

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：2022.8.16

獲補助出國年度：110 學年 第二學期	
中文姓名： 張哲豪	英文姓名(姓,名): CHANG CHEHAO
臺師大就讀科系所、年級： 車輛與能源工程學士學位學程 4年級	臺師大學號： 40776009H
修習國家：日本	
修習校名：天理大學	
修習學院：国際学部	
修習科系：日本研究コース	
修習期間： 2022 年 4 月 ~ 2022 年 7 月	
護照入出境時間： 出境：2022 年 3 月 29 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2022 年 8 月 15 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
基礎日本語 A (講読)	池辺 明子	1	春
基礎日本語 A (文法 A)	菊池 律之	1	春
基礎日本語 A (文法 B)	菊池 律之	1	春
基礎日本語 A (会話)	大内 泰夫	1	春
基礎日本語 A (表現)	仁上 真理子	1	春
基礎日本語 A (総合)	森久 国雄	1	春
基礎日本語 A (表記)	金 珠	1	春
基礎日本語 A (作文)	森 敦子	1	春

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

經歷了 COVID-19 疫情的折磨，出國交換留學變得困難重重，原本以為在大學期間出國留學的夢想將成為泡影，結果在三月的時候，日本政府時隔兩年終於開放留學生入境，也要感謝國立臺灣師範大學提供了這份機會讓我成為交換學生並成功留學，去異地學習及體驗生活。

天理大學位於奈良縣天理市，是由天理教而設立的大學，主要以體育為著名的學校，尤其是柔道，許多日本國家級、奧運級柔道選手都畢業於此校，也有許多其他國家的選手都會來這裡培訓。附近會有很多天理教的會所，也有許多穿著天理教教服的人走在路上，學校也會有天理教的課程，如果對天理教有好奇心可以在學校修習天理教的課程。

天理大學也是個留學生很多的大學，有的是四年生，也有一年或一學期的短期交換生，學校內負責留學生的單位叫做留學生支援課，他們負責安排接機及學伴，也會不定時推廣關於留學生的國際及體驗活動，有任何疑難雜症都可以詢問他們。學校有設置 iCAFé，可以拿來課間休息、查看別國書籍、與外國人交流的空間。

剛到日本的時候會有國際處的老師來接機，然後再搭學校的小巴前往宿舍，在前往宿舍前，老師會先帶我們去超市採買東西，再前往宿舍。住的宿舍是在天理市役所對面的短期留學生寮，一人一間，房內衛浴、廚房俱全，並附有空調、電視、冰箱、洗衣機、微波爐等家電以及網路等，相當齊全。根據每個學校簽約的條件不同，學生支付金額的狀態也有所差異。師大的交換學生不需要支付房租，但需要支付水、電、瓦斯費用，根據每個月使用的幅度，一個月大概需支付 5000 至 7000 日圓不等。外出的時候，手機 4G 網路及電話部分，校方會提供校外的電信業者的推銷方案，可視自己的狀態選擇費率，也可以自行到日本的電信業者(如 docomo、soft bank 等)去申辦。如果有要打工或是網上買東西的話，建議申請一個手機號碼以便聯繫。

走路去學校跟車站大概 13 分鐘左右，騎腳踏車大概 5 分鐘左右。如果是在宿舍自炊，不算出去玩的消費，一個月開銷約 50000 日圓以內不是問題。最近的生鮮超市要走 12 分鐘，附近也有業務超市、唐吉軻德。外食的部分，學校中午有開放食堂，品項價錢大概在 350-500 日圓，本通商店街也有一些餐

