

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：2025-01-26

英文姓名(姓, 名): Chen Pao Ta	臺師大就讀科系所、年級: 科技應用與人力資源發展學系-5年級
修習國家: 日本	
修習校名: 明治大學	
修習學院: 國際日本學部	
修習科系: 國際日本學科	
赴外學期別: 113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: 113年9月 ~114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
中上級日本語(総合)	林 富美子	3	秋學期
中上級日本語(語彙・漢字)	井田 尚美	1	秋學期
日本先端文化論B	森川 嘉一郎	2	秋學期

(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）

最一開始先感謝師大給我這個寶貴的機會能夠短居日本，體驗生活。明治大學在申請時比其他學校龜毛一點，部分資料需要影印紙本再請國際處專員寄出。比較麻煩的是健康檢查，要先在明大的官網印出檢查項目，然後帶去有體檢服務的醫院請護理師協助。申請完畢後大約7月初會以 EMAIL 寄發 COE 與證明書，有了 COE 就可以去日本在台協會申請 VISA，大約2-4天就好了。如果是男生還沒當兵，記得填寫相關文件，國際處和學務處李先生會快速完成，大約1-2週可以拿到役男出境證明。另外如果和我一樣是延畢交換的記得再多申請一個緩徵，可以跟上述的役男出境一起辦(網路的師大兵役系統須先填寫)。

住宿的話是由明治安排，在7月初時有請我們填寫志願序(大概有5-6間)，之後會進行抽選安排宿舍。我第一志願填明治最新的宿舍 MGV(Meiji Global Village)，也幸運抽到。但當初日程安排較緊，且 MGV 不提供信用卡支付費用，一週內需電匯(手續費台日兩邊負擔下來大概是台幣1000元)，但也不用擔心，把資料通通給銀行就會幫你辦好了(自己帳號內先換成日幣比較優惠)。

選擇這間宿舍有幾個原因，首先是地理位置離明大前車站近，宿舍就在和泉校區後門，同時車站擁有兩大京王線電車坐到新宿、澀谷，或是要走郊區派深探東京(如調布、八王子)都很方便。其次是公設，MGV 的一樓提供食堂、交誼區、遊戲室、音樂室、公共澡堂、按摩椅等設施，各層樓也有廚房、學習室供使用，如果你來日本但不甘心於東京的冷漠，想體驗比較歐美式的體驗的話會很適合。

水電與網路無限使用，包含在宿舍費用當中。最後則是宿舍的寮長、寮母是中國出身的，去日本前的溝通以及入宿時都是相當便利的(寮母感覺對講中文的留學生比較關照)。一個月的費用是85000日圓，有種比台北划算的感覺，食堂可以選擇要不要先訂購(但一次要包整個學期)，每周1-6供早晚餐，一個月是17600日圓，也可以計次(早餐一次330、晚餐770)購買，從 APP 預約就好，飯、湯跟早餐麵包都可以無限續，如果不挑嘴的人可以訂看看，個人感覺大概3成是雷菜，但整體可以接受。另外在申請完宿舍後，MGV 會詢問是否要租用寢具組，我自己是不認床，但是真的蠻硬的，不適應的人可能可以另外去宜得利(澀谷、池袋都有旗艦店)買，但枕頭是真的得另外帶來日本，租用的枕頭非常小非常硬，可以說是裝飾用的。

東京生活費很難計算，如果只是要活著，可以去找業務超市這種東京都內就有而且很便宜的地方，一個飯糰64日圓而已，再配宿舍免費的熱茶；如果活得好一

點,大部分都是一餐600-1000日圓的範圍,但來日本總是有無限的購物誘惑,所以我自己是抓大概一個月用12-15萬日圓,都難得來了還是多享受吧。

另外網路我自己是申辦 LINEMO,辦好轉入手續後,憑在留卡可以網路申請與解約,一個月是2980日幣,有30GB的4G網路,容量用完之後會變成限速吃到飽,因為日本法律因素,網路是沒有提供高速吃到飽的,所以推薦 LINEMO 至少可以一直使用,另一個好處是使用 LINE 進行聊天聯絡或通話(包含視訊)是不會占用到剛剛所說的30GB容量當中,所以我覺得 LINEMO 是最推薦的(而且售票、預約等系統應該都可以接受 LINEMO 的門號)。

學業的話要自己先想想修什麼課,因為學校基本除了語言課都是可以自由加入的,國日學部比較沒有其他學部的學業指導老師,所以比較需要親自去聽第一堂課比較一下(明治第一週跟台灣的大學一樣可以隨時試聽,學部的課通常不用搶,但部分課程需要抽選,日程會在開學前通知)。一學期上下來基本上國日學部的課程壓力都不大,多數課程也是以報告為評分大宗。唯一須注意是日文課程比較不像在台灣的日文課,外國人主要是比較敢開口,但漢字比較不擅長,也就導致課程中口說能力比較跟不上,但課本的內容較為簡單的情形。我自己一開始是以上級入門開始,發現在台灣自學的口說能力實在不夠,但老師發的講義大概是 N1 初的水準,所以第一週一定要去試聽看看,老師們都會尊重你的決定幫你安排你需要的班級。

四、照片 (如有,請提供)

五、影音檔 (如有,請提供連結)

六、其他

如果需要拉麵推薦,可以追蹤我的 IG:ra_pt_menn,在日本的五個月我吃了70碗左右;也可以詢問任何與明大留學相關問題,謝謝大家撥冗閱讀。