

# 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. 03. 30

英文姓名（姓，名）： Lee, Yuhsin	臺師大就讀科系所、年級： 台灣語文學系 四年級
修習國家： 日本	
修習校名： 立教大學	
修習學院： 異文化コミュニケーション学院	
修習科系： 異文化コミュニケーション学科	
赴外學期別： 112學年（民國年）上學期	
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
日本語 J6-1（文法）	高嶋 幸太	1	秋学期
日本語 J6-2（讀解）	山内 薫	1	秋学期
日本語 J6-3（作文）	富倉 教子	1	秋学期
J S P C（非言語コミュニケーション）	福山 桜子	2	秋学期
J S P D（日本のLGBT）	虎井 まさ衛	2	秋学期
上級中国語演習 2	段 文凝	2	秋学期
音楽と感性	吉田 寛	2	秋学期
現在社会と人間	渋谷 真樹	2	秋学期
写真文化論	大山 顕	2	秋学期

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

由於我在日本一年間前後至兩間大學交換（法政、立教），因此這份心得雖然主要著重在立教大學的交換心得，但也會有滿多我對於兩間學校相似之處綜合的比較整理。

而若想多看看法政大學的介紹與交換心得，可以參考我的另一篇法政交換返國報告書！

#### 住宿、環境方面：

原本赴日前就已確定會去東京法政大學和立教大學兩所學校交換（各半年制），而由於自己本身睡眠的問題，再加上前面學校宿舍不符需求，因此我選擇住在東京北區的赤羽站附近。立教大學位於池袋站旁邊，從赤羽車站搭埼京線或是湘南新宿線都只需要10分鐘就可以到。池袋站在東京的各個車站中是有名的大且複雜，西武池袋在東口、東武池袋在西口，根本就是意圖使人迷路吧！（開玩笑）且池袋站因為是大站，永遠都是人山人海…優點是整個商圈很完整，且附近的美食真的是有夠多…完全不怕你吃！

我平常會先從赤羽車站出發，搭10分鐘左右至池袋，然後往西口的方向走，因為池袋車站太大了一開始會看不到立教大學的標示，但先往西口的方向走就準沒錯～一直走就會看到C開頭的出口標示，而離立教最近的出口C2在地下通道的盡頭。而當抵達C3出口時，眼前的馬路就是「立教通り」往右轉直直走3分

鐘左右就會到立教了。



(左：立教通り) (右：正門)

生活費的部分，由於每天幾乎都是吃外食，一個月大概抓10萬日幣左右。

### 生活方面：

立教大學的校園很完整，雖然整個池袋校區不大，但綠意盎然，門口就有兩顆超大聖誕樹；池袋校區依馬路可劃分成兩個區域，分別是本校區及5號館、6號館（健身房也在這），校園最近的便利商店是五號館前面的 Lawson。本校區有大部分的教室和圖書館，以及我最常出沒的地方—マキムホールの Global lounge（グロラン）



立教和法政大學是很不一樣的兩間學校，我也在兩間學校體驗到極為不同的日常，而最不一樣的大概就是校園風氣。就以 Global lounge 作為比較對象好了，法政的環境比較像開放會議室；立教的就真的是交誼廳，有很多大桌子，每張可以坐四人左右。法政的椅子是可以移動的，我覺得這是很大的優點因為可以滿輕易地融入其他小團體，而立教的比較有種無形中的距離感。但立教的優點是很常會有活動！我在立教大部分的交友圈都是在這建立的，但同樣都在國際交誼廳，一學期下來我在立教的朋友比例約為外國：日本=1:1（假設總數是20），但在法政是外國：日本=1:4，我想這跟學校國際化的程度，以及立教是基督教學校有所相關。由於是基督教學校，故有許多平常在師大看不見的風景！像是11月開始立教就會密切舉辦一些節慶活動，像是聖誕點燈儀式、唱聖歌活動等等。

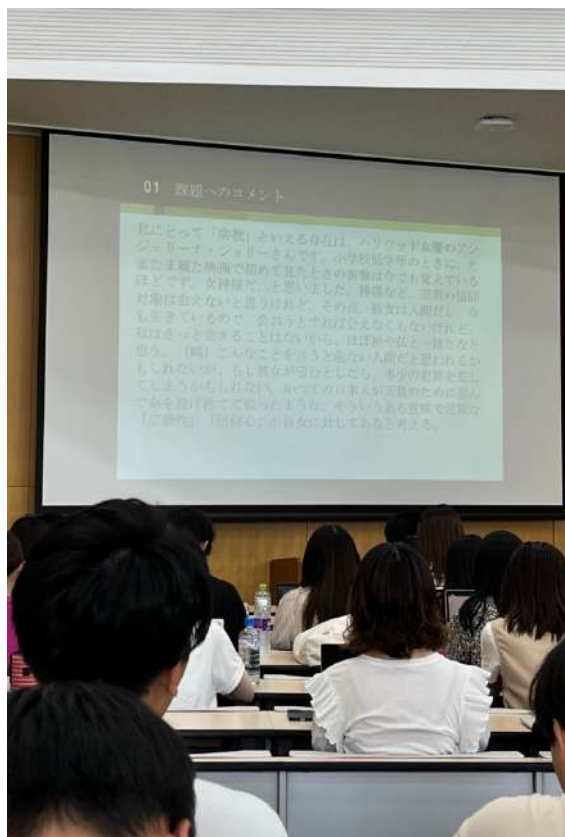


## 選課方面：

我對於課程的安排在4月開始的春季班與9月開始的秋季班，兩學期策略稍有不同。春季班時我大多數的課都是選擇 JLP 學程開設的課程，只有一堂課是學部生修的課（文化人類學）；而秋季班時由於自身對社會學與文化相關課程有興趣，選修了滿多異文化交流學部的課程（跟日本大學生一起上的課），專門開給留學生的課我修了三堂。但這邊要跟大家說一下立教開給留學生的課程方向主要著重在「日文聽說讀寫」的訓練，以我在 J6可選修的課程為例，J6的課程中有四堂 J6開頭的課程，分別代表讀解、聽解、會話、寫作。而其他相關的選修課的比例較少。

