

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 2023/09/05

英文姓名(姓,名): LAI WEN PEI	臺師大就讀科系所、年級: 日文系四年級
修習國家: 日本	
修習校名: 法政大學	
修習學院: キャリアデザイン学部	
修習科系: キャリアデザイン学科	
赴外學期別: 111學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2023年4月 ~ 2023年8月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
ビジネス日本語 2S	金子 広幸	1	春学期
日本社会とメディアS	村田 晶子	2	春学期
日本文芸研究特講(10) 演劇C	上野 火山	2	春学期
ESOP: Visual Arts in Japan (日本のビジュアルアート表現)	加藤 久美子	2	春学期
国際経営論 I	洞口 治夫	2	春学期
日本文芸研究特講(5) 近代A	佐藤 未央子	2	春学期
情報産業論	今和泉 仁	2	春学期

(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）

法政大學分為三個校區，分別是千代田校區、多摩校區及小金井校區。平常上課主要都是在東京蛋黃區的千代田校區。

千代田校區位於地下鐵飯田橋站跟市ヶ谷站之間，走到學校只要10分鐘左右。優越的地理位置跟師大本部頗為相似，不管是到繁華的新宿、澀谷、池袋商圈或是東京車站的車程都在半小時以內。

➤ 課程

法政大學的校風自由，對交換生的支援也非常完善。ESOP 生如果具有 N2 以上的日文能力，除了體育跟第二外語的一般課程都能自由選修。只要符合交換生最低修課門檻的6門課，基本上想要怎麼分配選課都可以。

課程主要分成三個部分：JLP、ESOP 跟學部的一般課程。JLP 跟 ESOP 都是開給交換生的 program，差別在於 JLP 是日文課程，ESOP 則是全英文課程。這兩種課的選課名額會優先給交換生，基本上不用擔心選不到。但少數熱門的課程（有遇到 ESOP 跟學部課）若超過名額，開學第一週就會選拔或是抽籤決定。由於我在大四下來到法政交換前已經修完畢業學分，沒有抵學分或 GPA 的壓力，所以選課時是以個人興趣和課程充實度為指標。即使有些課可能對交換生來說較為吃力，但我仍非常高興能有機會選修這些課程。

JLP

JLP 課程在入學前有分級測驗，分為 J1~7，我在1月有考過 N1，測驗結果是被分到 J7。J7 課程較偏向學術，不少課程的期末報告是要產出一份完整的論文。班上同學國籍背景不同，但日文程度都非常好，平常交流也是使用日文，在學習日文上對彼此都是很好的刺激。

要注意的是 J7 的課選擇不多，這學期只有7門，大部分都開在容易跟學部課衝堂的3、4限，也無法下修 J6 的口說寫作課等（想加強口說能力便詢問過村田老師但被拒絕）。

• ビジネス日本語 2S

ビジネス日本語1~3S 都是金子老師上課，是學習應用敬語的課程，第一堂考試會分成1跟2以上，被分到2的同學有意願可以選3。

因為2的同學大多都有敬語基礎，課程內容以敬語的應用為主，老師教完課本內容後，就會要在課堂上模擬面試、訪談等。金子老師很親切

有任何問題都會非常耐心的回答，平常作業報告都會給實用的建議。每週都有課本內容的小考，期末報告的主題是介紹一件自己在日本這段時間的觀察或是感興趣的文化，都要使用正確的敬語來報告，能夠非常扎實的訓練使用商用敬語的能力。

ESOP

ESOP 是全英文的 program，課程包含日本的政治、經濟、社會、文化等。同學多數是來自歐美的交換生，也有幾位一般學部的日本同學和其他國家的留學生。

- Visual Arts in Japan

這門課是日本美術史入門，。老師是日本人但英文口音不會很重，熟悉一陣子就很好理解。之前有在師大修過日語學程的文化史跟交換前旁聽幾週日本美術史，個人覺得有一點基礎聽起來更能進入狀況。上課方式主要是老師介紹該時期的藝術風格跟作品，再針對主題小組討論發表。歐美同學因為文化背景跟亞洲很不一樣，常常會有很特別的想法，彼此交換意見很有趣。期末報告要介紹自己最感興趣的日本美術，可以是一個時期的藝術風格、現象或是作品等。

