

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期: 2023/9/14

中文姓名:郭宜瑄	英文姓名(姓,名):Kuo Yi Hsuan
臺師大就讀科系所、年級:美術系大四	臺師大學號:40860202T
修習國家:日本	
修習校名:東京學藝大學	
修習學院:教育學部	
修習科系:美術專攻	
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	研修學季/期
工藝演習A	古瀨 政弘		春
美術演習III	古瀨政弘 他		春
Contemporary Society in Japan	川崎 誠司 他		春
日本理解E:人文	高崎 惠		春
多読A	桂 千佳子		春
講読A	稲田 直子		春
グローバルゼーションと教育実践の課題	戸田 孝子		春

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等,約1500字)

生活方面:

學校有提供宿舍,不過是一橋大學的宿舍而學藝只有交換生(或擔任宿舍樓層負責人)會被分在那。宿舍是單人房且裡面有廁所,浴室和廚房則是樓層共用的。我住八樓有電梯還算方便、且可以收包裹。房間內有冰箱、衣櫃鞋櫃、內線電話等等,總之空間是很充足的。每層樓會有個負責人可以幫忙處理生活中遇到的各種問題,我遇到的是一位學藝大的理科專攻女生,房間網路、宿舍活動、學校行事曆等相關問題都有請她幫過忙,真心覺得這是個很優秀的系統。宿舍也有個管理室(Plaza)遇到問題可以聯絡,總之在支援方面提供了非常多管道。

我有訂購宿舍合作的租床包組服務,本來還想說自己買又有點太麻煩回國時還難處理,所以就算有點貴還是訂了。不過到了才發現那個租賃還有包含兩週可以更換一次新的床包組的服務,不用自己洗還滿方便的。Plaza(或各層樓可能)有reuse物品區可以拿很多免費的二手物品,包含餐具、衣物、生活用品、文具等,早點入住的話連路由器應該都

拿得到，我自己離開時也有留一些東西在那。附近有一家hard-off是賣二手用品，品質都不差還便宜，更時常會有打折活動，也是我幾乎每個月會去兩次的愛店。

交通部分我是買腳踏車騎，因為宿舍到學校的路程沒有更合適的交通工具，走到車站又都很遠、票價又貴(交換生沒法買學生的通學定期券)，連共享腳踏車的租借點都很遠，全部嘗試過後發現走路還比較快，但也要半個多小時，而騎腳踏車大約十五分鐘而已。大部分留學生都是騎腳踏車，宿舍也有免費的腳踏車抽選會，不過時間是在開學後(所以才會有一開始嘗試各種交通工具的經驗)，而且抽中的機率應該也不高。

學校有兩個食堂，有中午時段可以去買飯或麵之類的，價錢都算便宜，不過就是沒有到特別好吃。然後還有一個區域是像便利商店那樣有現成的熟食、也有麵包。圖書館的咖啡廳一樣有麵包，還有咖啡飲料等等。我自己是通常會做好便當帶去吃，學校到宿舍的路上有好幾間超市可以買食材，像是Olympic、サミット和我最常去的ロピア。我們樓層有很多以前人留下來的炊飯器、鍋碗瓢盆、餐具等等，所以完全不用自己準備(不過這個應該是因樓層而異)。如果想要外食的話在國分寺車站附近有很多好吃的，我也很喜歡搭到吉祥寺吃飯逛街。

另外就是學校會分配一位指導教授給你，我是在一開始的文件上寫了因為本系是美術系、看到學藝有美術專攻又有師大沒有的金工課，感到很有興趣，所以學校就直接分配了金工的古瀨教授來擔任我的老師。老師也一併讓我加入了金工研究室，學期初和末都有聚餐活動，期末聚會還有流水素面跟穿浴衣玩煙火，還有收到特別給我的禮物，真的超級感動的。

課程方面：

交換生其實選課上滿自由的，除了有些可能學程限定的課老師可能會不讓選以外，大部分經過老師同意都可以選。包含日語交換生本身會有的日文課、文化理解的課，還有ISEP(英文的交換計畫)的英語授課的文化類型課程，以及一般學部的課可以選。

我自己是全部都有選，前面兩個是美術專攻的課，第三個是ISEP的EMI的課。後面三個是日語交換學程的，最後一個是大學部(研究所)合開的課。

美術跟工藝演習都是我被分配到的指導教授開的課，做了木工、藍染和金工，因為都是自己動手做的東西，除了最後可能要發表一下創作想法以外基本上不大需要用到日文。主要是都在課堂時間做就好，不大需要另外花時間去做。不過教室沒有冷氣、七八月變得超級熱做到超厭世。不過老師那邊也有在跟學校申請加裝冷氣了，可能之後會好一點，不然室外三十幾度還要在不通風的室內用噴槍實在太艱辛了。

