

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：_20250221_

英文姓名 (姓, 名) : 陳子榆 CHEN TZUYU	臺師大就讀科系所、年級 : 圖文傳播系五年級
修習國家 : 日本	
修習校名 : 宇都宮大學	
修習學院 : 國際學部	
修習科系 : 國際學部	
赴外學期別 : 114學年 (民國年) ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間 : 2024年 9 月 ~ 2025 年 3 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
中級日本語 II : 中級会話 B	石 文君	2	後期
中級日本語 II : 中級文法 B	八重島 炎	2	後期
中級日本語 IB : 聴解と会話	石 文君	2	後期
中級日本語 IB : 作文	八重島 炎	2	後期
中級日本語 IB : 読解	澤村 真由美	2	後期
中級日本語 II : 中級聴解 B	澤村 真由美	2	後期
中級日本語 II : 短期留學生特別 演習 B	戚 傑	2	後期

(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）

我於114學年第一學期到宇都宮大學進行交換。宇都宮大學有規定交換生需要修至少七堂課，所以我修了七堂國際學部的日文課。選課時要注意選課前自己是前期還後期，因為我們交換時是師大的第一學期，所以選課時以為我們現在是前期的課。但日本學制的不同，四月開學是前期，九月則是後期，注意不要跑錯課程。

我來日本前有考到 JLPT N2的程度，我認為以 N2的程度來看我修的七堂課都不會太難。如果想認真學習日文的同學，可以選擇澤村老師的讀解及中級聽解，這兩門是我認為其中程度比較高的課。讀解的單字量很大，上課前需要先查詢好講義的單字，但文章內容大概也是 N2程度不會太難。中級聽解我認為比較難，剛開始上課因為聽不懂內容有點挫折，感覺程度比 N2再難一些，除了講義老師還會讓我們聽日本的新聞，認真上課聽力真的進步很快。我也很推薦八重島老師的課，但很可惜我們這次是八重島老師退休前最後的課。我有修一門短期留學生特別演習的課，這門課是大家在這學期需要寫出三頁共4000字左右的小論文，並於期末做成 PPT 上台報告。可以照稿念所以不用太擔心，是一門需要花比較多時間準備的

課。另一個很利於增進日文程度的方式是跟學伴多多聯絡。每位交換生應該都會有一位學伴，我被分配到的學伴是將來要去中國留學的日本女生，她也很希望能多多學習中文，所以我有陪她一起上中文會話課，幾乎每週三下課都會一起吃飯，互相練習會話。學伴也帶我認識很多日本的朋友，通過與學伴及其他日本人的對話，日文聽力及會話都進步很多，也因此交到很多朋友。

生活方面先從交通方面來說，住宿舍學校會租給你一台腳踏車，一學期只收¥1000，基本上上下課或去超市採購都是騎腳踏車。因為到宇都宮車站的距離算蠻遠的，走路要一個多小時，腳踏車大概二、三十分鐘，搭公車（¥220）十五分鐘左右但晚上九點就沒有車可以從車站回宿舍，從宿舍走到最近的公車站也要13分鐘左右，比較方便及便宜的交通方式是騎腳踏車到 Bell Mall（百貨公司）停，然後搭輕軌（¥140）到車站，最晚的輕軌好像是23:45，如果太晚了沒車只能搭計程車回宿舍，價格大概落於¥1900~2200。最近的超市可以去たいらや，騎腳踏車不到十分鐘，肉類種類很多也很便宜，裡面還有麥當勞。要從宇都宮搭到東京如果坐一般電車大概要兩個半小時，單趟需花費¥1980，新幹線大概一小時左右但要¥5000起跳，交通用 Google map 查照著走就行，總之還算方便。

遇到不確定的路可以多問站務人員，一開始不確定怎麼買票也都直接問站務人員，大家都很有親切。

來日本前有先購買大概4天的 ESIM，到學校宿舍後直接用學校推薦的 SIM 卡，但我誤以為手機可以裝兩張卡，所以購買實體 SIM 卡，後來才發現手機只能裝一張卡，但已簽約所以只能繼續用，原本臺灣的卡不能裝要收臺灣簡訊還要特別換卡。所以辦卡的時候要注意選擇 ESIM 比較方便。

食物的部分因為自己煮飯比較便宜，所以剛入住就有買鍋子及一些碗盤，宿舍有廚房可以使用，很推薦買大創的一人份微波爐煮飯碗，一個人想吃白飯也很方便。宿舍附近最近的店只有全家及松屋，學校附近也有店可以吃，不會煮飯也不用太擔心。騎車15分鐘有一家迴轉壽司叫魚米，在 GU 的對面，很便宜又好吃。

開銷的部分如果沒有加上旅遊，宿舍費、水電費加瓦斯費一個月應該不到一萬五，只是要注意電費的使用，因為冬天太冷，幾乎一整天沒出門都開著，用超過一定值就會從¥3500變成¥7000，還有瓦斯費的部分，如果有泡澡的話要注意次數太多瓦斯費可能會很驚人，之前沒泡澡一個月瓦斯費¥1900左右，但有一個月泡了四次澡，那個月瓦斯費變成要¥3500左右。

總體我認為宇都宮大學的環境雖然偏鄉下，但居住的成本算很低，比住台北便宜。我自己也比較喜歡人少的地方，只是去東京的成本比較高，但搭新幹線去其他像是仙台、金澤等都算蠻方便。在這邊也認識很多外國及日本人，通過參加各種聚會，日文對話真的進步非常多，是一個很好的體驗。

四、照片（如有，請提供）

這是宿舍樓下的交誼廳



五、影音檔 (如有，請提供連結)

宇都宮大學國際交流會館 A 棟宿舍開箱

<https://youtube.com/shorts/IjrNBuBN8nE>

六、其他

如果想去宇都宮交換的同學有其他問題也歡迎來問我～