

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：2024/2/21

英文姓名(姓, 名): CHANG, Hsuan-Lin	臺師大就讀科系所、年級: 地理學系五年級
修習國家: 日本	
修習校名: 北海道大學	
修習學院: 農學部	
修習科系: SAS 一般生課程(特別聽講生)	
赴外學期別: __112__學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2023年9月 ~ 2024年 2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
土壤及び作物栄養概論	信濃 卓郎 当真 要 江澤 辰広	2	2学期
土壤学 II	倉持 寛太	2	2学期
園芸学概論	鈴木 卓	2	2学期
作物学概論	柏木 純一	2	2学期
土壤物理学	濱本 昌一郎	2	2学期
肥料学	渡部 敏裕	2	2学期
環境化学	浦木 康光 平野 高司 幸田 圭一 松浦 英幸 小池 聡 鈴木 栞 当真 要	2	2学期
中級日本語 中級表現（基礎）3B	山畑 倫志	2	2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）

#### （一）申請流程、其他手續

秋季 SAS 申請約從1月中開始，比 HUSTEP 晚，3月初才收到詳細的申請資料，依據申請的學院不同會有所差異，農學部須繳交成績單影本、證件照、護照影本、履歷書等基本資料，除此之外還須填寫希望選修的課程、留學理由、有興趣的研究內容、以及希望的指導教授和研究室志願，並須繳交系上教授及學校的推薦信。原定4月初截止，但因有些學院漏寄而延後並改交電子檔。一直到7月初才收到結果通知。接下來的手續會直接與各學部的教務聯絡，申請宿舍、報名 Orientation、申請日文課程……等。等9月初收到入學許可和 CoE，即可去辦簽證。

到了當地，會有 supporter 協助一起去區役所和郵局辦理手續，包括轉入、健保、年金等。其中年金不能辦學生納付特例，但可辦全額免除。如果要在郵局開戶需要預約還需要學生證，不過只去一學期的話應該不需開戶，沒用到。回臺灣前，要再去區役所跑一次這些手續，辦轉出、退出健保等。

#### （二）學習概況

##### 1. 農學部

每個學部的開學時間不同，農學部是9/28開始，可以先聽課一週再交選課單。不過有些課第一堂就開始有作業，早點交選課單才能被加入 ELMS 系統(Moodle 的概念)。SAS 需修至少7門課（不包括日文課）。我選的都是「講義」型式的課程，即一般坐在台下聽老師講課的模式。由於本身日文程度不太好，加上有些專業領域沒接觸過，全日語授課真的很吃力，但因為大部分的老師都會使用 ppt 或板書，大致上都能理解。而透過事先熟悉專有名詞、預習 ppt，確實更能理解上課內容。個人覺得修7堂課就蠻重的。選到的課程幾乎都是每週交一份小報告，像「土壤学II」和「肥料学」是每堂課的最後會出一個題目，要在出席單上寫你的看法，在10幾分鐘內完成，一開始真的壓力很大；有些老師則是會開 Google 表單，可能是1小時或是1天、1個禮拜內完成。但像「土壤物理学」就是只有期中作業和期末考。似乎可以向教務申請 tutor 協助課業上的問題，但一開始沒收到相關通知就沒詢問。

另外，SAS 會被分到研究室，但因為不能做研究，所以基本上和研究室不會有交集。不過指導教授人很好，允許我可以參與研究室的活動，加上剛好有位臺灣人博士生，因而有機會一起下田、做實驗，還有旁聽 Journal Seminar。雖然有些遺憾，沒能與其他同學有太多交流，但能參與研究室生活是很珍貴的經驗。

## 2. 日文課

9月初開始可以申請一般日本語コース，會依據線上測驗結果分班。原本填的志願是中級3的表現和やりとり，結果都被分到上級。雖然說明上寫不能換課，但可以去問問看老師，我直接去中級3表現的課堂上找老師，老師很乾脆地幫我換到中級3。

中級3表現是在練習寫學術報告，前期主要講授專業文章的用語、句型等，後期則是教論文的架構、口頭發表的注意事項等。平時偶爾有些小作業，還有期中考、期末考，2分鐘小報告，負擔較重的是期末要交1800~2500字報告，還要口頭發表10分鐘。但這堂課對於寫報告確實很有幫助，且老師上課常介紹文化和時事，還蠻有趣的。題外話，日文課成績單需要向國際交流課申請。

因為擔心農學部課業太重，上級やりとり（ロールプレイ）我只去了兩堂課就退掉了，上課進行方式應該是每堂課一個情境主題、分組練習，阿部老師人蠻親切活潑的，還可以和各種同學聊天，課堂氛圍其實蠻不錯，但對於講一句話要想半天的我有些困難。

