

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：__10/1__

英文姓名(姓,名): SUN YOU WEN	臺師大就讀科系所、年級: 東亞學系 碩二
修習國家: 日本 北海道	
修習校名: 北海道大學	
修習學院: 國際廣報媒體觀光學院	
修習科系: 廣報媒體、觀光	
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 3 月 ~ 2023 年 9 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
言語コミュニケーション論演習 /言語溝通論演習	鈴木 志のぶ	2	春
比較日本語論演習	鄭 惠先	2	春
マスメディア論演習 /大眾媒體論演習	城山 英巳	2	春
ポピュラー文化論演習 /流行文化論演習	金 ソンミン	2	春
観光社会学演習 /觀光社會學演習	岡本 亮輔	2	春
比較文化論演習 /比較文化論演習	小 椋彩	2	春

(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）

✓ 關於住宿

從宿舍到離我就讀的國際廣報媒體觀光學院，路途距離約走路的 25 分鐘左右，自己不排除走路因此沒有購買腳踏車，若要購買腳踏車的同學可以考慮二手，在學校的學生會則會有販賣腳踏車，大約 5,600 日圓左右，北海道腳踏車有許多相關規定也是到當地需要注意的事項。另一方面，國際宿舍是非常多外國人會選擇的地方，一層有分兩個區域一個區域則是有 8 個人一起共同為同一個室友並且每一個人有一間分間，共用空間有浴室、廚房、洗衣機和浴室，因此好處是共用空間可以認識很多來自不同國家的同學，並且還有自己的私人空間並沒有太小，自己的房間包含了冰箱、洗手台、衣櫃、書桌、床和暖氣，每一房有自己的網路。入宿時會有負責的人帶你先了解整個宿舍的生活規則，請務必要遵守日本的生活規則，還有北海道每一區也有不同到垃圾的時間與分類，分類上對於外國人我認為是需要多去了解，日本垃圾分類非常複雜不能亂丟大型垃圾之類的規定。宿舍方面每一個月都要繳固定的宿舍租金，裡面包涵著被子、整頭，還有因為我住的國際宿舍的公共地方是有打掃負責人員的，因此又包含了打掃費以及公共地區所包含的電費都是我們要分攤的。

✓ 關於生活費用

在北海道生活費用除了自己在宿舍必須要買的一些所需生活用品之外，依照選擇的宿舍先了解宿舍的設備有什麼、沒有什麼再來看自己需要帶什麼生活用品，依照自己需求省錢的話可以從台灣帶洗髮精、廚房用具，但這邊也會提供免費的物品，不過不一定每一樣都會有，因此除了自備之外若行李太重可以選擇在日本超市或是大創來購買。初期花費會花保險費用以及一些跑事務上的小花費，之後就會依系上授課方式需不需要購買書籍或規定物品等等。

✓ 關於飲食

飲食部分我基本上上去課期間基本上都會帶準備便當，前一天會煮準備隔天的便當。宿舍有廚房，所以也可以使用廚房，因此飲食方面的消費上，我一週會去超市會購買一個禮拜的費用，本身是每天有課所以平日很少另外再花費在飲食方面。大約一週買的食材費用落在大約 2000~5000 日圓左右的消費。當然購買量還是看要怎麼分配來取決花費。而另外除了自己準備之外學餐有中央和北部食堂兩間學校餐廳，價錢落在250到500左右，比起外面餐廳是便宜許多，學校也有食堂和便利商店，主要有北食堂和中央食堂，食堂價錢與外面比起來當然便宜很多。另一方面，在交通上，除了腳踏車之外出去較遠的地方有公車和地下鐵，我住的宿舍道札幌車站要走路 40 分鐘左右，從宿舍附近的地

鐵則是省下了時間，不過花費一趟要 210 日圓。

✓ 關於學校生活與學校活動

北海道大學生活，我認為可以好好的體驗他們的大自然，北海道大學範圍很廣泛，每一個季節的時期樹林、氣候、風景會依照季節的變化有所不同。北海道大學非常多外國學生，還有學校有交換學生中心，通常那邊的課程是開給外國人學習日語和語言相關課程的地方，那邊非常適合與不同國家的同學交流。另外還有日本的社團，是非常值得來交換時可以體驗他們的一個文化，北海道社團非常多，有靜態(包含文化、飲食等等)、動態(運動、球類等等)的社團(部活)和社團活動(サークル)，雖然性質非常相似，但是日本的部活就是台灣的校隊概念，練習是有固定的時間所以若是認為自己課業上非常繁忙非常建議大家參加社團活動日文稱之為サークル通常相較於社團還要自由依照自己有空的時間參與即可。而我在選擇了咖啡研究社、跑步社和照像社，這三個社團依照自己空餘時間是可以做調整的。

✓ 關於學校學業

我認為在日本讀書方面跟台灣差很多，第一個是上課時間日本稍微較短但是中間沒有休息時間，中午下課休一小下午的課就開始了基本上上課時間非常緊密。另一方面是日本在課業模式相似地方大部分是差不多的，只是我認為日本

這邊稍微在讀物和報告方面有比台灣方面多。

✓ 關於日本整體生活

以上有提到關於日本的學業與學校活動，在除了課業之外也會趁假日時期出去走走，在北海道可以去探索他們的大自然與美術館參觀可以多了解道地的文化特色，另外在北海道大學有很多來自各地的同學，可以多認識若有住在國際宿舍裡也能多交外國朋友可以瞭解更多不同國家的文化。大學也有許多外國人，所以我覺得在北海道大學確實也是一個機會可以有國際交流的活動。還有剛開始來到一個國家，每一個人適應環境和課業是不一樣的，因為語言上對我來說是方便去溝通與交流，在這方面確實在適應其對我來說沒有太困難，反而是我認為在日本最難適應的還是課業，畢竟上課模式也都跟台灣不一樣，也因此我在課業方面也是花很多時間在做事應。

四、照片 (如有，請提供)

五、影音檔 (如有，請提供連結)

北大祭 <https://youtu.be/JJECsHBDuVM>

六、其他