

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：2025/08/05

英文姓名(姓,名): CHUANG, HO-AN	臺師大就讀科系所、年級: 圖書資訊學研究所 碩士
修習國家: 日本	
修習校名: 早稻田大學	
修習學院: 商學院	
修習科系: 商學研究科	
赴外學期別: 113學年(民國年) <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113年 09月 ~ 114年08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
マーケティング論	石井 裕明	2	秋期
コミュニケーションの日本語文 型5(2) (留學生対象日本 語科目)	田中 久美子	1	秋期
会話から発表へ5-6 (留学 生対象日本語科目)	中込 明子	1	秋期
日本語で語る「自分」5-6 (留學生対象日本語科目)	金 龍男	1	秋期
日本の良さを知る:「伝統文化 を学ぼう!」知識編4-8 (留學生対象日本語科目)	森下 雅子	1	秋期
日本の良さを知る:「伝統文化 を学ぼう!」実践編5-8	森下 雅子	1	秋期

消費者行動論	守口 剛	2	春期
総合日本語 5 C (留学生対象 日本語科目)	小間井 麗 古賀 裕基	3	春期
自分史を書く 4-6 (留学生 対象日本語科目):【日本語】	森元 桂子 遠藤 ゆう子	3	春期
P B L で学ぶビジネス・キャリ ア 7-8 (留学生対象日本語 科目)	寅丸 真澄	2	春期
投資理論とデータ分析	野澤 良雄	2	夏季
Introduction to Business Analytics and Applications	ユン サンウォン	2	夏季
Innovation and Technology Fundamentals β	朝日 透 鶴谷 武親	1	夏季

(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）

①學術課程

早稻田交換學生計畫可以選擇進入以下三種學院就讀：大學院/學部/CJL 日本語教學中心，本次交換選擇進入研究所碩士班，有些學院會要求需要有早稻田的指導老師或進入研究室，商學院的限制條件則比較少。實際進入早稻田的大學院上課後，有幾點覺得比較可惜：1.選課限制嚴格（一學期只能選8學分 CJL 的課）、不能選修任何學部的課（例如體育或通識課）2.同學大多是使用簡體中文的留學生（日本人比例較少）也不容易在課堂中交到朋友3.有些課程需要讀文獻或上台報告比起考試更吃力。雖然來日本前已經考取 N1，但口說和聽力一開始還是不太熟悉，除了商學院的課之外我也選了許多 CJL（日本語教學中心）的課程，內容很豐富有趣，也容易認識很多不同國家的留學生朋友，CJL 整體對留學生的照顧和課外的支援比較完善，不過有些熱門的課程會遇到選不上的情況。早稻田的日語教學課程重視口說和發表，滿多課程不只是老師在台上教學而是讓同學討論互動，上課方式多元自由，遇到很多日文幾乎是母語等級的歸國子女，相比一般的語言學校或許不是那麼的扎實，個人覺得比較適合日文有一定基礎的學生，但一年下來確實感受到更有勇氣開口說日文，並且聽力和口說都有進步。其中我最喜歡春學期選到的這三門課：

1. 「自分史を書く 4 - 6」(CJL): 一週有三節課，每堂課要大量的和同學討論，一個學期會完成一篇關於自己的文章，因為很喜歡寫作，最後也完成一個作品很有成就感。除了日文有進步外，更透過這堂課更認識了解自己是個什麼樣的人、未來所追求的目標、學會自我肯定、回顧過去到現在成長的軌跡。在這堂課認識許多歐美國家的朋友，老師也很會帶動課堂氣氛，非常關心學生的狀態，是我在早稻田覺得最值得的課。

2. 「総合日本語 5 C」(CJL): 綜合日本語系列課程有許多扎實的文法和單字，level 5的內容我覺得是最實用的，有許多剛上課學到的文法後來在閱讀日文書籍時常常看到。每週都有小考和作業，需要花比較多時間複習預習，課堂上也有許多和同學討論的機會。

3. 消費者行動論 (商學院): 這堂課是自研究所裡面難得全部是由老師授課，而不是輪流報告的形式，老師的日文也很好理解，每週會有一個小題目讓同學自由簡答寫下自己的想法。上課內容很有趣，例如消費者行為、心理學的研究案例，期末考範圍從各週的簡報中出題不會太難準備，一學期下來非常有成就感，在這堂課中學到許多 marketing 知識。

