

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：2020/03/20

獲補助出國年度： 108 學年 第一學期	
中文姓名： 陳昶襄	英文姓名(姓,名): Chen Yun Hsiang
臺師大就讀科系所、年級： 教育心理與輔導研究所三年級	臺師大學號： 60601008E
修習國家： 日本	
修習校名： 首都大學東京	
修習學院：	
修習科系： SATOMU program	
修習期間： 2019 年 09 月 ~ 2020 年 02 月	
護照入出境時間： 出境： 2019 年 09 月 25 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境： 2020 年 02 月 20 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
基礎日本語 II 3q	井上 正子	1	2019/後期
基礎日本語 II 2w	黃 美蘭	1	2019/後期
基礎日本語 III 2n	い じょんみ	1	2019/後期
日本語 II d	山田 真弓	2	2019/後期
基礎日本語 II 3o	山方 純子	1	2019/後期
基礎日本語 III 1+n	黒田 史彦	1	2019/後期
基礎日本語 III 2m	山方 純子	1	2019/後期

(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)

學術方面其實學校一開始的說明會都會介紹的蠻清楚的，關於選課、課程內容等等，首都大跟台灣一樣有選課週兩週的時間，可以去試聽想上的課程，建議不要找有分組報告的課，考試或發表的比較好，因為留學生都很忙，比較難約在一起，也不一定找得到人。另外這學期的修課規定改成不一定要修全英文的課，所以我全部都選日文課，但每學期或許有變動，所以還是以學校一開始說明會內容為主。課程內容老師都不會太刁難，認真上課考試有到基本上都會過，而且學校課程的分級有點不準，我自己大概是 N2 的程度，但是也有選到 N1 跟 N3 的課，還是在選課週的時候試聽看看，選符合自己想上的課就好，不用太在意分級。需要請假的話最好事先寄郵件跟老師說比較好，不然留學生找不到人學校也會蠻緊張的。另外一天最好不要選超過三門課，除非真的有很喜歡很想上的課，不然也不要選太多課會比較好，因為真的會上到很想睡到懷疑人生。還有平常手機的郵件一定要打開通知，如果老師臨時請假或是因為天氣或電車的關係不用上課的話，都是用郵件通知的，曾經就有人白跑一趟，這樣很可憐而且還會被笑。

生活旅行方面的話，有任何缺少的生活用品一定先去 DAISO 找才不會買貴或是很浪費，有些東西只會在留學期間使用，買便宜的夠用就好，不然最後帶不回去也是丟掉或是傳承給其他留學生。再來！極度建議要買一個加濕器，日本真的太乾燥了衣服曬乾都硬硬的，而且皮膚也會有點裂開，有時候早上睡起來鼻子裡面會很痛，甚至嘴角會裂開，所以有一台加濕器是必要的，這個大創也有賣唷。旅行方面可以爬文到處玩，雖然玩到最後會覺得有些景點其實沒有這麼喜歡，還是要找自己真的喜歡想去的景點，才不會盲目跟風又沒有享受到旅行的樂趣。我自己有排住宿的旅行是鎌倉江之島二日遊，還有搭夜巴去京都玩三天，算是比較省錢的玩法，其他留學生也有人買機票去北海道玩，我自己預算沒這麼多就沒有這樣排，主要還是看自己的喜好跟預算取捨。東京算是一個到各個景點都很近的地方，我覺得能住在調布真的很幸運，總結起來這半年最常去的地方就是原宿、新宿、涉谷這幾個地方，商店很多吃的也很多，朋友要來日本玩也可以帶他們去這些地方找吃的或是去明治神宮走走。

開銷概算的部分，總共花了大約 65 萬日幣，家裡資助 45 萬左右，剩下 20 萬是打工賺的，本來以為會有 JASSO 獎學金，但今年很殘念的就是沒有嗚嗚可惡，打工是來日本之後用他們的 app 叫做 town work 找到的，由於我的日文還沒有流利到可以做餐飲業或是超商，所以找了輕作業的工作，工作內容比較簡單也不需要很多對話，其他留學生也有找到整理民宿的工作

或是飯店櫃檯接待、餐飲業服務生等的，可以多找多看，如果想要打工，記得一定要填一個資格外許可的申請書，在過海關的時候主動拿給他，我從羽田機場入境的時候他沒有問我要不要打工，但聽說成田機場有主動問而且會還拿申請書給你填，可能每個地方不太一樣，建議都還是先印好填好，就算一開始沒有打算打工，也有的留學生再去之後改變心意想打工，但是入境之後再申請就有點麻煩而且還要等兩到三週左右，建議先填好比較方便。反正申請了沒有打工也不會怎麼樣，而且期末大家都在哭窮，可以試試看當作一種職場體驗也不錯囉！另外，來日本之前最好要刻一個有姓氏的圓型小印章，申辦郵局帳戶或是打工記錄等等簽名文件都會用到，在日本刻印章很貴，可以先刻好帶去，沒有印章的話也是可以簽名代替，不過有的話還是比較好。

來日本之前有很多的疑惑，來這趟交換留學對我來說可能會有點負擔，但回來之後還是覺得有去真的太好了，交換拓展了我的視野，原本卡住想不通的事也會因為看見世界的寬廣而更能自在地應對，最重要的是養成了獨立思考還有一個人自主生活的能力，也許有的人一輩子只知道一種生活的方式，但藉由在國外生活可以看到更多不同的人生態度與文化發展，即使有很多困難，但只要一件件慢慢解決一定沒問題的，相信這趟旅程會成為人生中重要的養分。很多事或許跟一開始想像的不太一樣，但我很慶幸自己做了這個決定，到日本生活了一段時間。

去日本之前受到很多前輩的幫助，所以如果有任何問題也都歡迎來問我唷，可以在臉書搜尋我的本名，也歡迎找我的 ig，那裡也有我的日本生活照片唷。

FB:陳昀襄、Instagram:xiangxiang0125

四、照片 (如有, 請提供)



五、影音電子檔 (如有, 請提供)

六、其他