另外，老師常會邀請藝術工作者來課堂演講或帶大家到校外的美術館參訪。期初有到東京國立博物館參訪，但一天真的完全不夠，不過由於法政屬於東博和國立美術館のキャンパスメンバーズ，持學生證就能夠免費參觀。東博館藏非常豐富，我一學期就去了3次，每次都收穫良多。建議大家如果有到法政交換，可以把握難得的機會在東京好好探索美術館跟博物館等。

學部

正式生的一般課程。因為通常不太會有交換生，即便開學前已在法政的修課系統 Hoppi 上仮登録（類似二階選課登記），開學第一週還是要在課堂上詢問教授願不願意讓你修課，禮貌詢問基本上都能順利修課。

另外 GEC Office（法政的國際事務處）的專員也都非常專業親切，交換生有問題都可以請他們幫忙

- 日本文芸研究特講（10）演劇 C

這是在法政最喜歡也最推薦的一門課。這學期是在講比較戲

劇，從戲劇出發，上課內容涵蓋電影、電視媒體、網路、書籍等媒體。教授本身就是舞台演出家、劇作家及演員，對戲劇的經驗跟知識都非常淵博。上野老師的上課風格很靈活自由，講課常常會從時事或是日本當下的媒體作品切入，可以從傑尼斯聊到宮崎駿真的很厲害。雖然老師有時講話速度快又模糊，但認真聽一定會有所收穫。

評分方式是期末考每堂課下課的回饋單，寫課堂心得或是問題都可以，老師下週會挑幾張在課堂上回應。一開始礙於語言能力沒有辦法寫太多專業的心得，但漸漸地寫作能力也會提升到能完整表達自己的想法。有幾次我在回饋單提到台灣的作品被老師回應真的很開心。期末考也不難，是要推薦一部不限任何媒體的作品，可以帶自己準備的資料。

- 國際經營論 I

這門課是經營學部的必修課，算是國際貿易的入門課程。第一堂課就會抽籤分組，很慶幸我遇到非常親切的日本同學，彼此自我介紹時還發現我們有共同興趣，真的很感謝他幫了我很多忙。選課時有寫Email用非常正式的敬語詢問教授是否開放交換生修課，教授會要求需提出日檢證明自己能夠跟上教學進度的課程。

雖然在師大修過財金學程有一定的商學知識，課程內容不算太難，但因為老師嚴厲的上課風格加上不少金融專有名詞，這門課對我來說最為吃力。上課時老師會隨機請同學唸課文或是課堂上發的講義，日本同學唸英文名詞時難免有口音會被嚴厲的指正，我也曾因不知道漢字專有名詞的唸法而被糾正。課堂上也常常需要小組討論問題，很能夠訓練日文口說能力。評分主要取決於每堂課的小考和期末考。每週課前需要花2~3小時預習，總結來說Loading 偏重。

整體而言，平常需要花比較多時間的是JLP跟ESOP的課，每週都有課堂作業、或是個人口頭報告、小組報告；學部課在預習文本跟準備期末要花較多時間，建議最多修3門負擔才不會太重。空堂時間可以到圖書館、ポアソナード校舍3樓的學生中心或薩埵ホール自習，每棟樓也幾乎都有自修室。另外也建議盡量避開1限或是5限的課，東西線算是東京最多人通勤的路線之一（尖峰是早上7-9點和晚上6-8點），滿員電車真的會擠到上不了車很厭世。

