

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：2020.1.02

中文姓名：張世融	英文姓名(姓,名): CHANG,SHIH-JUNG
臺師大就讀科系所、年級： 地球科學系四年級	臺師大學號： 40544902S
修習國家： 日本	
修習校名： 大阪府立大学	
修習學院： 生命環境学域	
修習科系： 物理科学	
修習期間： 2019年 9月 ~ 2020年 1月	

## 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
日本語会話（上級）	播磨涼子	2	後期授業
日本語表現・読解（上級）	大崎桂子	2	後期授業
日本事情 B	大崎桂子	2	後期授業
地球物質科学	三浦大助	2	後期授業

(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）

在日本交換留學的期間，從九月中到隔年一月甚至二月，僅不到半年的時間，雖然時間不算長，但仍是可以用得非常有感，端看個人如何善加利用安排。府大位於大阪市區南邊——堺市，在大阪市營地下鐵御堂筋線的底站，中百舌鳥站。因此可以利用此交通手段，方便地到達市區，甚至轉車到京都、神戶、奈良、和歌山等鄰近地區，都是非常便利且快速的。對於想體驗關西地區的交換留學生而言，是個不錯的選擇。

在大阪府立大學，學校會指派一位學伴給你，帶你完成一些必要的手續，例如在留卡登記、健保、年金、開戶等，有問題的話，都可以向學伴請教。而入住宿舍的時候，會有網路業者 Sun-net 來，可以找他們辦理宿舍網路(沒錯，網路要另外買)、手機門號、行動網路。宿舍內網路月租不貴，大概 800 円/月，但是品質相當的不穩定，慢的時候普通上網可以完全跑不動，這點給差評。手機門號的話可以辦理網路電話，類似預付卡方式，自己決定簽約時間長短，不用被迫綁約一年再繳解約違約金，這點還蠻不錯的，因為要自己去申請門號的話，聽說不是很方便。行動網路的部分就很貴了，我選擇一個月 3G 的流量方案，但習慣台灣吃到飽之後，真的很不適應。所以看個人，是否需買吃到飽網卡度過半年，或者靠著免費 wifi 打天下，就看個人金錢上的衡量。

※註：網路電話為 050 開頭。日本蠻多地方要申請會員的時候(尤其是網路上輸入資料)，會不接受這個形式的電話號碼，有點困擾。

以下分成幾點介紹：

#### 1. 學術

日本語的部分，在到達學校之後，大概一個禮拜後會有一個分級測驗考試，結果會決定你是日本語課程中級或者上級。以日本語能力測驗來看的話，中級大概是 N3 程度，上級則是 N2。考試內容分成選擇題跟一篇簡短的作文，選擇題部分跟日檢有點類似，但不會太難，如果有準備過日檢的經驗，就不會太陌生。作文的部分，題目不難，發揮空間大，但因為日檢不考作文，恐怕很多人不太會寫，所以我建議在師大可以選修日語學程，**中村直孝**老師的**日文閱讀與寫作(一)(二)**。分級測驗的作文部分，日文閱讀與寫作(一)就基本涵蓋到了，所以很推薦大家修課。

而專業領域的部分，會因自己所屬科系而被分配到不同學系，甚至會被邀請進入研究室，如果對於未來有計畫在日本升學、考研究所等等，會有幫助。因為日本的大學生，絕大部分畢業時都會有「卒論」，也就是畢業論文，

這點跟台灣很不一樣，因此很多日本學生都會有所屬研究室。我自己也有被邀請進入火山研究室，但後來不怎麼去，建議有被問到是否進研究室的同學，可以審慎考慮。

除了學校課程，鄰近的公民館，也會有日語課，這個資訊一入學的時候就會收到，我自己一週參加兩次的公民館日語課，那裡會有很多爺爺奶奶教日語，會以程度分配小組，可以收穫許多。一次兩小時的課程，中間都會有午茶時間，蠻不錯的。週三課程會收費100円，週五則免費，蠻推薦參加公民館課程的，給大家參考。

## 2. 生活-住

來到府大的交換留學生都一定會住在國際交流會館 I-wing，月租含水電、棉被租借 38000 円左右，因為宿舍在學校裡面，上課很方便，比起住在外面，我覺得少了很多麻煩，有興趣了解日本租屋的價錢，可以去 youtube 找影片看看，真的很嚇人。I-wing 因為是新建築，各項設施都很優，一樓有交誼廳、國際事務處、電視跟桌遊。一二樓是男生宿舍區，女生則在三樓。宿舍一戶有四間單人房，小客廳跟廚房、廁所跟衛浴，每週一天會有人來打掃宿舍內公共空間、補充洗碗精等備品。因為是個人房，所以活動空間我覺得算是很足夠的。說到租金，跟台灣比起來感覺起來蠻貴的，但跟其他學校的朋友打聽後，覺得這個價位已經很棒了，而且是住在大阪，去哪都方便。

宿舍外面有每個人房間的信箱、還有郵件 locker，網購東西的話他會放在郵件 locker 裡面，再用個人的卡片解鎖領取就好，非常方便。可以利用日本的 Amazon 購物，非常快速且方便。

## 3. 生活-食

學校附近的餐廳還不少，如拉麵、吉野家、薩莉雅等等，算是方便。但日本外食的費用比起台灣來說很高，強烈建議同學可以到超市買材料自己在宿舍煮，可以省下非常多錢。像我平日三餐基本上都自己煮，一天甚至可以用 500 円內解決，省下的錢可以在出遊的時候吃比較好的。

