

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年2月23日

中文姓名： 曹雅筑	英文姓名(姓, 名): CAO, Ya-Jhu
臺師大就讀科系所、年級： 人類發展與家庭學系四年級	臺師大學號： 40406310E
修習國家： 日本	
修習校名： 法政大學	
修習學院： キャリアデザイン学部	
修習科系： ESOP 學程	
修習期間： 2019 年 9 月 ~ 2020 年 2 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
J5 読解文法 I	竹山直子	1	2019 Fall
ビジネス日本語 1	金子広幸	1	2019 Fall
Japanese Goods and the Global Economy (日本のモノづくりと世界経済)	Julia Yougue	2	2019 Fall
日本語応用 F	長谷川由香	1	2019 Fall
J5 読解文法 II	竹山直子	1	2019 Fall
J5 日本語会話	川島夏希	1	2019 Fall

三、心得分享

半年的交換學生生活，是大學的我給自己立下的一個目標，心得分享主要會分成出國前的準備、學校與課程、宿舍與生活、必要開銷概算以及心得總結共五個部分。

1. 出國前的準備

在出國前，整理行李除了個人必須物品之外，秋季出發的人建議可以少帶一點夏季的衣物，主要以秋冬衣物為主會比較好，九月的日本已經不再有酷夏的熱度，尤其晚風更是帶著一點涼意，看個人需求調整，但也不需要過度怕冷，日本的冬季衣物都比台灣來的厚，如果台灣帶去的不夠暖也可以選擇在那裏添購。在課程的準備上，法政大學的網站上都可以搜尋到以往的開課課程大綱(包含一般學部、ESOP 與 JLP 課程)，可事先查詢自己有興趣的課程。另外，也可利用在暑假準備出發的時間，多複習以前自己學過的日语文法單字，利用影音媒體訓練日文聽力，了解日本與台灣不同的生活習慣等等，讓自己可以在抵達之後盡快進入生活正軌。

2. 學校與課程

(1) 課程

法政大學的選課相當多元，除了自己本身的 ESOP 課程之外，也可以選擇 JLP 課程及一般學部課程。ESOP 課程皆為英文授課，學生的組成也多元，除了不同國籍的交換生們修習之外，也會有日本當地學生選課，主要以探討日本不同領域的議題，從商業、科技到文學、性別議題皆有；JLP 課程則是針對想提升日文能力而設計的分級課程，分級則是由出國前做的日文能力測驗和法政大學 Orientation 中做的日文閱讀、聽力、寫作測驗兩者結合判斷日文能力等級，基本上以選擇自己等級的課程為主，但如果在聽完第一堂課有任何問題，都可以找那個等級的諮商老師討論自己的修課選擇。在 JLP 中的課程，有些課程也會有日本當地的志願學生來到課堂中，與交換生們做交流。

我自己有修的課程是 ESOP 與 JLP 課程，因為日文能力並還沒有達到能上一般學部課程的能力，因此沒有選修一般學部課程。Japanese Goods and the Global Economy 是讓我非常驚豔的一堂課，課程中運用文獻、參考書

籍與影音，還有老師深入淺出的介紹，探討許多日本獨特的商品(可參考歷年課綱)起源與發展歷史，甚麼樣的背景與時勢造就了這些商品的崛起與熱潮，除了老師原先選定的題目之外，老師也開放在期末報告的時候讓大家報告自己有興趣的題目做報告，不管是老師還是學生的選題，都會有推翻自己原本認定理所當然的印象、或是獲得從不曾思考過的知識等，是一堂很有收穫的課。