➤ 校園生活

學伴

法政一開始會配一位學伴給交換生，有需要可以請他們陪同辦理一開始的戶政手續等。但很不幸的我遇到的學伴不太有交流意願，Orientation 短暫見面一次後我問學伴有沒有推薦的課，但被已讀不回後就沒有其他互動了。在其他學校交換的朋友也有遇到類似情況，只能說運氣很重要。後來我申請了村田老師辦的語言交換學伴計畫，認識了另一位日本學伴，我們每個禮拜會一起在學餐吃午餐聊天，主題如台日文文化、大學生活、旅遊等等可以自己決定，一學期下來不僅能加強口說能力也能交到比較熟的日本朋友。

社團

由於春學期新生入學，很多社團都會在開學時辦迎新招募新社員，有興趣的話可以直接詢問社團的 Instagram 或 Twitter 能不能參加。我參加了兩個社團，歷史研究会和2.5舞台研究会，也去了他們的迎新活動。可能因為參加的大多是新生，比想像中更能夠交到朋友，前輩也很親切回答我的各種問題。在迎新聚餐有跟社團同學聊到選課，後來她甚至很大方的借給我法政的選課秘笈（裏シラバス，有點像選課沒地雷的非官方選課攻略，只能透過學長姐在網路上買到，如果沒有鼓起勇氣跟日本同學聊天的話應該不會知道有這種東西）。社團活動都是自由參加，通常是平日晚上或是假日進行。歷研一個月會有一次遠足，到東京近郊的歷史景點參訪；舞台研究會則是一個月觀賞一次2.5舞台劇的DVD或配信。

校內活動

平常除了G-Lounge可以跟日本同學用英文交流（一個禮拜會有一天是用日文交流的J-Lounge），法政也常會寄一些內校內活動資訊給我們。我有參加學生中心舉辦的英文交流活動，可以認識不少其他學部的同學。

➤ 日常生活

宿舍

日本的大學宿舍基本上都是外包給業者，法政主要是跟共立メンテナンス（在日本是一家很大的房地產經營公司）旗下的學生宿舍配合。而我被分配到的是位於葛西的女子宿舍「ドーミー中葛西」，宿舍管理人是對退休夫婦，寮父跟寮母都很親切，雖然不太能用英文溝通，但同學有問題的話都會盡力幫忙。

由於法政有幫留學生減免房租，一個月的租金含早晚餐、水電、瓦斯共4萬出頭日幣，以在東京都內來說非常划算。公共空間的設備齊全，整體

雖然有點舊但都很乾淨。廚房、澡堂、淋浴間在一樓；廁所、洗手台跟洗衣機則是每層樓都有；4樓頂樓的洗衣機、投幣烘衣機跟室內外曬衣間都可以自由使用，天氣好的話在頂樓就能看見晴空塔。

附近走路5分鐘內有公園、區公所、郵局、超市、超商、百元商店、藥妝店、餐飲店，隔一站更熱鬧的西葛西站也有百貨公司和服飾店等，生活機能非常方便。葛西算是蠻集中的住宅區治安不錯也算安靜，平常有空晚餐後我也會跟宿舍同學一起慢跑到荒川。綜上所述個人覺得在葛西的生活很舒適。

食

宿舍除了星期日跟國定假日，每天都會提供早晚餐，餐點都很美味健康。在東京外食正餐基本上都要¥1000起跳，偶爾跟同學聚餐或出去玩才會外食，想省錢假日也可以自己煮。平日午休的學餐跟超商都很多人，所以我除了跟學伴或朋友聚餐基本上不太會吃午餐，下午有課的話會事先在超商買點輕食。

交通

離宿舍最近的車站是東京メトロ葛西駅，葛西雖然屬於東京都內23區之一的江戶川區，但其實離千葉縣比較近，離成田機場、迪士尼都只要一小時左右車程。葛西搭電車到學校一趟¥252，若一週上課三天，一個月光通勤就至少要¥6000以上，可以買定期票一個月¥4600比較划算。而且在葛西到飯田橋的區間包含大手町站（連通東京車站，如要搭新幹線或巴士到外縣市都非常方便）或日本橋站（商圈有百貨公司、電影院等）下車都不需另外花費。

