學伴(Tutor)

在申請交換時，學藝大就會請留學生填寫想要申請的指導教授，如果沒有特地指定，校方會視情況指派一位適合的指導教授給每位留學生。當時我出現了一些小狀況，一開始被指派到的指導教授在學生證跟文件上的人是不同人，最後經

由國際課確認是哪一位教授後，就馬上寫信給教授打招呼。第一次跟教授見面很緊張，除了自我介紹外，我也帶了一些小禮物給教授，順道介紹了台灣是什麼樣的一個國家。除了跟指導教授碰面之外，我也請她幫我推薦合適的學伴。雖然一整個學期過去，我跟指導教授和學伴碰面的次數很少，但是每當碰到在學業上的問題，她們都非常熱心的回應。在我要離開的時候指導教授也特地再約我見面吃飯，同時也送我小禮物讓我帶回臺灣。真的很感謝這段期間指導教授跟學伴的幫忙！

● 娛樂、旅遊

學藝大的學生會、國際課、留學生中心，還有宿舍組織 ISDAK、附近的 KIFA 團體等，不時都會邀請留學生參加各種活動。除了一開始的迎新晚會，還會有各式各樣的和服體驗、茶道體驗、和菓子手作體驗、國際交流活動、野外踏青，遇到不同的節日或是季節也會舉辦像是萬聖節舞會、秋季巡禮、新年搗年糕大會、地方區域特展等有趣的聚會。除了這些大型活動外，我也有去參觀三鷹博物館，以及讓我印象最深的相撲大賽。親眼看見相撲力士們的身材，可能很多人一般想像中力士們全身都是軟嫩的肥肉，每個都胖的像米其林寶寶。但其實不然，他們比我想像中還要瘦，只能用壯碩來形容他們每個人。而且相撲也不只是兩個人互撞，而是有技巧的讓對方出局。如果有機會，真想要跟他們握手拍照。力士中有一位我非常喜歡的選手叫炎鵬，在日本相撲界也是相當有名的一位選手。他可以說是相撲界身材最嬌小的力士，但是戰績卻是相當顯赫，他不是用硬碰硬的方式，而是運用各種技巧跟巧勁將對方抬出或是推出場外。每次他的比賽都讓觀眾熱血沸騰，是非常值得推薦一看的選手。

參加每一次的活動過程中，都跟不同國家的人交流，除了介紹自己的國家外，也能了解到各國文化。非常建議盡量參加各種活動，每一次都能交到不同的朋友，也擴展自己的視野。除了參與活動外，在宿舍的公共廚房裡我也常跟各國的朋友一起吃飯、玩遊戲，甚至會相約一起出門去逛街、旅遊。

這次留學生活中後期因為碰到新型冠狀病毒疫情的關係，後期規劃與朋友出門的行程被全數取消。除了跟專業課去福島做地理實察的旅程照常進行外，不管是校方還是政府方面，都希望所有的人都盡量不要出門，減少多人聚會並且做好衛生管理。也許之後的留學生很難再有像我這樣的經驗，但是出國留學除了遵循政府指示之外，自己也最好提高警覺，讓自己能夠健健康康的結束留學生活。

● 交通(電車、腳踏車、公車)

學藝大位於小金井市，而宿舍則是在小平市。上學的路程並不算遠，但是走路也需要 30~40 分鐘，腳踏車約 15~20 分鐘。沒有辦法搭乘公車從宿舍直接到學校。所以我剛到日本沒多久就買了一台全新的腳踏車，當然也可以找得到二手的腳踏車，但是數量很少。大多數的人不是從前輩手上繼承，就是在剛到的第一周馬上去附近的腳踏車行買二手貨。當然也能在網路上或是去宿舍的 PLAZA 問看看，但是手腳慢的話幾乎只剩下全新的。這邊提供我觀察到的腳踏車價格，二手

腳踏車約在 4000~8000 不等，全新的最低也要 12000 以上。我比較不幸一點，當我找了快兩周都找不到二手腳踏車，只好買最便宜的全新腳踏車。日本的腳踏車購買跟轉讓都需要辦理手續，一開始到宿舍的時候在說明會上也都有詳細的介紹。不然自己在網上查詢也能查到很多資訊。

日本的腳踏車比汽車還多，商場、超市及車站附近都有很多付費停車位，如果隨意停車很有可能被拖吊，贖回可是要花 4000 以上不等的罰金。雖然我自己是沒有被罰過，但是聽其他人的經驗中，贖車可是很麻煩又要花很多錢。

宿舍距離一些熱門的景點如三鷹博物館、吉祥寺或是昭和紀念公園都不遠，就連到新宿都只要半小時左右。電車雖然很方便但也很貴，我們住的宿舍位置比較吃虧，不管要去哪裡都得至少轉一次的電車。宿舍位於一橋學園站，屬於私鐵西武線，因此要去一些知名地點都得在國分寺站轉 JR。一位韓國朋友跟我說，如果要去新宿的話可以搭西武線到西武新宿站，相較 JR 每趟可省上 100 圓左右，還是建議大家可以下載「乘換案内」來查詢路線，除了可以找最簡單的路線也可以找到最便宜的轉乘方式。

