

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

填寫日期：_2020/08/26_____

中文姓名：張容瑄	英文姓名(姓,名): Chang Rong Syuan
臺師大就讀科系所、年級：企管系 109 級	臺師大學號：405570400
修習國家：日本	
修習校名：立命館亞洲太平洋大學	
修習學院：管理學院	
修習科系：國際經營學系	
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
Japanese Foundation Course		4	秋季
Psychology		2	秋季
Social Entrepreneurship		2	秋季
International Cooperation		2	秋季
Agri-heritage and Tourism		2	秋季
Media and Culture		2	秋季
Resort Development		2	秋季
Global Media and Conflict		2	秋季

(表格不足請自行加頁)2

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

● 學校-立命館亞洲太平洋大學 (APU)

1. 學校介紹:



APU 是位於大分縣別府市山上的一所 2000 年創立的大學。由立命館集團在大分建立的大學，所以正式名稱才會是立命館亞平洋大學。2018 年最新的日本大學排行中，被列為西日本私立大學排行第一，總排名第 21！裡面的學生有一半是來自 90 個國家的外國人，一半是日本人，所以在學校可以選擇用英文或是日文上課，是個文化非常多元的一間學校，在學校當中，你可以認識來自各國的學生，每一堂課的分組也幾乎不會遇到跟你來自同一個國家的學生，能夠讓你在這當中了解並認識許多不同的國家文化以及民族風情。就像是個小地球村一樣！

2. 校職員工: 一開始我對於校職員工對於交換生的協助其實並沒有什麼感覺，直到在跟去其他國家或是日本其他學校交換的學生聊天時才發現，APU 的校職員工是真的用盡心力在幫助我們交換生的！無論是你想在交換期間找工作、寄宿家庭、語言學習的地方、或是遇到什麼困難的時候，他們真的都是會馬上幫你解決困難，並且一再的追蹤妳日後的情況。又或者是有些在日本交換的學生說學校要他們自己去醫院做健康檢查、去開日本帳戶、去當地的戶政事務所辦居住證明等等的事情。這些過程皆十分的麻煩，尤其是對我們這種交換生來說，人生地不熟的，一到當地就要辦許多手續真的會遇到很多困難。但是 APU 的校職員工都會幫我們統一處理這種事情，統一帶我們去健康檢查、跟配合的銀行一起直接幫我們開戶、也會請政府機關直接到學校幫我們辦理手續，這些真的都對我們來說幫助非常的大，也省掉了許多麻煩！

3. 語言環境: 說到 APU 最大的優點，應該就是他的語言學習環境了吧！在學校它實施日文英文的雙語教育，如果是對於比較沒有日文基礎的學生來說，他紮實的日文課程也能讓你在短時間內提升自己的日文能力，而且還提供了許多課外的語言輔助課程或是活動，完全不用害怕自己的語言能力會影響到交友狀況。而且，除了英文與日文之外，學校也提供了許多紮實的語言課程，像是法文、西文、泰文等等，讓自己有更多的語言能力，提升日後在職場中的競爭力！

4. 文化週:



就像之前說到的，APU 是個文化非常多元的學校，因此每個禮拜都會由不同的國家在禮堂舉辦各種不同的表演，增進大家對不同文化的了解！從服裝時尚到國家舞蹈，除了讓校園充滿不同色彩之外，也讓同學們更能了解不同文化風情，這點我真的覺得非常有趣，因為就好像學校的每個人已經固定在每個禮拜三會來體驗不同的文化了。而每場表演幾乎都是座無虛席，有時候甚至需要提早 2 個小時去排隊的那種，所以特別提醒有興趣的同學一定要早點去為自己搶個好位子！

5. Buddy:



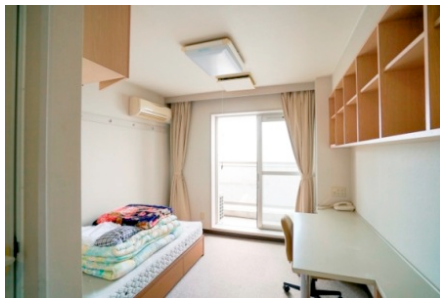
像是其他學校的交換生一樣，每個人都會配一個 Buddy，協助自己在交換學校的生活，而我覺得 APU 的 Buddy，每個人都非常的親切，而且每個月都會辦不同的活動來豐富我們的交換生活。他們會時時刻刻的詢問你是否遇到困難，會邀請你放假時到他們的家鄉遊玩，同時也常常帶妳

去其他城市遊玩、介紹我們好吃的美食、以及介紹新朋友給你，讓你能快速融入 APU 這個大家庭！

6. 獎學金 (JASSO): 說到日本交換的花費，撇除一開始就要繳交的住宿費之外，我覺得一個月大概 8 萬日圓真的就非常足夠了！而這筆錢其實就可以透過 APU 所提供的獎學金 JASSO 所獲得！在我交換的時候，幾乎

一半的交換生都有領取 JASSO 獎學金，因此若是有經濟壓力而在考慮要不要來日本交換的話，我認為學校所提供的獎學金是非常有幫助的，而且若是節省一點的話，或許還能存點錢回台灣呢！但若沒有存錢的打算，也可以利用這筆錢在放假時跟朋友到其他城市走走逛逛也是足夠的！

7. 宿舍: APU 的優點實在是多到講不完，但其中我認為最大的優點即是他們的宿舍！交換生有屬於自己的一棟宿舍，所以平常跟其他人聯絡時也會更方便。雖然離學校會有一段距離，但是她同時也離市區更近，而且旁邊就是溫泉！是個非常方便的一個地方。宿舍是一人一間的小套房，廚房共用，每一層樓都有公共空間，跟師大比起來根本是天堂！是個非常舒服的宿舍。而且若你剛好非常幸運的話，你還可以住到有海景的房間，每天早上起床即能看到大海，晚上也能打開窗聽聽海浪聲、吹吹海風，跟度假村完全沒兩樣！



而說到宿舍最大的優點應該就是別府每年都會在冬夏舉辦的煙火大會了吧！在 12 月以及 7 月時別府會有為期 2 天的煙火秀，每一場都高達半小時以上，在夜晚的天空打上鮮豔的煙火照亮天際，搭配符合季節性的音樂，每一場的表演都吸引了成千上萬的人前來觀賞。但人擠人的地方也不是人人都喜歡，因此，住在 APU 宿舍的同學可就有福了！煙火大會的舉辦地點就剛好在宿！舍！旁！邊！真的就在隔壁而已，因此想觀賞煙火的即可在自己房間內，或是在大廳與朋友一起愜意的喝著酒吃著東西並享受著五光四射的煙火！不用到戶外體驗人擠人的生活，影響到自己觀賞煙火的心情！但因為自己的攝影天賦並不是很好，因此在網路上找到其他人所拍攝的煙火大會表演可供大家參考！

→<https://www.youtube.com/watch?v=foctxkO3wnc>

→<https://www.youtube.com/watch?v=eRPoSZoEipo>

8. 城市: APU 所在的城市-別府是日本最住民的溫泉鄉，別府市內到處都可以看到溫泉蒸汽，是日本有代表性的溫泉勝地。別府溫泉鄉到處有大眾浴池和歷史悠久的建築物，使得整個別府溫泉鄉更有溫泉區的氣氛，喜

歡溫泉的同學一定不能錯過！同時除了溫泉，別府也有許多靠山面海，讓你的生活變得非常的愜意，假日可以選擇充滿夏天氣息得與朋友們一起去游泳，或是一起去爬山活動筋骨，許多戶外活動讓你每個假日都不用怕沒有地方可以出去玩！



四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他