

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：_2025/2/22_

英文姓名（姓，名）： JU, YUNG-CHING	臺師大就讀科系所、年級： 衛教系四年級
修習國家： 日本	
修習校名： 長崎大學	
修習學院： 長崎大学留学生教育・支援センター	
修習科系： 長崎大学日本語・日本文化プログラム(JLCP)	
赴外學期別： 113學年（民國年） ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 113年 10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
日本の文化・社会・言語Ⅰ	古本	1	秋
日本の伝統文化	古本ほか	1	秋
現代日本社会の諸相	日暮	1	秋
上級Ⅰ総合	野田	2	秋
上級Ⅰ読解	松尾	2	秋
メディアで学ぶ日本の文化	永井	1	秋

（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）

這次去日本長崎大學交換，我修習的是日本語・日本文化プログラム(JLCP)，這個學程主要是在學習日文與日本文化相關的知識，課程開始前會有一個分級考試，我被分到的是上級Ⅰ，在這個學程中總共修習了六門課。

在古本老師の日本の文化・社会・言語Ⅰ（必修）這門課中，除了會介紹日本的文化、習俗之外，也會讓各國同學分組討論，互相分享各個國家特有的文化。

在野田老師の上級Ⅰ総合（必修）這門課中，老師會講解描寫、比較、列舉等各類文章的寫作方法，並分析日文作文中的常見錯誤，對日文寫作能力的提升很有幫助。

在松尾老師の上級Ⅰ読解（必修）這門課中，老師除了導讀課本的課文、講解單字和慣用句型之外，還會根據課文中牽涉到的議題讓同學進行分組討論，像是關於性別刻板印象、環保議題等，都有在課堂中提及。

日暮老師の現代日本社会の諸相（4選2的選擇必修）這門課，介紹了日本從古至今的食、衣、住、行、育、樂及一些社會問題，課程內容非常豐富有趣。

永井老師のメディアで学ぶ日本の文化（4選2的選擇必修）這門

課中，會透過電視節目的介紹影片來上課，講解影片中使用的單字及句型，並從該節目介紹的主題延伸討論，讓同學間互相分享看法及經驗。

在日本の伝統文化（自由選修）這門課中，會有花道、和菓子、日本舞等各式各樣的傳統文化體驗，每個主題都會請各個領域、不同專業的老師來上課，可以親身體驗很多台灣體驗不到的日本傳統藝文活動，是非常值得選修的課程。

關於在長崎的生活，分為食衣住行來說明。

食的部分，我大約有二分之一的午餐和晚餐（平常不太會吃早餐）都是自己在宿舍煮飯吃，距離宿舍徒步約10分鐘有一家超市，是購買食材的好去處，如果當天不想煮飯也可以直接在超市買便當，晚上八點後會有即期品半價，是日常節省餐費的好選擇。除了自己煮跟超市便當之外，學校的學餐和外面的店家相比，也非常經濟實惠，尤其是早上十點半以前提供的早餐咖哩（朝カレー）只要100日幣，額外加小份炸雞或豬排也不會超過200日幣，如果剛好有早上的課十分推薦。另外，學餐的二樓午餐時段有提供麵食，如果吃膩了一樓的丼飯、自助餐也可以去二樓，有蕎麥麵、拉麵等不一樣的選擇。

衣的部分，如果是秋天（九月中）去，入冬之後會需要買一些禦寒衣物，可以考慮去二手古著店，有機會找到 CP 值很高的防寒外套，如果不能接受二手商品也可以去長崎車站商場的 UNIQLO 或是 GU 看看，在日本買衣服其實滿方便的，加上去的時候可能會剛好遇到換季，行李可以考慮不要帶太多衣物，有需要的時候再買即可。

住的部分，我住的是位於白鳥町的長崎大學國際學寮ホルテンシア，是有機會和日本室友同住的宿舍（4人房），在這裡的日本室友大多屬於多文化學部，也很樂於和外國留學生交流，如果想要多一點和日本人互動的機會可以選擇住ホルテンシア，此外在離白鳥町不遠的西町也有個人間和與留學生同住的宿舍可以選擇。關於宿舍的設備，四人房的房型會共用廚房、廁所及浴室，可以和室友事先協調好煮飯、洗澡的時間，比較不會影響到其他人。

行的部分，從宿舍到學校徒步約15分鐘，由於長崎坡道較多，可以考慮一下有沒有必要購買腳踏車，若是要去長崎車站、觀光通等地方逛街、購物，可以搭乘路面電車，單程都是固定價格140日幣，是便宜又方便的交通方式。在長崎也可以考慮購買九州通用的 IC 卡 SUGOCA，在路面電車、公車、火車都能使用，相當方便。

至於娛樂的部分，由於預算不足，我沒辦法進行長距離的旅遊，

所以連假也幾乎都待在長崎市內，但即使在長崎市內，也有很多地方值得去走走逛逛，像是觀光通內有許多商家，是相當熱鬧的商店街，非常適合逛街。此外，日本三大夜景之一的稻佐山夜景也非常值得一看，天氣好的時候可以坐纜車（留學生出示在留卡跟學生證可以免費）上山看夜景。

四、照片（如有，請提供）







五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他