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：2025/2/20

英文姓名（姓, 名）: HSU SHIH YING	臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系、四年級
修習國家：日本	
修習校名：東京学芸大学	
修習學院：	
修習科系：General Program	
赴外學期別： 113學年（民國年）■上學期 □下學期 □一學年	
修習期間：2024年10月 ~ 2025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（２）講読	稲田 直子	1	秋學期
日本語（２）文法	小池 恵己子	1	秋學期
日本語（２）作文	増田 里香	1	秋學期
日本語（２）多読	桂 千佳子	1	秋學期
多文化共修科目　世界の民族と文化	有澤 知乃	1	秋學期
キャンパスアジア科目 B	吳 春蘭	1	秋學期
Traditional Japanese Practices	HARADA Kazuo	1	秋學期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

行前準備

帶足夠的現金：很重要！因為雖然現在日本許多店家都可以刷卡，但宿舍附近的超市有幾間只能接受現金，另外住宿生校方也會叫你辦日本郵局銀行（ゆうちょ銀行）作為宿舍自動扣房租的管道，所以可以先估一下每個月房租(24000jyp) + 雜費（電費 + 共益費 + 會費加起來每個月大約10000jyp），好好考慮要帶多少，我當初帶了四十五萬日幣的現金在身上。另外可以在台灣把銀行轉帳匯款刷卡的簡訊通知更改成郵件或是 app 接收，不然到時候在日本想要網購時可能會收不到簡訊或驗證碼（這我）。

建議攜帶吹風機＆好好收拾行李：以我有跟學校搭乘接駁車（需自費）為例，宿舍離機場大約100公里的路程，當天約下午3點從成田機場出發前往宿舍，抵達宿舍時已是晚上6:30左右，然後還會發資料跟簡單說明一下一些規則，結束完進到房間約莫晚上8點，接著你會身心俱疲還要整理房間、行李以開啟接下來生活，且宿舍位在住宅區，店家這時間多已經關門，所以強烈建議可以帶吹風機，跟簡單盥洗包，讓你至少先簡單度過第一晚。然後，行李儘量精簡，畢竟日本真的很方便什麼都可以買得到，若是跟學校接駁車來的人，校方有規定只能一人攜帶一個行李箱上遊覽車，剩下都會請你去機場寄到學校宿舍，可能無法當天抵達。所以儘量精簡行李，不然就好好收拾，把不是當晚要用到的放一箱，當天就會用到的放一箱，是先分類好在機場也不會手忙腳亂。

先買約一週網路：因為學校方案不滿意，覺得比較貴，所以想要自己去外面辦理，最後看上了 LINEMO 跟樂天，LINEMO 的10G 內主打全日本方案最便宜，但因為沒有實體店鋪所以我最後選擇了樂天。但在外面辦理網路的話，要先等

在留卡地址註冊，這個會大約耗時一週，我們10/2新生訓練把在留卡收去，10/8號才發回在留卡，所以在10/8號前都要使用自己先買的網卡或 esim，當初我買了10G 的網路，蠻夠用的，但跟學校辦還是比較好，因為你在10/2號新生訓練當天就會有網路跟電話號碼，省時省力又方便。但是跟學校辦的網卡是不能開分享給自己的平板或是電腦，這是其他同學買學校網路跟我說的一個小缺點，就自行評估利弊了。

生活方面

這間學校真的是生活機能很棒的學校，是一個區位很好的地方，雖然不在東京都心，但去新宿 JR 中央線30分鐘就到了，又能體驗日本住宅區與學區的生活，假日要去市區也很方便，宿舍附近很多學校，每天去超市買東西看到學生放學都覺得很青春，然後每天16:30時，市內的廣播器會放一首很可愛的歌，不知道有什麼作用，但每天聽到就覺得「現在已經是這個時間了啊！」，很有真實在日本社區裡面生活的感覺。宿舍最近的車站是一橋學園站，約600公尺，車站附近雖然沒有國分寺車站熱鬧，但生活機能五臟俱全，有大創、超市、藥妝店、書店、一橋病院、便利商店、鳥貴族、カラオケ。

腳踏車：腳踏車是必需品！宿舍距離學校2.5公里左右，走路單趟約40分鐘，是在一個天氣好還可以接受的距離，路上風景也蠻漂亮的，但想到早八跟冬天就會很想死所以最後還是買了腳踏車，可以去一橋學園站附近ニリンヤ買的，很便宜，記得當初買是日幣16000，店員也會幫你做防犯登錄，但真的很難騎就是了，沒有辦法變速，就是代步工具而已。自己要做的就是申請學藝大學的停車證貼紙，在學生課會看到一個qrcode登錄你的自行車相關資訊及學號，之後你就會收到貼紙，要貼在腳踏車上才可以停腳踏車在校園內，不然警衛巡邏可能會貼上警告單。而且假日偶爾騎車在附近晃晃也很棒，花小金井跟小平都很