日文的話，在交換前會先在線上填一份考試分配等級，一是最高而我在二級，不同等級能選的課不大一樣。我自己是到交換前自學了兩年的日文，剛考到N1的程度，同樣在二級的人大部分都是N1~2的程度。我自己因為喜歡看文章、不喜歡背字彙文法等等的，所以只選了講讀跟多讀。講讀就是課文解析等等，基本上就是像一般上課，會比較多考試和作業。多讀則是老師會準備很多書、漫畫、繪本等等，上課時間只有看書寫一點感想就好，期末報告主題也非常自由，我非常喜歡這堂課，還有跟老師借書回去看。日本理解E人文主要是在講日本的宗教，期末自選主題報告以外也是單純聽課就好，不過是在一二級的課所以日文會稍微難一些。

Contemporary Society in Japan是ISEP的課程，總共有四個老師輪流介紹日本的地理、飲食、歷史、人文等等的，上課風格因不同老師而異，印象深刻的是歷史的授課老師每堂都要分組討論、題目還超難像是日本為什麼曾經有段時間隱藏女性天皇存在過的歷史、二戰前軍國主義為什麼發展得那麼迅速等等，加上又是英文討論更是困難。上課老師都是日本人所以其實可以感受到他們對於英文授課是有些掙扎的，再加上我也不是英文母語者、有時候真的會因為口音的關係聽不大懂(英文程度參考:多益950)。當時會選這堂課是因為看到會有兩次校外參觀的活動，結果選了之後老師說因為選課人數太多都取消了，還滿遺憾的。

グローバル化と教育実践の課題是大學部開的課程，主要是本地研究所學生與外國人一起討論各種議題，議題內容是學生自選報告。比較特別的是這堂課是日英混雜，討論時會以語言分為兩組、報告更是兩個語言都要講，因此對於兩面都非母語的我來說其實非常困難，不過我還是覺得這堂課也許是交換期間讓我感覺最有收穫的一堂，透過跟日本人與韓國、愛爾蘭人討論議題可以明顯感受到不同文化背景帶來的不同思考模式，其中最有趣的事是有幾次都是我和愛爾蘭人站一邊而其他所有日、韓人支持另一個觀點，然後在討論過後兩方的意見逐漸往中間靠攏。我自己的報告主題是台灣在國際上的政治立場、然後討論議題是在為什麼日本人對於如此接近的台灣現狀接近一無所知，也由此討論到日本人普遍的政治冷感原因等等，也以此為主體寫了期末報告。

課外活動：

我參與了學藝的水泳部練習，當然因為是交換生的關係算不上正式成員、也沒去參加比賽，所以是以參加練習為主。這邊的部活大概是對應到我們的甲組校隊吧，練習時間超多、強度超高，只是幾乎沒有學校經費。一週練五天非常紮實，四五月時借外面的室內泳池甚至是早上六點開始練到八、九點，學校是室外池沒有遮蔭曬到不行、水溫也是隨氣溫變化從19度到32度都有。學藝的水泳部是沒有教練的、一切以學生為主導，不過訓練都還是很嚴謹的。關於這個方面我還有寫很多更詳細的紀錄，有興趣的話可以再聯絡我問。

國際交流方面：

宿舍和學校都會舉辦一些活動，宿舍方面除了全體的活動外各樓層都會一個月有一次的開會與交流時間。學校則是有國際交流的合宿、日語talk room與一些茶會或交流會等等，另外還有tutor可以申請。

如果想要與日本學生多交流的話，tutor以及talk room一定要申請。前者就是一對一的學伴制度，會根據你的需求匹配一個日本學生進行交流。我的學伴是一個多文化專攻的學生，我們是固定一週在學校咖啡廳見一次面，也有約去外面玩過兩次。基本上就是快樂聊天玩耍，也可以幫忙修改作業問日文的問題等等的。後者則是學校會開放幾個時段選擇，以小組形式進行每週一次的交流。我去的時段遇到四個日本學生和一個韓國交換生，一開始就是聊天了幾次，也有玩過桌遊、團康遊戲和百人一首等等，後來好幾次一起到國分寺、吉祥寺的咖啡廳，也一起去看了隅田川花火大會。

而其他活動的話就比較多是與國際生交流，合宿的話日本與國際學生大概各半，我們這

次去了農場玩，有餵動物、騎馬、擠牛奶等等，還去爬了山並且有一些主題交流活動。

值得一提的是，學藝大的國際生大都是有日文基礎的，而宿舍內比較可能遇到沒有日文基礎的一橋大學的國際生，因此宿舍的活動會比較多需要英文交流，而校內的則是日文為主。跟我同梯到學藝交換的以泰國人最多，中國人和韓國人次之，而台灣人只有我一個。