JLP 課程的部分，我選修了文法、會話、日本語應用以及商業日文。文法課除了基本要求熟記文法之外，老師也很注重課堂的發表，有很多課本以外的日文知識都是在老師與學生的互動對話中延伸出來的，期中期末考試的時候，也會要求除了紙筆考試也要能實際運用課本知識而念課文，是能很紮實學習日文文法課。提及課堂發表，另外的三堂日本語應用、會話和商業日文更是注重口說能力，在台灣最無法自己訓練而來的便是聽力和口說能力，而口說除了平常在日文課本裡看到的之外，更強調的是日常生活中的日文對話能力，面對朋友和長輩、陌生人使用的日文模式如何轉變自如。日本語應用透過與日本相關的文化介紹，讓我們練習用日文上台發表自己的心得與看法，是練習用日文上台發表很實用的課；日本語會話則是注重在常日的日文對話能力，更貼近日本人會使用的口語，課堂中與日本志願學生的交流更是能讓口說更上一層樓的利器；商業日文與日本語會話剛好相反，主要專注正式敬語的學習，老師利用各種上台發表與自我日常生活觀察的經驗，比照敬語與非敬語的使用，讓我們熟練各種正式場合該使用的敬語，期末的時候更是讓我們自行寫稿上台做演說。總結法政的 ESOP 跟 JLP 課程，我覺得都是很紮實學習的課程，除了語言的學習，也能學習文化與其他領域的深度課程。

(2) 國際教育中心

國際教育中心(グローバル教育センター)是類似校內國際事務處的處室，國際交換生、留學生的事務從學校資料、宿舍到國際學生活動都是由國際教育中心處理與推廣。國際教育中心的隔壁有一間 G-Lounge，每週的中午時段會有語言交換的活動，像週三、五是日文交流日，主要溝通(交流)語言為日文，不同天或是下午時段也會有其他國家語言的交流時段，想要學習那個語言的人可以善加利用與當地人交流的機會做學習。JLP 課堂中的參訪活動(即使不是那堂課的修課學生，國際教育中心也有可能開放其他交換學生及留學生一起參加的機會)或是特殊的外國人(學生)專場活動都有機會

從國際教育中心收到通知，像是博物館參訪、日本文化社團體驗(茶道、日本傳統樂器三味線、空手道)、能樂觀賞……等等，都是很難得的學習與人際交流機會，可以密切關注國際教育中心的電子郵件通知。另外，也是最重要的一點，如果生活中有遇到甚麼問題或是麻煩都可以跟國際教育中心聯絡，如果是關係到學校或是宿舍的更是一定要先連絡國際教育中心的人員。

3. 宿舍與生活

法政大學跟宿舍屬於契約關係，宿舍並不為法政大學所有，而是與外面的宿舍公司簽約提供交換生宿舍，因此每屆來交換的學生不一定都會住在同一個地方的宿舍。這次的宿舍位於東京地鐵東西線上的西葛西站附近，雖然離都心及學校都有一段距離，但宿舍離西葛西車站只需步行5~10分鐘，車站週邊生活機能周全，超市、超商、百元商店甚至是娛樂功能一應俱全，而且鄰近河川與葛西臨海公園，周末或平日想放鬆都很方便去散散心。

宿舍的房間有基本的生活家具，而淋浴間、澡堂、洗衣機及投幣烘衣機、食堂與起居間都是共用的區域，每層樓會有一個共用的小冰箱及小小流理台(無法烹調)，食堂則是每週一至週六在規定的時間供應早、晚餐，週日及國定假日不供餐，如果想要自己煮的話，可以利用食堂內的流理台(有基本廚具)，另外，公共區域的打掃也是週日及國定假日休息。食堂阿姨們供應的餐食大部分都走日式風格(早餐也是有飯有湯的類型)，但有特殊主題餐的日子會有所變化，都很營養也好吃，每月的菜單都會張貼在宿舍布告欄供大家參考，重要的通知也都會貼在布告欄(消防設定期檢查或是附近施工的日期等等)，每天經過的時候可以多多留意。