但過了一學期，我想分享的一個很重要的心得就是真的要了解自己的極限在哪裡哈哈因為回顧這一學期我覺得我修太多課了，且日本現在大學的課程中有滿多課都會要求寫「心得回饋單」作為簽到的依據，但對我個人來說我最不擅長的就是寫作，所以以我修的課程數來看，那麼多的學部課程使我變得有些應付不來，最後也放掉滿多科的。

(左：和師大一樣，比較多人修的通識課會在很大的教室上課)



日語教育中心（開給留學生）的課程中，我最推薦的是山內薰老師的日本語J6-2（讀解）！這堂課不是只有訓練閱讀能力而已，老師在後半部的課程會帶一些寫作的訓練，同時也會學到如何從文章擷取摘要等技巧；且由於我上這堂課的時候全班只有6個同學，所以每堂課都會有兩人小組討論時間，和老師互動的機會也很多～老師溫柔又可愛每週上課都很幸福🥰

至於學部的課程中，如果你和我一樣對攝影及其背後的文化邏輯有興趣，我滿

推薦大山頭老師的写真文化論。這堂課最有趣的就是課堂作業了！整學期總共有三個作業，其中一個讓我印象最深刻的作業是「拍一百張一樣的東西」，簡單來說就是設定一個你會在日常生活中看見的物品，然後在日常有看見他時就拍一下，像是箭頭等等。說實話平常只是聽老師講課時內容有些是滿冗長無味的啦，但偶爾還是會稍微激起我心中小小共鳴的時刻，總之是滿推薦的（難度也不會太高的）課！

### 語言方面：

我在新生訓練那天就對立教的國際化印象深刻，特別是異文化交流學部。我猜是因為立教是基督教學校，因此歐美人士特別多，相較之下亞洲人是少數（個人感受）。且來這邊的交換生有滿多只能用英文溝通的，因此我在立教使用英文的頻率有比較高一點，但大部分還是用日文～

「既然人都來日本了，那就更不想錯過任何可以練習口說的機會！」

這樣想的同學我非常建議你可以多關注立教國際交流課（＝立教的國際事務處）大大小小的活動都會透過 email 通知，從學期初甚至還沒開始就有許多交流的機會～以秋季班為例，暑假期間會有淺草浴衣＋仙女棒半日體驗、新座校區參觀活動、welcome party 等等。

除了學校的活動外，我也很推薦參加大學的社團活動～但由於我上學期開始就已經加入法政的書道部，在立教就沒有特別參加了。特別要提一下10月左右 Global lounge 會開始招募11、12月舉辦的語言咖啡廳活動中的「語言志工」，我也很幸運的擔任了11月份池袋校區的中国語カフェ的志工，在一週一次，時長一小時左右的活動中認識了一些想學中文以及把中文學得很好的日本朋友。



另外作為交換過來人的經驗，我也想和大家分享在交換時除了玩，也可以趁著人在當地的時間多多找實習的機會，提早為人生下一階段做規劃。

此外，在去交換前把自己非做不可的事列下來也是一個很好釐清自己的方式，對我來說我最想透過交換得到人與人交流的經驗以及打工的經驗，所以我有去短期兩天左右的快閃店打工。想做的事太多時間太少，這應該是很多人的心聲吧！而事前規劃＋滾動式調整便能時時檢視自己的狀態並適時作出調整，生活過得精彩的同時也要注意別讓自己累垮了～

#### 四、結語

透過交換，你可以看見不同國家大學生的生活和日常；而好不容易出國了，享受好不容易的 long stay 固然是件很重要的事（也是你應得的！✨）但我想說的是～你可以做到的遠遠不僅僅只有享受而已！交換能帶來的改變其實可以很深遠！不單單只是享受在那邊的玩樂時光，更多的是可以思考看看未來自己在畢業之後，甚至是五年後的自己想成為什麼樣子。而我很慶幸能在大三下大四上交換至日本，認識了很棒的老師、很好的朋友之餘，也對未來有更多明確的方向。交換前的我十分的不安和恐慌，但想在這邊和大家信心喊話！

「在當下盡到自己所能盡的最大努力，相信一切都是最好的安排」光是想去交換的這顆心就已經足夠勇敢了唷！祝福大家都有令自己滿意的交換生活🥰





左上：立教図書館地下一樓／右上：從一號館看出去的風景

左下：池袋祭り中提供一日扛轎體驗的活動／右下：豐島區的成人式



左：剛好在在9/20號左右去學校辦事情發現有入學看板！

右：食堂的照片～這張是韓式拌飯！

有任何問題或是分享你的留學感想都可以寫信給我！

yspipi@gmail.com