多小店或是超市及二手衣服店或咖啡廳。但在日本旗腳踏車不能戴耳機及撐傘騎車，是會有罰款的。

宿舍方面

宿舍很大，收納空間很多，有衣櫥、床底下還有三個可拉出抽屜，衛浴、廚房是共用，房間內有廁所、洗手台、陽台，洗手台水龍頭是可以直飲的。電費是每個月房間計價的，所以後來冬天為了省錢我會去プラザ類似交誼廳的地方讀書，因為那邊有暖氣，畢竟大家共益費都一樣，當然要多多使用公共設施。然後宿舍每一層樓只有廚房有 wifi，房間內沒有，學校會問你要不要買路由器，不要跟學校買，很貴。可以去亞馬遜買，或是先去你們那層的廚房看有沒有先前交換生留下的，我當初因為第一天不想浪費自己的網路，所以安頓完房間我就待在共用廚房，也因為這樣剛好同一層樓的其他住宿生跟我說「廚房這裡有兩台路由器，可以拿去用」，讓我直接省一筆。宿舍費每個月24000日幣，然後雜費約10000日幣，宿委會請我們綁定自動扣款，有問題也都可以去請教他們，他們人都很好的，會盡力幫你解答住宿相關的問題。每一層樓會有一位樓長，叫 RA，每個月都會開樓層會議（其實是派對會有東西可以吃），讓同層住宿生可以交流，或是有什麼需要討論的事情都可以在會議中提出。另外，最後一個月的住宿費需要自己拿著帳單去銀行，且僅接受現金支付，所以交換尾聲別忘了留一筆現金支付最後一個月的房租及水電費。

校園方面

這間學校不論是老師還是學生都很照顧留學生，從你抵達機場的那刻就可以感受到，像是學校有提供在10/1號抵達的學生接駁到宿舍的遊覽車（需付費），另外也會有一個指導教授，主要是如果一開始選課有問題或是校園生活有問題時可以請教他，通常是會跟自己科系相關或是跟你有一點關聯（我的指導教授

是書道老師，曾經來台灣學過中文)，一開始選課單也要給指導老師簽名。然後留學生社團也會舉辦很多活動，像是萬聖節派對、聖誕派對、爬山、學校附近的散步聊天會，每週還會舉行留學生咖啡，會有人上台介紹文化以及結束後會分組討論交流，是練習日文大好機會，但因為他是排在禮拜四中午午餐時間，早上下午都有課的我到後面就漸漸不參加了，因為吃飯要緊。然後唯一小缺點是這間的學伴（チューター）是「申請制」，是你認為有需要然後去國際課拿一張紙填寫申請，然後大概11月初才會有學伴來聯絡你，我是有申請，也有努力跟學伴保持聯絡，大概兩三週見一次面聊聊天。

課程方面

日語課：日本與課程會在開學前統一測驗分級這學期是10/8號測驗（10/15開學)，測驗內容全是選擇題，只有漢字、文法、閱讀，然後還會請我們填寫問卷，問卷內容大概就是日語能力自評表，認為自己的日語表達能力跟聽解能力之類。最後會在幾天後收到學校根據測驗結果跟問卷幫你分級，課程一共有五級，你可以按照被分到的級數去上課，若前兩週加退選期間有認為太難或是太簡單的都可以跟老師討論，老師通常也會願意幫你降級或升級。選課制度非常古老，不用網路選課，是會有張綠色履修單，如果你要修這堂課，就把這張紙給該堂課老師，最後還要繳交一張白色的紙本修課單給國際處，讓他們知道你修什麼課。學校主要是使用 TEAMS 跟學藝大學系統裡面的 webclass 在繳交作業。另外，大推稻田直子老師的講讀課，老師人很好，很會穿搭，上課幽默風趣，雖然在早八，但每周老師都很有元氣的跟我們打招呼，並用一些日本人小時候玩的小遊戲讓大家提神後再開始上課，是個充滿教學熱忱的老師。

ISEP 課程：這學期剛好有上一堂，他是英語授課，多是在介紹關於日本文化類型的課，然後很推 Traditional Japanese Practices 這堂課，總共有三次參訪，

這學期去參訪了小澤酒造；築地、豐洲市場；大國魂神社跟府中博物館。老師會在參觀前在課堂上講授相關先備知識，實際參訪也會安排當地的志工爺爺或姊姊們來替我們解說，有別與日語課都一直待在教室授課，真的非常有趣。

獎學金課程：這間學校有提供獎學金，申請制（十個名額），但要有至少日文N2，及參加一堂課叫キャンパスアジア，這樣就可以領取每個月80000日幣的獎學金，半年交換生可以領取五個月，這堂課會要求你在期末繳交一篇四頁用日文撰寫的的研究論文，想要研究什麼都可以，沒有範圍限制，這堂課前幾週老師大概教你論文內容架構，之後後面的課程就是每週由不同同學上台分享自己的研究論文，一個人一學期會在課堂發表三次（10分鐘報告+8分鐘質詢），最後在學期最後一次上課時，全員要在大講堂發表各自最終的論文，一人15分鐘。雖然要在半學期生出論文蠻累的，但為了錢意一切都非常值得，也會獲得一張修課的證書。

開銷概算

宿舍費用：每個月約35000日幣上下（24000房租、10000雜費 + 電費）

生活費：每個月約150000–250000日幣

（不含交通，但包括吃飯、出去玩、買東西等等，每個月得出的大概區間）

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

宿舍官網：https://isdak.info/jpn/access/

六、其他

有其他想詢問的，歡迎使用電子郵件聯繫～：0921emilyhsu@gmail.com