### （三）生活方面

#### 1. 宿舍

我是抽到北8条1号棟，是 share house 形式，兩個人共用廚房和衛浴等，一人一間臥室，覺得住起來還蠻舒適的，有 wifi，煮飯洗衣上廁所都很方便，一三五還會有人來打掃共用部分、幫忙丟垃圾。另外北8条宿舍群還有其他4棟，有去參觀過3号棟，和1号棟一樣的形式但空間大很多，甚至有四人沙發，很適合朋友聚會。宿舍位於學校西南邊，離農學部很近、走路約15分鐘，到上日文課的 Student Communication Station 則較遠，須走半小時。生活機能還算方便，從宿舍走10分鐘可以到 JR 桑園車站，附近有 AEON，可以購買生活用品和食物等。但宿舍距離熱鬧的札幌車站、地鐵站則較遠一些，要走20分鐘多。由於札幌市的交通費不便宜，起價都要200日圓，因此1小時內我都用走的。如果有腳踏車應該會更方便，但當初想說下雪不能騎，就沒買腳踏車，不過後來發現下雪還是有人騎車。

#### 2. 超市、生活用品

通常是去離宿舍最近的 AEON 採買生活所需，因此有辦了類似會員卡的 waon 卡，現金儲值，用卡消費可以集點數，每個月的10、20、30號還會有5%的折扣，算有小小的優惠。Waon 卡還可以在 Seicomart 等其他店使用。

而除了 AEON，我還有去過較遠的 COOP 和業務スーパー（比較大的分店東西會較多）。COOP 價格差不多，但晚上半價熟食比 AEON 多（大概19:30開始貼）。業務スーパー則價格較便宜，還有賣較多清真食品，如果有穆斯林朋友

可以一起去逛，另外還有賣一些台灣食品，如蔥抓餅、維力炸醬麵等，但比台灣貴。

因為去程搭廉航，行李帶較少，生活用品幾乎都在 AEON 超市或 Seria、Daiso 等百圓商店買。北23條的宿舍似乎有不少前人留下的用品可以拿；在北8條似乎沒看到，但好像不少人歸國前會把東西交給管理員，或許可以去5號棟找管理員問問看。學校也會辦 Garage Sale 等二手商品拍賣。另外也可以去 2nd Street 找找看，有賣二手的衣物、家電等各類商品。

### 3. 天氣、穿著

來之前原本很擔心冬天的穿著，但今年似乎較溫暖，11/11才下初雪，11月底才開始有些積雪，還常常融化。剛到的前幾週還熱到可以穿短袖，但日夜溫差常常超過10度。在12月中前，大部分都穿長袖加外套，冷的時候會再加件發熱衣，0度都還可以。不過札幌風還蠻大，個人覺得防風性還蠻重要的。後來買了羽絨外套，裡面可以穿很薄，適合室內室外溫差很大的情境。像是日文課教室暖氣都開到快30度，如果裡面穿發熱衣真的快窒息。

下雪的時候蠻推薦穿光滑表面的外套，雪會彈開、比較不會滲入衣服，不然可能會結冰，但路上還是蠻多人穿大衣。或許也可考慮買二手雪衣雪褲，去滑雪、平常都可以穿。另外，因為都有除雪，積雪的道路其實沒想像中難走，但雪融化後結冰的路面真的超滑超可怕。其實穿一般的鞋子還是可以生存，只是可能走比較慢（如果不習慣的話），但很多路人都可以在光滑冰面上照常慢跑，而穿防滑的雪靴也還是會滑倒，關鍵可能還是走路方式。我大概滑倒了三次，好險都沒什麼事，但真的要小心，真的有人滑倒到骨折。我是穿一般的長靴，覺得高筒有比較保暖，但裡面沒刷毛，偶爾還是會冷到腳趾頭沒知覺，暖暖包也沒用。另外聽說鞋子建議要防水，我的雖然好像只有防潑水但基本上不太會濕掉還算夠用，有嘗試噴過防水噴霧但似乎沒有顯著的差異。

### 4. 電信

我是使用 LINEMO 一個月3GB 的方案，LINE 的用量不計費。線上申請，過兩天就寄來，還蠻簡單的。雖然我的手機型號不在動作確認端末裡面，但有對應其主要的頻率波段，使用上並無問題。由於 LINEMO 申請需要上傳在留卡掃描檔，因此須等去區役所在在留卡上填入住址後才能申請。很多會員或是預約都需要電話號碼，建議還是辦個門號比較方便。