有的地方如果要搭電車可能要繞一大圈，像是我去參拜一些神社的時候就得轉乘公車才能到達。日本的公車其實都滿準時也滿簡單的，如果沒有把握的話可以在上車前問看看司機會不會到達那些站點。相較於台北的公車，日本公車的指示非常清楚，幾乎都會有一個顯示螢幕在最前方，除了會顯示下一個站點，也可以看到後面幾站的名稱。即使聽不清楚播報的站名，也可以很清楚的知道行駛到哪裡。

在日本交通費非常貴，通常大家也會用 SUICA、PASMO 等電子票證來進出。但是有些特殊需求的留學生，可以買電車的定期券。可以選定想要來往的範圍，例如 JR 的立川到新宿、或是西武線的荻山到國分寺等。一個月內不限次數在範圍內的站點隨意搭乘。我自己沒有這樣的需求，也沒那麼常跑到鬧區去玩，所以就沒有買過定期券。但是來日本一定要有一張電子票證，不管是哪一家的卡其實都沒太大的差別。有的時候車站也會舉辦有趣的集章活動，像我要離開日本的時候就在舉辦 JR 的集章活動，最後可以換柯南的特殊獎品。

● 飲食

留學期間我幾乎都是自己煮，身邊的朋友即使一開始是廚癡，半年後也都會煮一兩道菜。雖然日本的食材多數比台灣都還要貴，尤其是水果類。但是相較於外食還是可以省下許多。宿舍的公共廚房大多都有公共的廚具跟調味品，可以省下不少的花費。當然也有樓層幾乎都沒有東西就是了！日本料理雖然好吃但是很容易吃膩，所以我幾乎有空閒的時候都會查食譜自己做，放假三不五時就跟好友一起聚餐煮飯。我還邀請過我的日本朋友吃我手作的蔥油餅、蛋餅，朋友還一直要我再煮給他們吃，真的是很棒的回憶！

這邊也給要來留學的人建議，如果真的不會做料理的人，可以找超市特價時間去買熟食，回宿舍加熱當作正餐或是配菜。而且離學校不遠也有業務超市可以

買到便宜的食材。外食的話也有價位在 500~600 的小餐館，用心找還是找的到。

● 住宿

留學生住宿的地方多在一橋大學的國際學生宿舍，單人房內附廁所。雖然不是非常大，但是非常舒適。出發前會有調查問你是否需要特別需求，如果真的怕吵的人記得要標註。住在宿舍的期間非常容易聽到隔壁房間的聲音，尤其相鄰房間的佈置是床靠床書桌靠書桌。有的時候我晚上睡覺時，可以透過一牆之隔聽到隔壁的打呼。雖然不是特別大聲我也還可以接受，但是對聲音異常敏感的人可能會特別痛苦。

當然在宿舍也是有諸多好處，公共廚房可以跟不同學校跟不同國家的住宿生交流，幾乎每個月都會有樓層會議或是樓層 party。如果有問題的可以跟 RA 反應。有好的 RA 也有不負責任的，我不幸的朋友就遇到對她不友善且排擠的 RA，這個時候就可以跟 PLAZA 回應，當然可能還是會遇到一段期間不是很友好的對待。RA 多數是一橋大學的日本學生，當然也有其他學校或是其他國籍的人。

宿舍的盥洗間只有淋浴間並沒有日本傳統的浴池，但是附近搜尋一下就有澡堂，離宿舍後門不遠。我雖然沒去過那間澡堂，但是外觀真的是非常傳統的澡堂。據去過的朋友描述澡堂很舒服，只是要克服跟陌生人裸體見面的尷尬場面。

另外，宿舍裡的日用品都需要自購，但是 PLAZA 在開學或是學期結束都會舉辦回收利用的活動。會有一個區域讓大家放置可以再利用的東西，想要省錢或是撿寶也可以去看。我離開前捐了好多用不完的日用品，朋友也撿了很多用品，例如洗衣籃、衣服，甚至還有小電視、小烤箱、果汁機。

總結：

在日本留學的生活真的過的是非常快，一路上都非常感謝身邊的親朋好友的幫忙。跟老師、同學一起去福島調查了解核爆的歷史跟當地現況；跟其他國家的留學生一起去逛街買衣服，體驗日本的傳統文化；跟日本朋友一起去逛動物園、爬山；自己一個人在日本的街頭欣賞建築美學，這些都是難忘的經驗。雖然對於非日文專業的學生來說，到國外留學更多的可能是去玩，但是學語言的過程必定是跟生活息息相關，透過與更多人對話才能夠精進自己的日文能力。透過這次留學的經驗，也見識到與專業相關的學科與職業在日本是如何發展，在圖書館也看到很多相關書籍跟介紹，讓我覺得很開心的同時也想要更加努力學日文學習更多知識開闊視野。

離開日本前非常不捨也感嘆時間真的很短，半年的時間一瞬間就過去。能夠來到東京學藝大學留學真的非常開心，也覺得自己很幸運！非常感謝學校的師長與同學們，讓我在這半年過的非常充實。

四、照片（如有，請提供）



振袖體驗



高尾山賞楓



小平市地方物産祭



觀看相撲大賽



新年聚會



搗年糕活動



跟研究室的大家一起去福島做地理實察



做台灣料理給日本朋友吃

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他