➤ 基本開銷

項目	金額	備註
宿舍（5個月）	¥226400	含寢具租用 ¥15400
通信費	¥20020	宿舍 Wifi
健康保險	¥9840	
電信網路	¥13640	自行辦理 Limemo 20G 方案 ¥2728/月
東京メトロ定期票5個月（交通）	¥23000	葛西-飯田橋 ¥4600/月
教科書	¥4840	國際經營論 ¥2640 ビジネス日本語 ¥2200
總額	¥297740	約台幣 \$68480

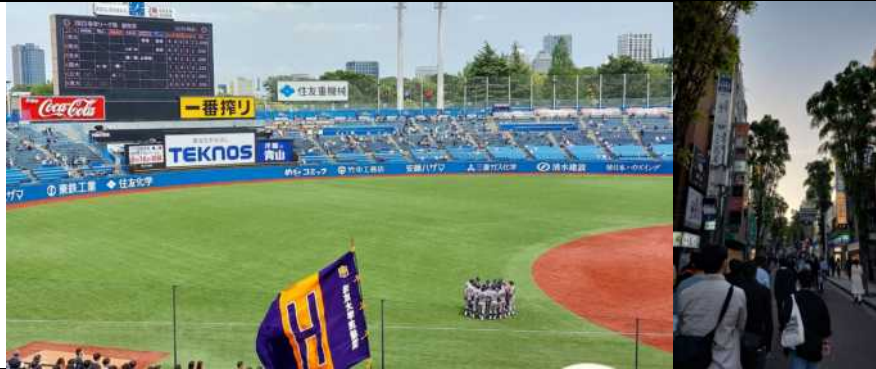
四、照片（如有，請提供）

校園生活	 <p>建築新穎，彷彿像走進商業辦公區的法政校園。 晚上六點左右5限下課的校園光景，校內最高的建築是ポアソナード大樓。</p>
	 <p>4月來到東京櫻花季已進入尾聲。從法政ポアソナード大樓27樓遠眺千代田區市景和昔日江戸川の護城河（外濠），天氣好可以看見富士山。 離學校不遠的賞櫻勝地千鳥之淵。</p>



ビジネス日本語2最後一堂課，全班跟金子老師開心的合照。

Visual Arts in Japan 課堂邀請到鍛刀師傅演講，很幸運有機會能夠碰到真的日本刀，打刀握起來非常紮實。



法政招待交換生一起在明治神宮棒球場觀看每年4月舉行的東京六大學棒球賽，法政對上明治雖然戰敗，但應援團的加油令人印象深刻。

歷史研究社迎新參觀完皇居後一起走回學校附近的神樂坂商店街聚餐，我平常下課也會來逛逛。



跟學伴們一起在法國麵包店吃午餐；帶學伴體驗學校附近開的台式早餐，蛋餅大受歡迎。

宿舍生活



宿舍房間約2坪左右，內含單人床（附床包被單被子枕頭）、書桌椅、衣櫃、置物櫃、熱水壺、Wife 機和冷氣機，運氣好的話還有機會在歡迎會抽到冰箱或小型電視。



宿舍歡迎會；跟台灣同學們在宿舍一起慶生。



宿舍早餐和晚餐，每天都很豐盛均衡，早餐可選擇和式或洋式。

東京日常



日本三大祭典之一的神田祭，睽違四年舉辦吸引大批人潮參與。



跟韓國朋友到白山神社欣賞繡球花祭；跟喜歡灌高的韓國朋友看完應援場就約定好要來鎌倉海岸朝聖。

旅行



黃金週第一次利用東北 JR PASS 獨旅東北五天就愛上這塊美麗的土地，也感謝交換前在師大認識來自青森的學伴給了我很多建議。廣闊的十和田湖和八甲田山，雖然上下山就花了一整天但絕景之美令人難以忘懷。



暑假為了東北三大祭又來玩了三天，很幸運能看到睽違四年舉辦的仙台七夕祭跟青森睡魔祭。

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

想申請交換的學弟妹有問題的話歡迎詢問，可以用 email 聯絡我！

信箱：alice900317@gmail.com