推薦學校附近的超市，主要有三間。

- 一、業務超市(業務スーパー)，非常便宜的超市，東西很多，要什麼基本上都找得到，超市的便當很好吃，每週都會去個3~4次補貨。
- 二、Daily Counter (デイリーカナート)，比起業務超市，多了蠻多進口的商品，價位稍高，但品質很不錯，不拿塑膠袋的話可以折抵2円，不無小補。
- 三、玉出超市(スーパー玉出)，很便宜的超市，但問日本人他們都不推

薦，說不太新鮮。飲料很便宜，不買鮮食的話可以考慮逛逛。

以上三間是離學校最近的，更遠一點還有，因為很少去就不列出說明。業務超市以及 Daily 都可以辦會員卡，累積點數之後可以折抵現金，常去的話不仿辦一下。而超市將近打烊的時候很多東西會半價，半價便當、半價炸雞等等，想省錢的話可以去試試運氣。

最後大推一家在 Daily 附近的餐廳，叫做「味の店一番」，炸豬排歐姆起司蛋包飯超級好吃，1100 円，吃完可能還會拿到一張 coupon，可以下次使用。之前 19:30 要去結果大排長龍，建議可以剛開店的時候(17:30)去，就不用等。

#### 4. 生活-行

日本的交通很方便，但因為各個鐵路、地下鐵分為國營、私營，所以收費上標準會不一。比起台北捷運，日本交通費貴到不行。捷運搭一個區間算 20 元，那以離我們最近的大阪地下鐵，搭一個區間就要 190 円，相當於 55 台幣，而到大阪市區——難波，來回就要 660 円(190 元左右)，非常驚人。因此建議可以購買一日券，就可以在一天內無限搭乘。地鐵一日券平日 800 円、假日 600 円，建議可以多去一些點，才會回本。

平常上學或到超市，我是騎腳踏車。車子是在附近的二手商店買的，一台車不含稅約 7000 円上下，加上稅以及腳踏車登錄費大概 8000 多円。有腳踏車之後很方便，日本騎腳踏車的人很多，路權也很友善。車站附近有停車場可以利用，停一天 110 円，但有些地方只接受月租的人使用，或者只接受假日時一日停車，依據每個停車場規定不同，可以再上網查詢。

#### 5. 生活-娛樂

平日的話因為地鐵一日券比較貴，大部分以學校附近活動。騎腳踏車到遠一點的地方，可以到新金岡的大泉綠地，一個比大安森林還大的公園，裡面甚至可以烤肉，不定時還會有市集活動等，推薦可以去那邊跑步。運動的話還推薦玉出超市對面的 Joyfit 24 小時健身房，學生價 6 個月約 15000 円~18000 円，依當時促銷活動而定。但當時我只有參觀，而錯過最佳入會時機，所以就放棄入會了，想運動的話蠻推薦的。因為學校健身房是要額外申請的，而且它隸屬於體育部社團，鑰匙還要另外借，要求用室內鞋，蠻麻煩的，雖然是免費，可是設備比起 Joyfit 差了不少。

留學生會拿到一張「留學生特別入場證」，約有 50 個地方持證可以免費進入，如大阪城、科學博物館、天王寺動物園、美術館等。某些地方只能免費一次，但也很不錯了，可以利用這張證安排旅遊地點。推薦「堺市大仙公園

日本庭園」，很漂亮，持證可以無限入園。Joyfit 的二樓是卡拉 ok，用府大的學生證有學生價，日本唱歌很便宜，喜歡唱歌的人不要錯過。

假日的話就會安排旅遊，到鄰近縣市的景點一日遊，或者安排兩天一夜行程。長距離移動又想省車錢的話，**夜行巴士**是個划算的選擇，晚上睡車上，早上就到東京了，當時才花了 1600 円就買到車票，非常超值。而當時我參加 Klook 的一日旅行團，從東京出發去看富士山，雪富士超級壯觀，因此一些旅遊 app 的一日旅行團，也是可以納入考慮的。還有青春 18 車票，用時間換金錢的旅遊方式，非常划算，詳細的內容可以上網查詢，或者在日本書店購買旅遊書。

建議來到日本的交換留學生，多去一些有名的景點，更充實自己的留學生生活。如果有汽車駕照的同學，可以考慮租車自駕遊，多人同行的話比較划算，而且方便。我曾跟學長自駕從大阪逆時針繞了關西一圈，600 公里的路程，非常過癮。貴船神社、白鬚神社、美山茅草屋、天橋立、伊根舟屋、竹田城、姬路城等。但高速公路過路費就很貴了，因此推薦多人同行共同分擔。

## 6. 其他

打工——沒有找打工，因為只有不到半年，想要好好旅遊，所以就沒找。建議想要打工的同學一到日本就要找，不然可能會因時間太短期被拒絕。

校外活動——小學校參訪、homestay、堺市地車祭，都蠻推薦參加的，通常都是免費。11 月學校會有校慶(白鷺祭)，有留學生日語演講比賽，參加獎就有 5000 円の圖書禮券，鼓勵大家報名！

社團——因為是日本的下學期，沒有招生活動，因此就沒有參加了。

整體感想：自己的時間其實很多，常常會不知道要做什麼。但是參加活動或者跑行程的時候很充實！在府大的生活很舒適，希望未來來交換的同學也能過得精彩！

四、照片（如有，請提供）







五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他