

# 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：2020-08-28

中文姓名：余尙橋	英文姓名（姓，名）：YU HO KIU
臺師大就讀科系所、年級：東亞系四年級	臺師大學號：40683125I
修習國家：日本	
修習校名：早稻田大學	
修習學院：政治與經濟學部	
修習科系：國際政治與經濟	
修習期間：2019年9月 ~ 2020年8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
アカデミックリテラシー演習(台湾地域研究) 0 1	若林 正丈	02	秋學期
アカデミックリテラシー演習(日中文化交流研究) 0 1	平林 宣和	02	秋學期
露語(初級) I 02	杉里 直人	02	秋學期
絵本とことば 3-5 (留學生対象日本語科目)	遠藤 ゆう子	01	秋學期
研究レポート・研究論文の基礎(実践) 7-8 (留學生対象日本語科目)	惠谷 容子	01	秋學期
心理学 0 1	三浦 大志	02	春學期
露語(初級) II 02	杉里 直人	02	春學期
国際行政学 0 1	福田 耕治	02	春學期
日本の良さを知る：「伝統文化を学ぼう！」実践編 7-8	森下 雅子	01	春學期

(留學生対象日本語科目)			
広告・コマーシャルを分析する7-8 (留學生対象日本語科目)	杉山 ますよ	01	春學期

(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）

#### 出行前準備

我是9月出發去早稻田大學的交換生。早大大概在2月會要求同學以日文或英文撰寫自傳並提交各種申請文件。接下來早大會5月中旬通知同學有關申請宿舍等事項，並在7月底同學會收到入學通知書。收到後即可去申請簽證，辦理簽證需時約七日工作天。在收到入學通知書等文件的同時，會附上出行前須知以及抵日後須辦理事務的日程表。

抵日後同學須到區役所登記住址以及申請國民健康保險，會由宿舍帶同同學們去辦理。有關銀行帳戶的開設學校也會舉行相關的說明會。另外，建議同學們先攜帶足夠現金，因抵日後開設銀行帳戶以及辦理海外匯款需時。

#### 校園生活



早稻田大學是一所重視國際交流的大學，為當地學生和外籍生們提供了優良的學習環境。

早大有多個校區。主要有早稻田校區（本部），戶山校區，西早稻田校區和所澤校區。校園內設施優良，有設備完善的校舍，圖書館，歷史館和博物館。另外，校園內有生活協同組合以及食堂。生活協同組合除了會售賣一般的生活用品外，上

課時會用到的教科書也能在此購入，方便師生們購買所需用品。而校內的食堂價格比外面餐廳的普遍價格低，是學生們的好選擇。



戶山校區



早大學餐

其次，早大有各色各樣的社團。由常見的一些學術研究學會到較為新穎並富有特色的社團也能在早大看見。例如是草莓大福研究會、無人島研究會和哈利波特研究會等社團。若同學們想認識更多日本同學，可以主動去加入。早大也有專為留學生們而設立的社團，例如是虹の会、WIC和ICC。這些社團會協助留學生們辦理在居資格和銀行帳戶等大小事務，提供留學生們學習日語的各種支援以及熟悉校園環境，為留學生們提供了很大的幫助。

同時，這些社團也會定期舉行一些活動讓留學生們有更多的機會去體驗和學習日本文化。以我有參加過的活動為例，有與日本同學們共辦的聖誕派對，幫助留學生們結識更多本地學生；也有在元旦時舉辦年糕大會，讓同學們親身體驗日本文化。



年糕大會

不能不提的是早大一年一度舉行的早稻田祭。早稻田祭是在每年11月的時候舉行，為期2天。當日早大校園內外會有由社團和學生團體所舉辦的各種活動，例如舞蹈和樂器表演，各色各樣的美食小攤位以及遊行，場面壯觀。早稻田祭的平均來場人數為20萬，每年約400多個團體參與，是日本最大規模的學園祭。能親身體驗如此盛大的活動，實在是十分難忘。在參與的過程中也能感受到早大的師生們對這活動的重視，感覺更貼近了日本校園生活與文化。



2019 早稻田祭照片

## 宿舍

早大設有三所宿舍提供給短期交換的同學們居住。分別有奉仕園，早稻田留學生宿舍和西早稻田留學生宿舍。這三所宿舍的房間佈局，環境以及費用都有差異，根據同學們的需求去分配。（以問卷調查形式）

西早稻田留學生宿舍



我在交換期間所居住的是西早稻田宿舍。西早稻田宿舍是唯一一所同時設有單人和雙人房的宿舍。雙人房一個月的租金含水電費為五萬五千日元，而單人房則大約七萬七千日元以，銀行自動扣款形式收取租金。

房間內空間不大但設備完善，每間房間都設有獨立的衛浴和陽台。西早稻田宿舍是男女混合宿舍，共有五層樓，可容納的人數多。每層也有範圍不少的共用空間，那裡設有開放式的廚房和多張桌子。廚房內已有各種廚具和餐桌用品，同學們只須準備食材即可煮食，十分方便，亦是節省生活費的好方法。煮食後，同學們則可在旁邊的桌子一邊用餐一邊聊天，在這裡可以結識到來自不同國家的朋友。另外，宿舍每層都會有一位RA，RA是由早大的日本學生所擔任。他們會一同住在宿舍，協助留學生們處理生活上的各種問題，甚至會幫助同學們解決日語課業上的難題。



宿舍廚房，共用空間

西早稻田宿舍距離本部和西早稻田校區很近，步行約五分鐘就能抵達。但距離戶山校區則比較遠，要步行約十分鐘。

西早稻田位於新宿區，就購物和前往觀光景點來說非常方便。在交通方面，西早稻田宿舍靠近副都心線的西早稻田站，步行10-15分鐘分別能到達山手線的高田馬場站和東西線的早稻田站。宿舍附近有超級市場，便利商店以及許多餐廳和食肆，生活機能便利。