## (四) 其他

### 1. 日文學習志工團體「窓」

「窓」是輔導外國人學習日文的志工團體，每週二四六13:00-15:00會在地鐵学園前站附近的札幌留學生交流センター2樓服務。隨時去都可以，不用預

約，第一次去會填一些資料，包括希望的課程內容等。進行方式通常是一對一，一次最長一小時，內容很彈性，可以純聊天，現場也有些教材可以使用。個人覺得還蠻不錯的，可以跟市民交流，還能練習日文，可惜因為時間關係，最後只去了一次。有同學每週都去。

## 2. 宿舍保證金

第一次繳住宿費時會需要交50000日圓的宿舍保證金，如果設備無損壞的話，在退宿後會退回。退回的方式，個人覺得有些麻煩，因為無法在退宿時檢查完房間後馬上拿到，如果是退宿當天就要回國，就得選擇其他方式領取。海外匯款會扣10000日圓的手續費，還蠻貴的；匯款至日本國內帳戶，手續費較低，但郵局帳戶規定要在日本住滿6個月，帳戶才能接受匯款；如果不想被扣海外手續費，只能找人代領。原本管理員是跟我說通常要等三個禮拜後才能拿到退款，而我也確實等了一個多月才幫我的室友領到錢，不過或許可以和生協マンション管理部談好時間，我填的希望的日期是退宿的四天後，生協有同意。

## (五) 開銷估算

1. 住宿：北8条1号棟 A 室，一個月住宿費27300日圓、水電費9900日圓、寢具租借費（含稅）1430日圓；第一個月還需要交保證金50000日圓及清潔費（含稅）9900日圓。另外，還有便利商店的手續費220日圓（繳更多錢，手續費可能更高，像第一個月繳快7萬日圓，手續費是440日圓）

2. 保險：國民健康保險一個月約1800日圓。另外，教務還有給一個學生教育研究災害傷害保險，並非強制，約1340日圓。

3. 食物：自炊一餐可控制在200~300日圓，外食一般餐廳通常約1000~1500日圓，也有較便宜的連鎖店或超市便當500日圓左右，學校食堂則更便宜一些。似乎各個食堂菜單會輪流，較具規模的是中央食堂和北部食堂，農學部、工學部、醫學部有各自的食堂，農學部附近還有克拉克食堂。

4. 電信費：LINEMO 一個月3GB 含稅993日圓，是我查到最便宜的。

除了住宿費、保險費等需要現金之外，大部分的店家都可以使用非現金交易，但還是有些餐廳只能用現金（學校食堂似乎也是）。因為當初換了不少現金，我主要使用現金，還有使用支援海外交易的簽帳金融卡。我是辦海外提款一個月3次免手續費的永豐國際學生證 Debit 卡，在7-11銀行 ATM 提款確實沒收手續費，一次似乎只能領5萬日圓（領10萬日圓時失敗），不過實際上我不太常提款。

#### 四、照片（如有，請提供）



共用部分——廚房、飯桌、冰箱、微波爐



共用衛浴



共用洗衣機、烘衣機



臥室 A



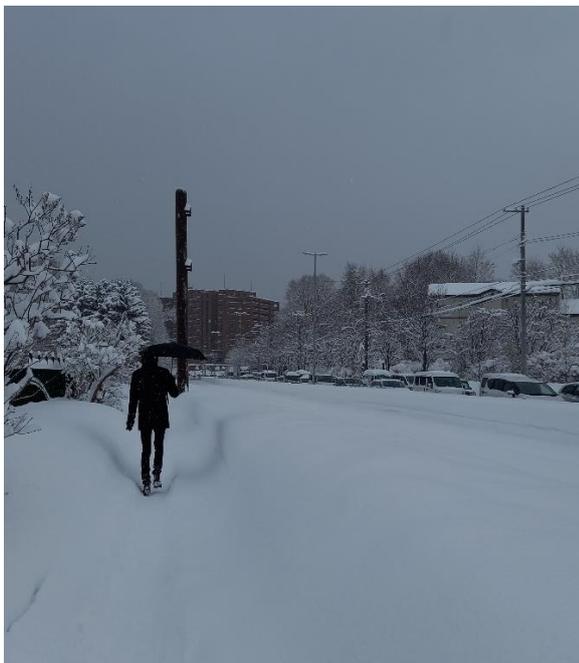
1号棟外觀



農學部門口



超滑的路面



積雪的人行道(會清出一條通道)

## 五、影音檔 (如有, 請提供連結)

無

## 六、其他

無