

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2023/3/26

獲補助出國年度： 110 學年 下 學期	
姓名：狄呈恩	臺師大學號：408830071
臺師大系所：東亞學系	
臺師大學院：國際與社會科學學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學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：2023/3/20

獲補助出國年度： 110 學年 第二學期	
中文姓名： 狄呈恩	英文姓名（姓，名）： TI, Cheng-En
臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系112級	臺師大學號： 40883007I
修習國家： 日本	
修習校名： 愛知教育大學	
修習學院： 義務教育專攻	
修習科系： 社會專修	
修習期間： 110 年 4 月 ~ 111 年 2 月	
護照入出境時間：	
出境： 2023 年 02 月 26 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境： 2022 年 03 月 30 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
日本史基礎演習 I	土屋武志	1	1學期
初等社会科教育内容 A	土屋武志	1	1學期
初等社会科教育法 B	土屋武志	2	1學期
ドイツ語 II	マイヤー オリバー	1	1學期
スポーツ II	川西司	1	1學期
日本史書講読 IA	土屋武志	1	1學期
ドイツ語 III	マイヤー オリバー	1	1學期
絵画実技 I	松本昭彦	1	1學期
市民リテラシー	西尾圭一郎 土屋武志	1	1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）

在日本生活的這一學年中，由於是第一次離開家獨自生活，我從中學學習到許多經驗，並且在語言能力、金錢觀、社交技巧、時間管理以及生活態度等方面上有長足的進步。

來到了語言與台灣完全不同的環境中，生活上各方面皆需要使用當地語言與他人溝通，使我在日語能力上有長足進步，並藉由頻繁的與他人交流，原先怕生的個性也逐漸轉變，能以更加積極的心態參與各式各樣的交流活動，並在人際互動中越來越自在。

在交換學校—愛知教育大學，我很幸運的能夠參與實際上課，並體驗到了在台灣未曾見過的「ゼミ課程」，這種上課方式乃將課程主導權交給學生，老師從旁觀察並只提供適當輔助。我認為這種上課方式提高了學生之間的互動性，並使課程不只侷限於聽講，同時還能促使學生間的討論以及腦力激盪，對我來說相當新鮮。

在生活方面，除了交通以外，我並沒有遇到太多困難。愛知教育大學相較於周邊地區，校區的地勢較高，因此每當我要前往鄰近超市採買日常用品和前往餐廳用餐時，必須走下山，或使用學校提供的腳踏車。除此之外，出遠門時，因為最近的車站距離學校有五公里之遙，推薦搭乘公車前往。

其次，日本的餐廳價格與台灣的相比，著實高昂不少，在這裡生活，原先依賴著外食的我也漸漸升起自炊之火，靠著房間裡的IH爐料理從未嘗試過的料理，相信在這段日子裡，我的自炊能力也有所提升。開銷方面，在愛知縣生活所需的費用與東京都相比非常低廉。愛知教育大學的國際交流會館每個月的宿舍費為14000日元，並且包含水費、電費以及電腦網路費，宿舍裡面還有公共的洗衣機、淋浴間以及烘乾機，對我來說，這裡的生活機能已經相當充足。在這裡生活，並加上自炊，最低花費約為50,000日圓左右即可(宿舍費+食料費+手機網路費+每月健康保險費)。

另外，愛知教育大學的國際交流中心的老師也會在需要時提供幫助，並且學校也有生活輔導員制度(チューター制度)，交換學生所住的國際交流會館中，也有安排男生輔導員及女生輔導員各一名，在這裡生活的大小問題都可以請教他們，也因為完善的制度，我得以在這裡快樂安心的生活。另外，愛知教育大學的國際交流社團也會定期舉辦活動，帶著國際學生玩團康遊戲、認識日本文化，促進國際學生之間的交流，我認為愛教大從老師到學生對於國際交流都抱持著非常積極的態度，讓我有賓至如歸的感覺。

雖然交換生活十分充實，有時難免會出現思鄉情緒，此時我使用通訊軟體與台灣的家人與朋友聊天，排解寂寥。話筒中傳來熟悉的聲音，安撫了感到寂寞的內心，藉由彼此的加油打氣以及關於近況的談天，我得以從思鄉情緒中走出，用積極的態度迎接交換留學生活。

交換留學時，承蒙我的指導老師—土屋教授的照顧，我在課堂上並沒有出現太大問題，課堂上的同學們更提供了適時的幫助，在我不理解課堂內容時，細心地向我解釋，我也能夠順利參與課堂討論。並透過頻繁的聆聽以及嘗試對話，我的日語聽力以及口說能力都有長足的進步，並且從對話中，學到了許多母語者實際使用的詞彙以及語法，讓我的日語能夠越來越貼近母語者，也對我在學習日語的道路上，提供了十足的動力。

除此之外，我更嘗試了自由選課，例如德語課程、體育課程、美術課程等等，在這些課程中，雖然有時仍會因為語言問題而感到慌亂，所幸周遭的同學以及教授們都非常樂於提供協助，使我能與其他同學一同跟著課堂進度學習。隨著我的日語能力提升，我漸漸地能靠著自己的日語聽力理解課程，於我有莫大的成就感。

在愛知教育大學進行交換留學的一學年間，我不僅從課堂中學到許多新知，更從日常生活以及與他人的互動中得到了寶貴的經驗，這些留學過程的點點滴滴再再提升我的世界觀以及生活態度，非常感謝台師大給予的這次機會讓我得以出國交換留學，使我在異地翻開了人生新的篇章，成為了與過去的我截然不同的自己。

四、照片（如有，請提供）



▲文化體驗活動(餅つき2022/12/31)



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他