

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：__2020/02/12__

獲補助出國年度： 108 學年 第一學期	
中文姓名： 黃 馨	英文姓名（姓，名）： Huang, Hsin
臺師大就讀科系所、年級： 英語學系 108 級	臺師大學號： 40421206L
修習國家： 日本	
修習校名： 法政大學	
修習學院：	
修習科系： ESOP 學程	
修習期間： 108 年 9 月 ~ 109 年 1 月	
護照入出境時間：	
出境： 108 年 9 月 10 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境： 109 年 2 月 2 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Japanese 5F (Reading & Grammar I/II)	Naoko TAKEYAMA	各 1	Fall
Business Japanese 1F	Hiroyuki KANEKO	1	Fall
Japanese 5F (Intensive I/III)	Naoko TAKEYAMA/ Michiko KUSAKI	各 1	Fall
Japanese Goods and the Global Economy	Julia YONGUE	2	Fall
Applied Japanese F	Yuka HASEGAWA	1	Fall
Japanese 5F (Speaking)	Natsuki KAWASHIMA	1	Fall

(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）

【關於法政大學】

如果是想體驗日本大城市的生活、想體驗東京的快速步調，法政大概無疑是非常好的選擇。學校坐落於東京都心的千代田區，周遭不少商業大樓林立。但可能也因為坐落於建築物密集的千代田區，沒辦法有一個非常完整、廣大的校區。初來乍到時我覺得法政最顯眼的校舍也好像一棟科技感十足的辦公大樓。



之所以選擇法政作為交換半年的歸屬，其中一部分也是聽了前輩對於法政的好評，實際前往交換後也覺得法政給交換生、國際生的資源可說很多，是很友善的留學環境。

首先是最重要的選課部分，雖然是以 ESOP 學程身分進行交換，但除英語授課的 ESOP 課程外，法政亦有提供 JLP 日語課程，個人覺得對於想要在交換期間精進日語能力的人非常棒。

日語課程採分級制度，在出發日本之前就會讓大家先做一次線上 J-CAT 測驗回報成績，到日本後 Orientation 時會再做一個線上測驗，最後根據結果能力分為 J1~J7。J1-J3 較多歐美學生，上課內容也會多著重漢字，J4 後有不少華語圈學生，老師也一再強調因為線上考題設計的關係，很多時候華語圈學生因為熟悉漢字所以測驗結果可能會較原本能力稍微高一些，但大家還是要好好的充實自己的日語能力，打穩基礎。

以我個人程度來說，出發之前大概是 N4 後段的程度，所以給自己交換生活的期許之一便是在法政好好學習和吸收，提升自己的日語能力。在分級考試後分配到 J5/6(5 與 6 之間)的班級，以日檢級數來分的話這是以 N2 為目標的班級。雖然因為介於 5 與 6 之間，其實是能夠選修 J6(目標 N1)的課，老師也滿積極鼓勵學生向上挑戰，但最終我還是以 J5 課程為主，盡量打好基礎，J6 只選修了一門ビジネス日本語（敬語課程）。

基本上在法政遇到的老師教學都很用心、能學到很多。若要特別推薦兩門課程，第一是金子広幸老師のビジネス日本語。第一堂課會先進行程度分班(1-3)，我個人上初階班級。雖然課名是「商用日語」，其實就是學習各場合的日文敬語。每週除了學習課本上的內容，另一項重要任務是要從學習的句型撰寫 Role Play 並上台演出，是能夠一邊學習敬語一邊練習發表、口說的課程，能夠學好敬語，把日語說得更「漂亮」，也適合未來有打算用日文求職、面試的人奠定基礎。

另一門則是川島夏希老師的 J5 日本語會話。剛剛提及的敬語課程是著重正式用法，而會話課則是能學習非常非常道地的日常用法。也因為這堂課有許多 Volunteer 日本學生的參與，每當我們用了比較「非道地」的日語時，老師便能及時詢問日本同學日常是否會這樣說？或通常同一句話的意思日本人會怎麼說？常常學到很多有趣的會話用法。

