

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：____2020/9/30_____

中文姓名： 許恩綺	英文姓名(姓, 名): SHUE, EN CHI
臺師大就讀科系所、年級： 人類發展與家庭學系 營養科學與教育 組 四年級	臺師大學號： 40506318E
修習國家： 日本	
修習校名： 九州大學	
修習學院： 教育學部	
修習科系： 教育學部(未分系)	
修習期間： 2019年10月 ~2020年9月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
心理学講義 I (知覚・認知心理学)	光藤宏行	2	2019 後期
社会心理学講義 III (産業・組織心理学)	池田浩	2	2019 後期
カウンセリング論講義 IV (感情・人格心理学)	佐々木玲仁	2	2019 後期
心理学講義 VI (神経・生理心理学)	麦島剛	2	2019 後期
精神病理学演習 (精神疾患とその治療)	黒木俊秀	2	2019 後期
対人行動学講義 I (社会・集団・家族心理学)	山口裕幸	2	2019 後期
心理学概論	山本健太郎	2	2020 前期
環境心理学講義 I (社会・集団・家族心理学)	南博文	2	2020 前期

社会心理学講義Ⅳ（産業・組織心理学）	山口裕幸	2	2020 前期
心理学入門	伊藤裕之	2	2020 前期
発達心理学講義Ⅱ（発達心理学）	實藤和佳子	2	2020 前期

（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）

本次前往交換的學校是位於日本福岡的九州大學，為期一年，但後半年因為武漢肺炎的緣故，是在台灣接受日本的線上授課。

在九州大學我是選擇一般課程，主修心理學，與我本科所學無關且又要使用外語學習，令我感到相當挑戰，但是一整年的課程確實讓我的日文能力有不少成長。對於選擇一般課程的交換學生，學校會分配一位指導教授來協助學業，而我的教授除了跟我介紹課程之外，還帶我參加了他主持的 Seminar，每週針對精神分析及治療導讀文獻以及給需要寫畢業論文的學生建議，雖然因為是以研究生為主體，內容上有些困難，但對我來說是相當難得的體驗，也在此交到了一些日本朋友。課程方面的話，我主要是修習開給二年級或三年級的 lecture，因為在台灣已經有一些基礎，負擔不算太重，比較需要注意的是報告需要一些日文學術書寫的能力，如果能先有一些概念會很有幫助，以及九州大學會要求交換生每學期至少修五門課，如果對交換生活有上課以外的規畫的話可能需要考慮一下這點。除了我選擇的一般課程以外，九州大學另有以英文為主的純交換生課程 JTW。

從制度上來說，日本大學的開學時期與台灣有所不同，四月春天開始第一學期而十月秋天是第二學期，因此在我入學的秋季時，本地學生已經形成了各自的人際關係，讓我覺得比較難在這個時期參與社團，而很不巧四月又碰到疫情，讓我沒有體驗到日本的社團活動，是交換過程中我最遺憾的一個部分。除了開學時期不同，上課時間也與台灣有些不一樣，在日本一節課是一個半小時無休息，需要相當專注才能撐完整堂課，與本地學生討論時他們也說這個長度讓人有點疲憊，是一個讓我感到有些驚訝的設計。

另外，我所居住的宿舍是九州大學相當特別的家庭式宿舍，每四人共用一組廚房、客廳以及衛浴並有自己的獨立房間，由兩名留學生及兩名日本學生組成。在日本的時候我受到室友們許多照顧，一起吃飯、讀書、舉辦生日派對等等，很有趣也很溫馨，即使身在異鄉也有人能夠互相照應。而因為有兩位日本室友，無論如何都會常常講日文，也能夠學習他們說話的方式，對於語言學習是非常有幫助。

而因為我所在的伊都校區(除了藝術工學部和醫學部之外幾乎都在這裡)相當的鄉下，離車站需要 15 分鐘公車車程，附近還沒有超市，如果住在宿舍幾乎都以自炊為主所以會比較不方便，地理位置我認為是九州大學的劣勢之一。雖然這麼說，但福岡市本身是蠻有趣的，含公車及電車車程到市區的天神或博多大約要花 40-50 分鐘，有點花時間但還沒到不能接受。雖然地理位置不太好，但伊都校區這幾年才落成，所有的建築及設備都相當新且好用，做為學習環境是沒話說。而

因為地處鄉下，所以交通費會比較大的開銷，但是也有學生用的回数券可以稍微便宜一點，吃飯如果通常自己煮的話倒是還好，宿舍費以日本房租來說也是相當划算，我認為算是一間蠻適合想要省一點的人去的學校。

線上上課的部分，那個時候九州大學主要是採用 Microsoft teams 或是 skype for business，雖然剛開始老師們有點不熟練，但上過一兩次課後就沒有什麼大問題了，比較值得一提的是當時我有一堂課改成每週閱讀文獻跟寫報告來取代課程，老師會提供一些思考的方向，相當有趣但負擔也很重，不過這是當初第一個實施線上授課的學期，我想現在應該不太會有這樣的課程。如果接下來還是無法出國但有提供線上授課的方案的話推薦大家可以去上看看，雖然比較沒有辦法和當地學生交流，但即使只是線上授課也可以體驗到相當不一樣的感覺，比較需要注意的部分就是台灣和日本有一小時的時差，小心不要記錯上課時間。另外 seminar 的部分就變得像是線上會議一樣，我覺得也沒有什麼不方便。

雖然因為疫情的緣故，我的留學經歷後半相當的曲折也有很多麻煩，能夠生活在當地的時間也直接砍半，即使是這樣，我仍然覺得在交換留學的過程中得到了許多珍貴的經驗，他會是我人生中無可取代、重要的一部份，雖然現在還無法預測疫情會如何發展，但若是有機會，非常推薦大家能夠出國體驗看看不同的生活。

四、照片（如有，請提供）

	
<p>天神站所舉辦的聖誕市集</p>	<p>極度寬廣且一望無際的九大伊都校區，因過於鄉下會有野豬出沒</p>
	
<p>與室友在冬天舉辦鍋物 Party，半顆大白菜只要 40 日圓</p>	<p>夜晚的九大伊都校區，因為校區太大沒有什麼校門的概念，學生們多把這個刻有九州大學的石碑當成校門的標記</p>

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他