## 課程

早大很多的學部都有開設英文授課的課程，讓日語能力相對較低的外籍同學們都能選修學部的課。而我在早大交換的時候申請的是政治經濟學部的日語授課課程，雖說要以全日語的方式上課是有一定程度的困難，但我認為能夠學習新知識的同時訓練日語能力，同時亦是體驗日本教學氛圍和認識日本同學的好機會。加上，課程大多會有清晰的課綱，對於期末考或是報告的要求也有明確的指標，因此若對自己的日語能力沒有太大自信的同學也可以提早作準備。讓我最為印象深刻的是由若林正文教授所開設的有關台灣地域研究的課程。在課上，教授和日本同學們分享了許多有關他們如何看待台灣的，讓我認識到更多不同觀點和思考方式，並得到不少的啟發。

另外，我亦有選修多門日語中心的課程。由於我的日語是自學的，因此自覺在基礎文法上有所不足，而日語中心的課程無疑能讓我重新打好語法的基礎，獲益匪淺。其次，日語中心的課程大多都重視提升同學們日語的應用能力，小組討論和台上報告的機會較多。我認為這是在台灣學習日語時難以被訓練到的部分。

日語中心開設的課程非常多元化，有以提升日語的聽、說、讀、寫的綜合能力為重點的綜合日本語課程，也有以個別主題為教學重點的課程。例如專門教導學生在職場上所使用的敬語課程或是以閱讀近代小說訓練學生們閱讀能力的課程等。而我在早大的時候也有選修有關報告及論文寫作的課程。由於我同時間有在政治經濟學部修讀以日語作教學語言的一般課程，但卻沒有以日語撰寫期末報告的經驗，擔心力有不逮，所以希望透過這課程去提升日語寫作能力以及學習日語論文所使用的格式。我認為這門課程也非常適合有升讀日本研究所想法的同學們修讀，能學到有關撰寫申請時所須研究所的研究大綱和論文的方法。

同學也可以在日語中心找到切合自己興趣的日語課程，我一直也對日本的傳統文化十分感興趣，因此在選修了一門以體驗日本傳統文化為主題進行日語教學的課程，內容十分有趣。可惜當時受到疫情的影響，課堂被改為線上上課，未能親身體驗老師所介紹的一些傳統文化。多樣性的課程選擇和豐富的學習資源是早大日語中心很大的優點，我認為這是一個珍貴的機會使我能體驗這些擁有專門性和趣味性的課程。

同時，日語中心在同學們剛抵日尚未開始選課時，會舉行簡單的日本語能力分級考試，並會根據學生在該考試的成績分為1-8級，同學們能根據這結果去選擇適合自己自語程度的課程。但這分級並非強制性，學生們能根據自己的學習需求和目的去選修不同級別的課程。有一點必須要提及的是以學部生身份作交換的同學們能修讀日語中心的課程數量會有所限制。

### 生活開銷

日本東京的物價較台北高，因此我在交換期間的生活開銷也不少，每月平均花費約6萬的生活費。其中有包括必需支出，日常支出，飲食費，一般娛樂和交通費等主要項目。我每月的必需支出為6000日元左右，這裡的必需支出是指每月的電話費和醫療保險。日本的電話卡的流動網絡數據多為有設有上限的，而收費普通也較台灣高。國民醫療保險是每月強制性要繳交的，留學生們能夠享有減免，減免後約1000多日元左右。飲食費是花費最多的一個項目，在東京外出用餐的話一餐平均約800-1000日元，為了節省飲食費平日大多會在宿舍煮食。宿舍附近有超級市場以及Lawson 100百元商店，能買到較為便宜的蔬果，肉類以及各種熟食。而一般娛樂的每月花費約20000日元，包括購物，一般休閒娛樂活動以及一些即日來回的小旅行費用。

每月平均開銷

必需支出	6000日元
日常支出	7000日元
飲食費	23000日元
一般娛樂	20000日元
交通費	4000日元
房租	55000日元
總共	115000日元

每月的生活開銷加上租金大約為115000日元，算是一筆不少的支出。同學們可以考慮申請獎學金或是打工以作幫補，校內有開放不少獎學金供交換生們申請。而打工的話，不用過於擔心日語能力的問題，也有不少工作是只要求擁有使用日語作普通的日常對話的語言能力程度。

### 旅行

在交換期間，我利用假期的時間前往了日本的不同地方旅行。

在普通假日，我會到東京近郊旅行，感受與繁華的東京市區所不同的休閒感。像是日光，橫濱，鎌倉和河口湖等地，擁有壯觀的自然景觀以及歷史價值的建築，讓我可以暫時擺脫沈重的課業所帶來我壓力，放鬆身心。同時，遠離市區也更能貼近當地人生活，體驗日本更多日本生活文化。這些地點距離東京市區不遠，交流方便，可即日來回。也可以參加一些校內社團面向留學生們的所舉辦的出遊活動。

而在寒假和暑假這種較為長的假期，我會到關東以外的地方旅行。例如冬天的時候去滋賀琵琶湖賞雪，山形藏王山看樹冰和泡溫泉；夏天去神戶海邊觀賞夜景，在福岡糸島享受海水浴。我認為日本四季分明，不同季節都各有其特色和樂趣。建議同學們把握留學的機會盡量出外走走，開拓眼界，感受當地氛圍，了解更多日本

各地的文化風俗。若同學會想要節省旅費，可以選擇以高速巴士以及青春18等作為交通手段。雖乘坐時間長但較為便宜，能節省一大筆金錢。

秋：日光和埼玉



冬：山形



夏：花火大會和福岡系島