再來是或許不少人會感興趣的問題，在法政（或說在日本）交換，能與日本學生交流的機會多嗎？首先法政會幫每個交換學生分配一位學伴，可以事先透過 Email 聯繫，或者會在開學前的新生訓練正式碰面。這位學伴可能是你在交換生活認識的第一位日本友人，日後也可能有更多交流機會。除此之外，法政提供許多交流活動，在交換期間三不五時會收到國際事務處寄來的各種活動資訊，有體驗日本文化的活動、或以英語、母語擔任志願者協助校內課程進行等，只要是感興趣的都可以嘗試報名。

法政還有專門提供日本學生與國際學生交流的場所：G-Lounge（以英語交流為主）、J-Lounge（以日語交流為主），個人覺得這裡的好處是，會來到這裡的人們必定是本身積極尋找國際交流機會，因此要開啟對話、建立連結都較容易。

還有一種機會是，前面提到過的，JLP 有不少課程都會邀請日本學生擔任課堂 Volunteer，主要以日語和留學生交流和幫助課堂進行。也可以把握這些機會，試著多開口對談，練習口說能力之外也能獲得許多文化交流的機會。當然，若有機會參與大學部活(社團)，一定也是結交同好的好機會。

【關於日本生活】

日常

生活方面，剛抵達日本要打理新生活的時期，非常推薦百元商店(笑)，應該可以在那裡找到所有所需的生活用品，應有盡有...若只是短期待個半年可以盡量買這些，準備回國時如果真的需要丟棄也比較不心疼。

一開始比較頭痛的大概是手機網路申辦，日本是沒有上網吃到飽的。

法政有提供較優惠的行動網路方案，在新生訓練時會介紹和提供申辦，但據朋友說法申辦這個好像是沒有實際電話號碼的。最終我是選用 Line Mobile 無通話方案(僅網路數據)，此方案無須綁約也就無違約金問題，離開日本前線上解約、寄回 SIM 卡即可。主要是這方案就有實際號碼，雖不能通話但可以收簡訊。還滿推薦擁有一組號碼，日後若需要申辦會員、在網路上訂交通票等都較方便。

起初會想要多嘗試東京的各種美食，晚餐較常外食，但漸漸發現餐費的真的...很貴。於是到了中後期幾乎都乖乖回到宿舍吃晚餐...。若對於花費覺得比較難估算的人，剛到的一兩個月可以詳細記錄支出，並分類食費、交通、購物、娛樂等支出的比例，再算好每月要撥出來的固定支出。(以我自己為例，每月固定支出大概有：宿舍電信網路費約¥4,000(每月下旬出帳單)、國民健保費約¥1,320，以上兩項皆為必須日幣現金支付；LineMobile 電信費約¥1,800，可信用卡支付)

住

近半年的交換生活選擇住在法政配合的學生宿舍，這也是法政吸引我的其中一項優點，可以省去自行尋覓住處的時間心力外，費用也比外面價格便宜許多，基本上住得很舒適、安心。以交換一學期來說，可選擇租 5 或 6 個月。我是租 5 個月(2019 九月-2020 一月)，寮費共 199,500 日圓，寢具租用則是 15,660 日圓。寮費是在台灣時就須先跨國匯款的，在交換期間僅需每個月另外支付網路電信費約 4000 日圓左右。寢具費用則是到日本後跟著第一期的網路電信費帳單支付。

宿舍有提供周一到周六早晚餐，如果想要省錢真的是一大幫手。且菜色很多元，可以吃得非常飽，也很有日本家常感！

我個人了解到的法政配合宿舍，大致都分布於郊區，像是在平井、西葛西、葛西附近，**通勤時間大約 20 分鐘**。各宿舍的人數規模也不太一樣，不過宿舍部分全是申請後由校方分配無法選擇。根據和同期交換生聊天的結論，應該是會把相同國籍的留學生安排在一起。宿舍生活也是一個認識不同夥伴的好機會，但可惜今年似乎只有我們 4 個台灣女生被分配到西葛西 Lei，宿舍內其他都是日本人，因此也沒機會在這邊認識同期的交換生。

行

在東京生活的交通費用是眾所皆知的高，大概人人都會需要一張**交通定期票**。學生通學定期票需要學生證才能辦理，所以我們便在新生訓練拿到學生證當天直接先買了3個月通票。(西葛西到飯田橋3個月定期票是12,720日圓)

