

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023/03/21

中文姓名：洪鏡瑄	111 年度學海飛颺
臺師大就讀系所、年級：公民教育與活動領導學系 公民教育組 碩士班四年級	
研修國家：日本	
研修校名：東京學藝大學	
研修學院：General Program	
研修科系：	
研修期間： 2022 年 10 月 ~ 2023 年 3 月	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
日本語 3 総合 B1	荒井 直美	1	秋
日本語 3 総合 B2	荒井 直美	1	秋
日本語 3 会話 B	李 貞旻	1	秋
日本語 3 講読 B	伊能 裕晃	1	秋
日本語 3 文法 B	稲田 直子	1	秋
Traditional Performing Arts of Japan	ARISAWA Shino	1	秋
Study of Japanese Schools	ARAI Eijiro	1	秋
Exploring the Cultural Diversity of Japan II	ARISAWA Shino	1	秋
Critical Issues in Contemporary Japanese Society	USUKURA Misato	1	秋

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

這次留學生活，我選擇了東京學藝大學（以下簡稱學藝大）是因為這是一間在日本培育老師人才的學校，而我在查閱學長姐的留學報告書時，也看到了很多學校參訪的經歷，因此我希望能透過留學生活，接觸到很多平常以觀光客身分無法接觸到的學校經驗。

第一部分分享在學術方面的學習，我在大學選課上，除了日文學習的課程，我也選修可以接觸到日本中小學的課程。我很喜歡在這裡的課程學習，不管是日文課英文課，都讓我覺得獲益良多。語言學習是出國學習的一個重要的因素，因此先不論課程的內容種類，光是聽與說日文英文，就讓我覺得是個很好的練習機會，學校是個很安心的環境，可以讓學生勇敢地說話，我很感謝我的同學們都很有耐心，所以在開學前我會緊張於跟外國人對話，但開學後跟其他外籍生聊天已經是很稀鬆平常的事，基本我修的課大部分都是跟歐洲人一起，台灣人最多就三位，所以大部分都是用英日文跟人交談，而聊天內容即使是很簡單的話題，同學們也會友善的回應。

除了語言學習外，我在英文課選修的課程是有主題性的，包含日本學校、多元文化、日本重要議題、日本傳統藝術，這裡的主題課程幾乎都有校外參訪的機會，讓上課學習的內容可以有更多的實地學習，像是日本學校我們參訪了兩間，也有跟國中學生互動的機會，日本傳統藝術的老師帶我們去現場看歌舞伎，也請了三味線跟古箏的老師到課堂上解說，而多元文化課程的老師帶我們現場走訪橫濱中華街，學期末也有實地訪談的報告，不僅是認識日本文化更深刻，也在這些互動的教學方式中，跟同學有更深入的交流。

而我很喜歡這裡老師的教學方法，也是我可以學習的部分。我認為日本老師很注重學生的回應，我印象深刻的是有一堂課，在學期初上課時老師都站在講桌後面使用電腦上課，使得課堂的互動有些困難，但在同學寫跟老師溝通後，整堂課的互動方式大幅的調整，也讓這堂課的學習成效變得更好。而老師們也會設計很多給學生互動的環節，像是分組報告、討論、課堂發言等，幾乎每堂課都會說到話，我覺得這些小細節的互動，都幫助我更融入課程。

另外學校也安排了很多給外籍生的活動，像是每週中午有「留學生咖啡廳」可以在教室裡跟其他人互動，也會有各國介紹的機會，我與台灣的同學在第一週一起介紹了台灣的文化，也在其他週跟別國的同學有互動；學校也為想學習日文口說的同學預備了「talking room」，會有負責的日本學生帶我們每週用日文聊天會話，剛好我這組的日本同學每週都有預備活動，我們體驗了書道、劍玉、新年活動、節分日等。學藝大給外籍生很多跟日本同學互動的機會，我問了在這裡的學生，其實學校一直到上個學期都因為疫情的影響，沒有這麼多互動的機會，但在這學期，真的恢復了很多面對面互動的活動，是很難得的部分。

第二部分是生活方面的學習，學校給交換留學生安排在單人間的宿舍，雖然不如台灣是多人共住的方式，但是每層樓都有廚房可以煮飯跟吃飯聊天，我認為在這裡跟住宿生一起互動也是很好的機會，因此留學生們會一起相約煮飯、章魚燒派對、聖誕派對等，期間互動中也可以更瞭解各國的同學。像是我發現同學們很會進行簡單的聊天對話，即使是煮個飯也會來關心，用幾句對話關心你的生活、過得如何等，我發現開啟對話並不是困難的一件事，只要嘗試就可以建立關係，我也練習跟不同人對話，讓宿舍生活更豐富。

除了人際關係外，大部分的生活都是個人都要自理，像是煮飯、洗衣、銀行申辦、繳費、健康保險、看醫生等，都是訓練自己獨立的很好機會，也會在過程中需要跟日本人溝通，我本身沒有遇到什麼太大的困難，但同學中有一位海外送金被銀行扣住，後來一起去銀行處理，也有同學在來的這半年內生病，大家就一起去看醫生，總之在各種大小事中可以讓自己的抗壓性變的更高，很多事情經歷過後可以變更勇敢。

最後談到個人開銷部分，在國外要好好生活一定要管理好金錢的使用，當初學藝大是建議個人一個月12萬日幣是最低需求，這是在沒有出去玩的前提下的金額，因為日本的交通費真的不便宜，從學藝大到最近的都心，以新宿站來說，宿舍來回也要近一千日幣，更不用說去東京都內更遠的地方，像是上野、台場一區，或是跑到近郊甚至其他縣去旅遊，而外食一餐也可以估個一千左右，是吃很平常的餐，像是台灣也有的大戶屋的定食、讚岐烏龍麵，大約都要五百到一千元左右，所以每個月的花費要分配好才能有比較多的旅遊機會。像我觀察其他來的台灣同學，很多人都會自己煮、帶便當去學校，出去玩時也可以選擇有交通券優惠的地點，學藝大的宿舍位處於西武線上，有些優惠券使用之下，去埼玉玩都還比東京都心便宜。我自己是控制在一個月出一到兩趟遠門（有在外住宿的），像是河口湖、箱根、靜岡等，生活費抓在16-17萬左右，有比我更省的同學，暖氣幾乎不開，用暖暖包度過寒冬，或是每天中午自己帶飯也不會去吃食堂，也有花錢比較自由的同學，暖氣開到早上，累了就外食等，基本上個人想要的花費還是要看個人自己的想法，看自己要跑多遠，平常要有多少社交外出部分，煮菜的頻率有多高等。

但不論如何，我認為都是一個了解自己的好機會，因為學習管理自己的生活，管理自己的金錢，可以決定自己想過怎麼樣的日子，在有限的金錢跟時間底下規劃這半年，是件很有趣的事情，我認為這半年讓我遇到很多各國的人，很多人可能回國後就很難見面了，大家都很珍惜在這裡的日子，而出國也多了很多個人時間，學習與自己共處，在很多空白時間下也學習打理自己，更認識自己的生活，很慶幸我在疫情下還是申請出來交換，這裡的實地學習經驗，在跳脫了自己熟悉的台灣後，果然給我的生活帶來大的影響，也希望我能以眼睛所見的所學的，應用在自己未來的工作與學習當中。

四、照片（如有，請提供）



留學生咖啡：台灣美食介紹



學校參訪：台灣文化介紹



社區活動：社區園遊會準備



日本傳統藝術課程：歌舞伎武打教室



Talking room：新年活動



宿舍聚餐