開銷方面：

東京的物價除了交通超貴根外食貴一些以外，其他的感覺都和台北差不多。一方面也因為我去的時間日幣很低（一円約0.22台幣）。宿舍是一個月兩萬四日幣、加上電熱水費大約三萬。腳踏車的話宿舍有免費的抽選活動，沒抽到自己買的話二手大約一到兩萬（宿舍附近有間叫hard-off的店可以買到，也會幫忙弄防犯登錄）。

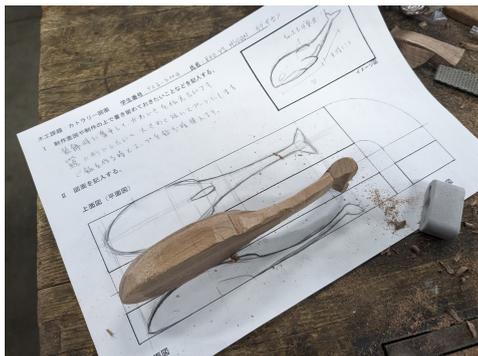
sim卡我是選linemo 的，很便宜又有折扣回饋等等，我選了一個月990/3GB的方案，不過因為第三個開始有全額的PayPay購物金回饋所以實際支出只有兩個月的錢。不過我沒有在日本先解約好，帶回來之後到現在都還沒搞定怎麼解約。

保險的部分有學校生協的，有包含到自行車事故險。加入時要繳八千而離開時可以退三千。另外還有去市役所做遷入時會一併加的檢康健保，我這樣五個月似乎也是五千日幣以內而已（詳細數字不記得了），聽說去看病的話花費和台灣差不多。

雖然會有宿舍幫忙一起開的銀行帳戶，不過因為國際轉錢的規定非常麻煩，我是直接帶現金去的存的，再加上平常能刷信用卡的地方會盡量用信用卡刷，一開始準備的現金大約是四十萬日幣。

學藝是有Jason獎學金的，不過是要參加一個program參與指定課程和發表才能拿到，我那時候收到通知沒有仔細看就沒有參加到，真的超級後悔，提醒大家一定要仔細閱讀所有資料內容。而這個條件似乎每年都可能改，要參與計畫才能拿獎學金似乎也是今年才新增的。如果一定要拿到獎學金的話建議先寫信去問看看。

四.照片(如有, 請提供)



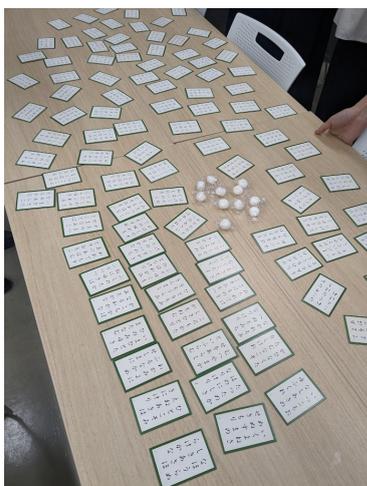
工藝演習課堂製作的木工湯匙



美術演習課的金工燭台製作中



講讀期末報告:作品介紹



talk room百人一首體驗



宿舍前景色(四月)



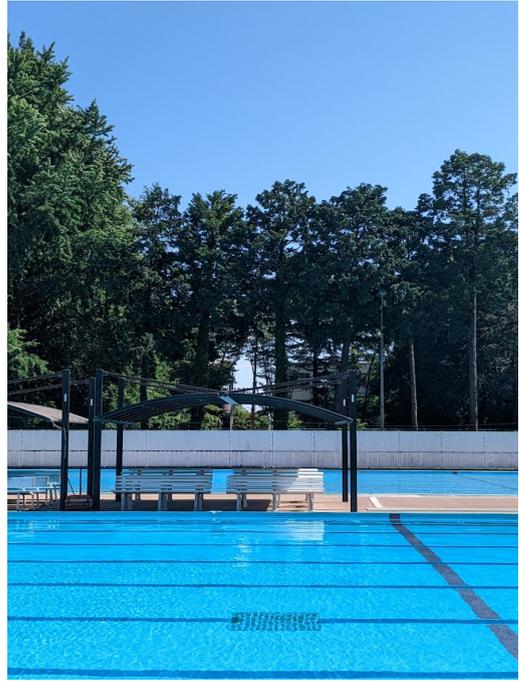
教學樓景色



宿舍窗外景色



游泳池對面的繡球花叢(六月)



學校游泳池



金工教室



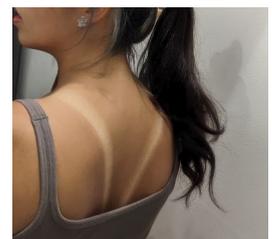
泳池的訪客



游泳比賽觀戰



自煮午餐



出來的曬痕

如果有興趣看更多交換的紀錄可以來講一下追蹤我的IG:dada_u_beautymistake