從宿舍所在的西葛西站到學校周遭的飯田橋站，可以搭東京地下鐵東西線直達不須轉車，平時大約是20分鐘左右車程，但，若是搭上早晨8點左右的滿員電車可就不是這麼一回事了，大概需要拉長到30分鐘車程。至於滿員電車有多麼可怕！那又是另一個故事了(笑)。

法政和師大的一個小小雷同處是，周遭都有地鐵(捷運)站沒錯，甚至是被兩三個地鐵站包圍，但每個都仍需要再步行個10-15分鐘。起初真的覺得有點小遠...不過後來在東京走慣了，每天早晨小小散步一下也覺得還不錯...吧。

樂

因為個人喜好，10月、11月陸陸續續看了好幾場「野球試合」。第一次進到東京巨蛋看球時，真的有「朝聖」的感覺，在日本球場看球內心好澎湃！進場看「東京六大學野球聯盟」賽事也是很特別的經驗，非常喜歡。



若說起「旅行」，我覺得自己並沒有真的去到很多地方，(大概因為日本國內旅行移動的交通費也好貴…哈)，除了12月底、1月初的冬季休業期間跑了一趟名古屋、石川縣、岐阜縣等地，沒有去到太遠的地方。但算是很努力在東京都內到處走，努力把東京市景融進我的日常生活。

最最推薦的大概是日本的**四季自然景觀**吧！因為台灣市區四季變換並不明顯，我在這五個月間對於東京的季節變遷嘖嘖稱奇。秋學期交換期間會遇到的楓葉、銀杏，絕對必須好好賞楓、賞銀杏！雖然以前一直覺得我的最愛是櫻花，應該挑在春季到日本交換才對，但這半年見識這些秋季美景也真的很迷人。看著東京街景從9月初剛抵達還是一片鬱鬱綠葉，到入秋樹葉漸漸轉紅、轉黃，再到晚秋落葉枯枝（路樹一片光禿禿也是過去從沒見過的景色啊），甚至冬天去到有雪的地方玩耍，每一個時期都讓我印象深刻。

不同於一般出國五天、一週的旅行，能夠有將近半年居住在日本、在東京的好處便是不用怕天氣不好、沒抓到最佳觀賞期…，人就在東京，可以看好「見頃」、看好天氣，隨時出發！



▲11月底 | 河口湖楓葉迴廊

▼1月中 | 中目黒目黒川



▲12月初 | 皇居外苑銀杏

▼2月初 | 河口湖富士山



【結語】

近半年的日本交換期間，除了體驗「東京」的「生活」，前面提到我期許自己能好好增進自己的日語能力，親身住在東京時我也一直在思考如何找出和在台灣學日語不一樣的地方、在日本學習有什麼優勢？

最後大概培養了一些小習慣，利用日本的「環境優勢」學日文，例如走在街上大量閱讀各種路標、看板、廣告、仔細聽各地方的廣播放送、每天在宿舍公共區域吹頭髮的短短時間讀一點日本雜誌、在宿舍食堂吃飯時看電視節目練聽力…，都是慢慢累積日語力的過程。每當看到在課本上學習的文法、單字句子出現在日常生活中、並且能夠完全讀懂看懂時，就多了一點點成就感，支撐自己再繼續努力。其實每天沉浸在（幾乎）全日文的環境下，聽力的進步真的是個人很有感的部分。如果想給自己一個階段性目標和小小的考核，**秋學期交換的話還可以在9月左右報名年底的 JLPT 日檢！**其實出發交換前的7月為了測試自己的能耐也在台灣報考了N2，但低空...沒飛過，最後12月在日本順利考過了！算是有達到自己短期目標吧...(笑)！

還記得從申請前猶豫不決、不敢嘗試，到申請後即使獲得機會，出發前又很擔心報到手續、流程繁雜出錯...，轉眼已經度過了滿滿回憶的交換生活又順利回到台灣。發現其實只要下定決心去做，一步一步慢慢來都沒有問題。每個人的交換生活一定都非常不同，沒人能保證去到這個國家親自「生活」一段時間後會獲得什麼，無論是好是壞都是親自嘗試後才能知曉的：)

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

（可參考生活紀錄其一：

12月鎌倉賞楓之旅 | <https://youtu.be/mB0k38F8HJ0>)

六、其他