對我來說是這次的交換是第一次經歷宿舍生活，但或許對於許多有過宿舍生活經驗的人來說，要注意的事情應該都蠻大同小異的，除了作息時間不太一樣的問題要注意之外，使用公共區域的物品也要記得歸回原位或是記得拿回自己的東西，不要占用(像洗衣機或烘衣機)，冰箱內的物品要定期清理，在宿舍中還遇到冰箱內的食物被別人偷竊的問題，自己的物品一定要好好保管，進出房間盡量都要鎖門。

這次搬進宿舍的時候遇到一個大問題，在搬進宿舍房間的第一晚就下了大雨而發現房間會漏水，而換了新的房間，但宿舍方在一個星期後通知修好了又要搬回舊房間，結果搬進去後又發現根本沒有修好只要下雨就漏水，還遇到颱風來襲，跟國際教育中心反映房間一直漏水的問題之後他們才終於同

意讓我搬到其他房間，因此我在短短的兩個月內搬了四次房間。日本是很重視程序的國家，宿舍長、宿舍方跟學校方雖然有在聯繫，但三方之間的傳達並沒有想像中的清楚，因此當時只跟宿舍反應的我的問題並沒有得到很好的解決方法，如果在第一次發現漏水的時間就跟國際教育中心反應的話，後續就不會因為程序問題而房間搬來搬去，也因此學到了一課。

4. 必要開銷概算

- 住宿、通訊方面：

出國前會先繳交宿舍費(但不包含床單換洗及網路費)約一個月四萬二千日圓，入住宿舍之後，每月中會收到上個月的床單換洗及網路費約一個月四千日圓，床單換洗可以在出發前申請宿舍時選擇是否需要，但網路費為必須費用，房間內會有可使用的網路線(非 wi-fi)及電話，但若撥打電話需另外付費。在手機通訊方面，法政大學 Orientation 時會提供跟學校合作的電信業者可以選擇，但也可自己選外面的非簽約 SIM 卡服務，一個月 10G 流量的話，以 LINE MOBILE 來說是約 2900 日圓(含稅)另加約 3400 日圓的最初 SIM 卡發行費。

- 飲食、交通方面：

飲食的部分，平日週一至週六有供餐的時間，大部分只須負擔平日午餐及週日的伙食費用，學校餐廳的價位大約在 400 至 700 或以上日圓的價位(是個人選擇有所不同)，外食的話，一般餐廳都會落在至少 700 日圓以上，個人可視自己的飲食習慣與選擇做花費的估算與調整。唯一要注意的是當遇到長假，例如日本過年(寒假)，就會有一段長時間(兩個星期)宿舍是沒有供餐的，但食堂依舊可以使用來自己烹調。交通方面可以購買定期券的 IC 卡，定期券有分一個月、三個月及六個月不同時長，規定是學校最近一站至住處最近一站之間可以在期間內不限次數搭乘，如果是其他站的話則是依照搭乘遠近扣除 IC 卡的儲值金額，定期券以法政大學附近的飯田橋站至西葛西站三個月的定期券含稅約 14000 日圓左右、一個月的則是接近 4000 日圓，一定會比不買定期券還來的便宜。

