

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：2025.08.30

英文姓名 (姓, 名): WANG CIANHUA	臺師大就讀科系所、年級: 華語文教學系 四年級
修習國家：日本	
修習校名：愛知大學	
修習學院：	
修習科系：JLCES 學程(春)	
赴外學期別： 114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：2024年 9月 ~ 2025年 1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 I (文法、読解 1) (B)	近藤三紀子	1	秋
日本語 IV (日本文化) (AB)	川端朋広	1	秋
日本語 III (会話、聴解) (B)	鈴木清香	1	秋
日本語 VI (伝統的日本を学ぶ) (f)	石川智嘉子	1	秋
日本語 V (今日の日本を知る) (f)	高村めぐみ	1	秋
日本語 VIII (文字で日本理解) (BA)	鈴木千寿	1	秋
日本語 II (文法、読解 2) (B)	横山佳奈子	1	秋

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

食：外食不便宜，餐廳幾乎一千日圓起跳，自己買菜煮飯相對便宜很多。平常買菜不會刻意省錢，所以每次大約花費五千日圓左右，可以吃9餐的份量（含早中晚餐），也包含水果（眾所周知日本的水果不便宜）和甜點，所以如果吃飯比較不要求一定要有菜有肉有水果跟甜點的話，餐費可以壓到更低。宿舍附近有兩間超市，ヤオキスーパー是主要販賣食材的小超市，這裡的蔬菜水果比較便宜；ピアゴ是比較大型的超市，除了食物外也有服飾、生活用品、藥妝店、腳踏車，地下一樓也有 Seria（百元店）生活上會用到的東西這裡幾乎都有賣，有腳踏車後也可以騎車去遠一點的業務超市，主要是賣各種冷凍食品，價格也很便宜，懶得煮的時候微波爐或電磁爐直接加熱就可以了。學校有兩個食堂和一間便利商店，附近有 subway、麥當勞等五六間連鎖餐廳，不過午餐時間大都是大排長龍，最後總是選擇便利商店。

衣：九月中抵達名古屋時還是蠻悶熱的天氣，短袖穿了好一陣子；十月下旬天氣逐漸轉涼，穿著薄長袖、薄大學踢即可；直到十一月底近十二月初才開始拿出鋪棉外套或羽絨衣。日本的冬季在室內幾乎都有暖氣，冬季穿普通針織衫+厚外套就足夠了。如果喜歡日牌服飾最推薦 ZOZOTOWN（網購），品牌多、配送速度，不定時還有各種タイムセール。如果擔心退貨問題，距離宿舍步行約二十分鐘的百貨公司有 UNIQLO 跟 GU 以及一些日牌服飾。

住：我們這批留學生都一起住在シャンプル72。宿舍位置距離地鐵太閤通走路只要三分鐘，附近也有超市和超商，到名古屋車站和高島屋也只要走20分鐘就可以抵達。一樓洗衣房有共用的洗衣機、烘乾機，也有管理員也有門禁所以還算蠻安全。房間是小套房的房型有小廚房和浴室，也附床架、床墊、厚薄棉被各一套、枕頭（但這是裡面有顆粒沙沙的那種，所以又去宜得利買了一顆）、書桌、檯燈、衣櫃、全身鏡、窗簾、冰箱、電磁爐、微波爐，其實不太需要買太多東西，樓下也有腳踏車停車場（但須至租屋公司申請停車證，手續很簡單）。

行：日本的交通本來就比台灣貴，而名古屋的地鐵費用更是不便宜，搭地鐵210日圓起跳，站也不如東京多。到愛知大學名古屋校區有幾種方法，大眾運輸的話搭電車、公車還要再走將近15分鐘的，現在都是騎腳踏車，15分鐘左右就可以抵達，愛大的研究棟一樓也有免費的腳踏車放置場可以停。

育：來日本前在台灣有做一個類似分班測驗的線上考試，依據測驗結果決定在哪個班級，語言課程分為A班、B班，程度較好（大部分在原大學就是日文系）的學生就和日本學生一起修學部課程，但如果是被分到這裡，抵日後需要再做一次分班測驗。可能我是因為中文圈能看懂漢字，當初被分到B班，承辦人有問我要不要一起考分班考試，但我覺得我的文法不是很扎實，所以最後還是選擇留在語言課程。愛大規定最少需修七學分，如果是語言課程會自動帶入七堂課（語言班一堂課90分鐘只算一學分），其中主要包含語言（文法、會話）以及文化課兩個部分。語言課就是依照前測結果分為A、B班兩個上課時段和內容；文化課則是A B班一起上，

除了日語課程外也可以選擇英語課（這也是日本學生一起上課）。秋學期的文化課包含了陶芸、生花、茶道共三次體驗，對於漢字圈的我們可能是不陌生的事，但可以體驗到日本的文化並和自己的文化做比較，還是蠻有趣的。唯一的小缺點是這些體驗都安排在週六，並且是會算出席的，如果有旅行規劃還是要稍微注意一下。除了課堂之外，平常想練習語言的話可以至 global lounge，這裡會有來自各國的交換生以及日本學生，每週有不同的語言可以討論/練習，是個交朋友的好地方。

樂：雖然名古屋的景點相較東京、大阪沒那麼多，但名古屋在日本中部，是重要的交通樞紐，到哪都很方便。周圍有很多城市值得去看看，而且也是外國觀光客沒那麼多的景點，可以趁著在日本的半年到處走走。週五的課十二點多就結束了，我常利用下午的時間移動到目的地，時間不緊湊的話可以選擇搭巴士，同樣的距離幾乎是新幹線的半價，如果想搭 J R 或新幹線學生身份也有折扣（須先向學校申請學割）。秋季的話推薦名古屋近郊的香嵐溪賞楓，今年比較比較熱，也是快十二月才開始轉紅。秋學期也有一些連假，周遭的岐阜、長野也很推薦給喜歡戶外活動、自然景觀的人。

- 來日本前可以先買好大約一週份量的流量卡，在日本辦電話卡、開戶等等都需要在留卡，雖然抵日後愛大會盡快帶大家更新，但因為我選擇的電信公司是 linemo，在網路上申請好後又等了兩三天才收到，但還是多備幾天的份量比較好度過寄送 sim 卡的時間。

從抵日到開學前一天愛大都有安排學生志工幫忙處理各種手續，戶籍登記、在留卡更新、開戶.....，愛大國際處的老師和學生志工都會一步一步幫忙。愛大對留學生的幫助可以說是無微不至。謝謝台師大給我這個赴日交換的機會，謝謝家人們給予金錢上的支持，以及在台灣及日本幫助過我的老師、同學們，最後謝謝做了這個決定的自己，在日本這一年遇到的人及發生的事都是我一輩子不會忘記的回憶。

如果正在看這篇心得的你正在猶豫是否要赴外交換，在金錢、學業條件允許的情況下，請不要擔心，相信這也會是你人生中很美好的經驗。

四、照片 (如有 , 請提供)



陶芸体験



學校舉辦給留學生的京都旅行



香嵐溪賞楓



久屋大通公園的聖誕市集



名古屋初雪