

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: 2024.02.21

英文姓名(姓,名): 楊采言	臺師大就讀科系所、年級: 衛教系大三
修習國家: 日本	
修習校名: 九州大學	
修習學院: 共創學部	
修習科系: 共創學部	
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 10 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
生活方式人類學 (生き方の人類学/Anthropology of Lifestyle)	長谷千代子	1	秋學期
醫療創新-一起塑造未來的醫療 (医療イノベーション-未来の医療を一緒に作ろう-)	戸高浩司	1	秋學期
自然環境與社會(自然環境と社会 Natural Environment & Society)	荒谷邦雄	1	秋學期
言語溝通論(言語コミュニケーション論)	内田諭	1	秋學期
生理學與行為(Physiology and Behavior)	スルチョードリ ビシユワジット	1	秋學期
認知科學(Cognitive Science)	LAUWEREYNS JOHAN	1	秋學期
開發經濟學(開発経済学)	木附晃実	1	秋學期

媒體與溝通（メディアとコミュニケーション）	徳久悟	1	冬學期
議論與創造的溝通 A（議論と創造のコミュニケーション A）	李曉燕	1	冬學期
病態生理（病態生理）	ホセ カアベイロ	1	冬學期
社會共生論（社会共生論）	溝口孝司	1	冬學期
大腦與資訊（Brain & Information）	LAUWEREYNS JOHAN	1	冬學期
透過警察實務學習安全生活（警察實務から安全な生活について学ぶ）	岡村耕二	1	冬學期
數據分析（データアナリティクス）	岡田昌也	1	冬學期

(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）

首先，先從生活方面開始，這次留學的學校為單人宿舍，是我第一次自己在外住的經驗，因此學到不少實際生活上的技巧與收穫。由於學校附近外食並不方便，除了食堂與超商之外其他餐廳都有些距離，因此我開始學習烹飪，每個禮拜固定會去超市採買食材，自己在宿舍下廚。我也學習到了生活上佈置的美感，日本有許多百元店，幾乎大部分的生活用品都能在那裡用便宜的價格買到，且更讓我羨慕的是東西雖然便宜，但配色或實用性都很高，隨意搭配在房間內都會是很舒服的顏色，這也是日本的東西普遍很有質感的原因之一。另外還有交通方面，我發現日本的交通費相較台灣來說貴出許多，不論是公車或地鐵都是，因此常常需要購買交通票或研究一些經濟實惠的方法來搭乘。

學術方面，我的學部屬於報告比較多的科系，因此多數科目都是以每週或每兩週一篇報告的形式進行。日本學校對於報告格式通常較為嚴謹，包含字數、頁數、字體、行距等的規定，對於學術內容的要求也屬於深度、自學類型，老師通常訂的題目很有創意或沒有固定答案，需要自己去思考、去統整蒐集到的資料，甚至是去自學一些沒有學過的概念，老師課堂上只會帶過一些基本概念。課堂討論的模式也是這裡常見的教學方式，小組裡的每個成員都需要發表意見，且報告不是整組一份，而是每個人都要繳交自己的討論成果加上個人意見，這會使得每個成員的出席與意見都顯得非常重要。這種學習模式能夠達到鼓勵學生更深入地思考問題，培養獨立研究能力和團隊合作精神，同時也能促進批判性思維和問題解決能力的發展。

語言的部分我也有所精進，雖然本身在留學前已考過日文最高級證書，對於基本日常對話也無大礙，但這次主要是對於學術部分的日文更有所進步。在課堂討論都是與一群日本學生同組的情況時，基本上就必須全程使用日文發表自己的意見，過程中難免會有聽不懂的特定詞彙，或自己詞不達意的時候，這時通常都要借助翻譯工具或英文來換個方式溝通，這些都是很特別且很有意義的經驗。除了日文之外，英文也是進步很多，因為九州大學的交換生或留學生非常多，同班的外國人也不少，因此常常有機會跟他們分組或聊天，此時通常就能夠訓練英文對話能力。在與外國同學交流的過程中，我不僅學到了更多地道或口語的英文表達方式，還開拓了自己的視野，了解到了不同國家的文化和思維方式，這對我未來的學術和職業生涯都將大有裨益。

最後是開銷方面，生活中最大支出是宿舍房租（但是就單人宿舍而言已經算是非常經濟實惠的價格），其次是水費與電費（尤其冬天常開暖氣或常常自己下廚都會影響），第三是飲食（包含外食與超市食材購買），其他就較零散，包含購物、日用品、娛樂、旅遊、交通等，記帳習慣也是在外留學期間非常重要

的技能之一，透過記帳可以清楚地了解自己的花費習慣，找出可能存在的浪費或不必要的支出，並做出相應的調整。此外，記帳還有助於制定預算，合理分配資金，確保不會因為花費過度而導致財務壓力。這項技能不僅在留學期間重要，在日後的生活也會派上用場，幫助自己建立良好的財務管理習慣，提升個人理財能力。

總體來說，這次的留學學習到的除了有生活技能與學術知識之外，當然重要的還有社交與溝通能力，人在異地需要結交朋友非常不容易卻又是非常必要的，因此我會把此項列入重要技能。這次的經驗不僅讓我擴展國際視野、結交不同國家的朋友，也讓我學會獨立生活、享受一個人的時光（自己吃飯、自己去探索景點、自己採買、自己待在宿舍寫報告等）、安排旅遊等次要技能，這些寶貴的經驗都是平時在台灣較少有機會體驗到的，也會成為人生中非常難能可貴的回憶。也非常感謝教育部與師大提供金錢上的支援與留學機會的資源，讓我能在大學期間活出跟別人不一樣的充實經歷。

四、照片（如有，請提供）



與台灣留學生們的合影



日常上課情景



日常自己下廚



旅遊

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他