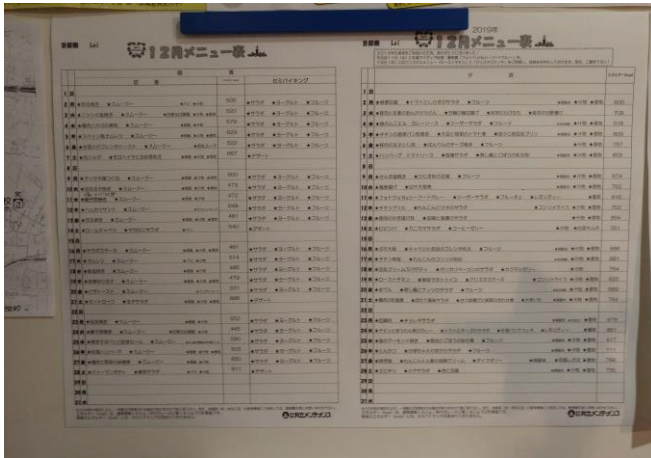
5. 心得總結

或許有人會認為短短半年一個學期並不足以有甚麼驚人的學術上的成長，但從學校提供的資源來說，不管是課堂中還是課堂外的交流學習機會是比想像中還要來的多更多，法政大學的國際教育中心更是不時舉辦許多活動讓大家可以有機會貼近當地學生(不只大學生，也有可能是跟高中生、小學生)的活動，沒有提供的但自己想嘗試的，也很歡迎跟國際教育中心的老師們或是自己的授課老師們商討，他們都非常願意提供、指示你有可能達成的路徑。學習與成長機會很多都是更自己爭取而來，在交換期間盡可能的嘗試與挑戰，是自己必須要給自己的課題，不要認為自己做不到便退卻，大幅的成長往往都是在這些原本覺得不可能的機會中發生。

交換學生的身分讓我得以到不同的國家、另一個城市生活，長時間的生活與短暫的旅遊有著很大的不同，有很多的小事要處理、要自己打理，也因為在這裡生活，才有機會放慢腳步、細細觀察旅遊時因倉促而不會發現的差異與驚奇，交換的旅途中，一個人的生活，也才能讓自己真正的認識自己，當身邊都沒有人的時候，自己的一舉一動、思考與想法、遇到困難如何幫助自己，獨自生活的沉澱更是學術外、踏入社會前很重要的養分，讓自己了解未來想要的樣子，而能接納自己，不需要靠著別人的支持也能繼續往自己想要的道路前進的訓練。

四、照片

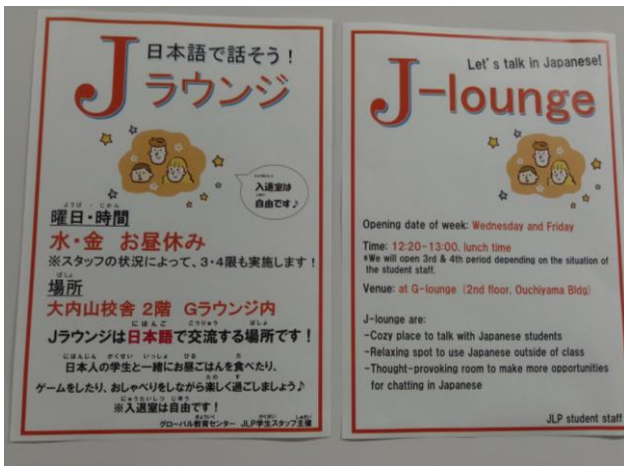
(1) 宿舍食堂的菜單



(2) 宿舍食堂的晚餐



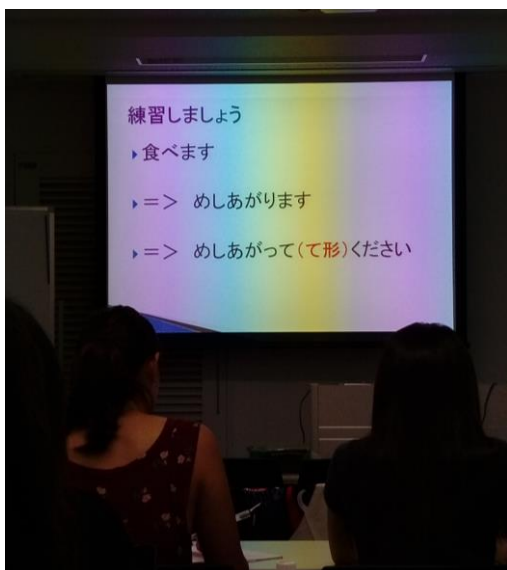
(3) 每週三的日文交流日海報



(4) 課堂上的茶道體驗照片



(5) 課堂中作為筆記的照片



(6) 課堂中的防災館參訪