廳。總體來講，雖然沒有像大阪、京都那種大都會城市這麼方便，但這裡生活機能是可以接受的，不會到什麼東西都沒有。

要去奈良市、大阪、京都等地，主要都是搭乘JR或是近鐵電車，關西地區也有發行ICOCA、只要持有ICOCA幾乎全國都通用，比較方便，相當於悠遊卡的概念。

天理大學針對短期交換生，有特別規劃的專屬課程。天理大學會幫你安排好必修的語言課程，隨著程度的不同，會有不一樣的必修語言課程，在這基礎之下，再行選擇自己有興趣的其他課程。由於天理大學外國留學生人數甚多，因此大學有專門為留學生開設的課程，但如果程度允許，一般課程也可以選修。課程內容我認為蠻扎實的，教授都蠻認真且有熱情的在教學，如果對其他的自由選修有興趣，可以挑戰跟日本人一起上課，可以更快提升日語聽力。

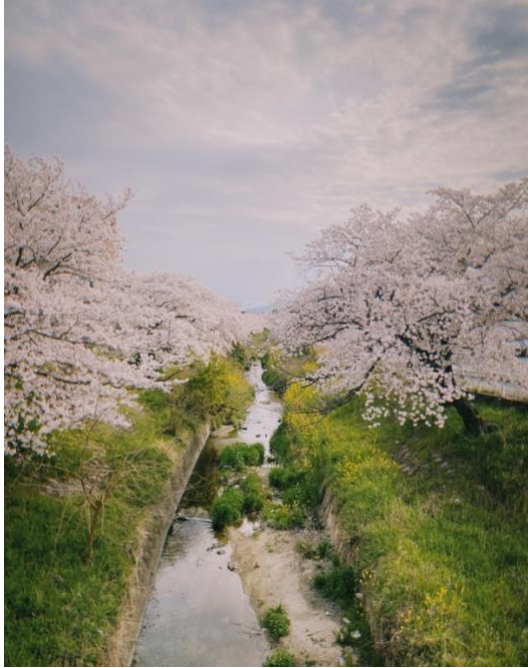
即使天理沒有像大都市般有許多娛樂場所、繁榮的街景，周圍被農田、古墳、群山、溪河所圍繞著，但身為一個在都市生活二十幾年的人，來這裡可以讓自己放慢腳步、享受天理清幽的環境、自然的洗禮，天理是個可以好好靜下來學習的地方。與留學生們會常常一起聚餐、派對，也會相約出遊，彼此在課業或是在學校遇到的疑難雜症都會相輔相成，感情濃厚，真的是個美好且不留遺憾的回憶。即使在台灣就可以接觸到許多日本文化，但實際來到日本感受，會跟想像中還是有點差別，享受文化衝擊，也是在日的一大樂趣，對嚮往田野鄉間的生活的人，推薦可以來這好好體會。

四、照片 (如有 , 請提供)

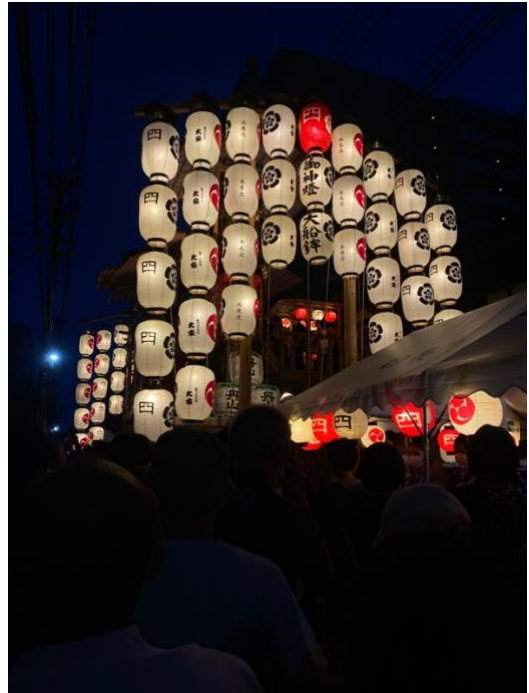
> 宿舍內部概況



> 櫻花季



> 京都祇園祭り



> 奈良燈花會



> 與班上留學生們的聚餐