②生活方面

1. 社團：早稻田有許多社團可以參加，但由於我是秋季入學，大部分的社團都是在春季招收新生。ICC 是早稻田會經常舉辦給留學生活的組織，通常都籌備

的很完善，春假時參加了三天兩夜的滑雪營隊，結交到許多日本人好朋友。也透過 ICC 的學伴配對計畫認識一位在學中文的日本女生，每週輪流練習中文和日文，快要回台灣前還一起約出去玩。另外我有參加登山社和網球社的迎新社課體驗，不過剛來日本日文還不是很有自信，後來就沒有繼續參加。

2.住宿：早稻田的交換學生可以抽學校自己經營的留學生宿舍，離學校近但似乎也很熱門、房間較為簡陋，因此我是直接申請和學校合作的學生會館 Dormy 上石神井。搭車通勤至學校約40分鐘，如果1限的課或是遇到下班尖峰時間需要擠滿員電車，不過一年下來覺得還可以接受，宿舍旁邊就有一間大型超市，很喜歡住宅區寧靜放鬆的氛圍，假日經常徒步或搭公車到吉祥寺購物逛街。除了住宿費有些驚人之外，整體非常的滿意。Dormy 集團偶爾也會辦宿舍聯合的活動，例如保齡球、運動會、整理街道，也是一個和日本人交流的好機會。另外宿舍是強制包含週一至週六的早餐和晚餐，雖然每個月會有重複菜色，但是能省去自己煮飯的時間。秋天的時候碰有發現宿舍附近的體育館有運動體驗課，222日圓可以參加兩個月每週六的課程，參加者都是當地的爸爸媽媽和小孩，藉此遇到一對非常親切的日韓夫婦，後來還開車載我和朋友們一起出去玩。

3.人際：早稻田的留學生當中很容易遇到台灣人，但也因此需要刻意提醒自己突破舒適圈、主動認識中文圈以外的夥伴，才不會浪費難得到國外練習外語的機會。

③開銷概算

來日本之後因為生活太充實，所以沒有時間在外面打工，生活花費完全依靠過去在台灣的存款。現金帶了上限的100萬日幣（但有一半拿去繳後半年的住宿費了），平常用玉山熊本雙幣卡可以直接刷日幣，另外也辦了永豐的提款卡，以防後期現金不夠，每個月有三次免手續費提款功能。在東京電子支付和信用卡滿普及的，平常可以不用現金就不使用，因此100萬日幣一年還算足夠。獎學金方面早稻田沒有提供 JASSO，我申請了教育部和師大的校內獎學金，最後只錄取師大的鼓勵赴外獎學金，如果時間有餘裕撰寫研究計畫建議也可以申請台日交流獎學金補助比較多。整體來說東京的生活真的比其他縣市花費高，也幾乎沒有獎學金支援，在沒有刻意節省的情況下，以下為粗略的開銷紀錄：

住宿初期費：143,000¥/次（保證金50,000¥）

房租：106,300 ¥/月（含管理費、網路費、水費）

電費及瓦斯費：4,000-8,000¥/月（依季節有所差異）

日常花費：80,000~150,000¥/月（依購物玩樂頻率有所差異）

一整年花費約300-400萬日幣

④總結

在東京的生活和其他城市相比是翻倍的開銷，但這一年對我而言非常的珍貴，如果再選一次我肯定還是會來早稻田、住在溫馨的上石神井學生會館。來日本

前的我個性比較內向，不太會主動和別人搭話，但一年下來在各方便都變得更有自信，也有勇氣積極的認識感興趣的人，「有想做的事不要猶豫就去做、想傳達的話就傳達出去」，抱持著這樣的信念的這一年，遇見許多溫柔善良的夥伴，創造許多珍過的回憶。早稻田真的是一間非常有魅力的學校，學生們會在課業以外的事上投注熱情散發光芒，在這樣的環境下學習，也讓自己看見了人生更多的可能性，更勇敢嘗試想做的事。這一年的交換留學生活真的太豐富難以只用幾段文字傳遞，有把更多細節記錄在下面的部落格和 SNS 連結當中。

四、照片（如有，請提供）



五、影音檔 (如有，請提供連結)

部落格：https://vocus.cc/user/@annn_0331

Instagram：https://www.instagram.com/annn_0331/

Threads：https://www.threads.com/@annn_0331

(每天一篇文記錄留學生活)

六、其他