

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：2025/1/5

英文姓名（姓，名）：CHIU, TZU CHEN	臺師大就讀科系所、年級：英語四
修習國家：日本	
修習校名：立命館亞洲太平洋大學	
修習學院：國際經營	
修習科系：國際經營	
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
日本語中上級	高松 知恵美	4	2024秋
メディア入門	中川 裕二	2	2024秋
サプライチェーン マネジメント	アスガリ ベルズ	2	2024秋
国際金融論	渡辺 正太郎	2	2024秋
心理学	齊藤 友子	2	2024秋
メディア制作ラボ	MANTELLO Peter A.	2	2024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）

學校：APU 位於大分縣別府市，學校座落在山上，再往上爬一點點就會到十文字原觀景平台，好山好水，環境與學校都很漂亮。因本身是雙語學校，幾乎所有學生都具備雙語（或以上）的能力。我本身是英語系，因此這種環境既讓我增加了生活、溝通的便利性，也不擔心英語能力退步。但相對的，想要完全沉浸全日語環境的人就不太推薦。學校裡什麼國家的人都有，交流時會很有趣，有機會遇到文化衝擊，也可以申請學伴多做交流增進日語能力。另外，學校裡有許多不同的 circle（社團）可以參加，由 circle 而生的活動也很多，我個人覺得規模跟台灣學校的社團很不一樣，推薦一試。

課程：APU 分成 APS（亞洲太平洋學部）與 APM（國際經營學部）兩個學院，學制將一學期分成上下兩個 quarter，課程總共有 semester/quarter1/quarter2/winter session 四種課別，最低要求是 14 學分。入學前學校會將學生分為日文基礎生或英文基礎生（日基生無法上日語語言課，其餘能選的課基本上是一樣的）以及（若是英基生）調查你是否要參與日語語言課程，因 APU 的日語課程級別分得很細，如果要的話，學校會在開學前進行線上測驗，以及實體的手寫、口語測驗將學生分級，以建議後續的選課級別。另外，APU 的選課是採先選先贏，而不是像師大一樣的分發制，因此保險起見要先規劃好不同種的課表，快狠準搶課的同時也記得隨時儲存，我就是忘記隨手儲存而錯失好課。基本上英日語的課是各半，可以衡量自己的語言能力去選課。

交通：大分的交通費很貴。日常想上山去學校有三種方法：現金或交通卡／triple tickets／學生 free pass。第一種的話單程一趟就要台幣140左右，因此我個人是採第二種：加入公車公司的官方 line 帳號，線上購入 triple tickets，折算下來一張大概台幣80元。第三種較推薦交換一年的人購入，一張 free pass 大約台幣21000元，能在別府市內無限次搭乘。但後兩種方法只適用「大分交通」這個公司的公車，另一個公司「亀の井」的車是不適用的。我個人另外購入了一台二手腳踏車代步，在市區移動時較方便也便宜，且日本也對單車族與行人的路權很友好。

宿舍：交換生會跟研究生一起住山下市區的 AP House4，住宿費平攤下來一個月大約是台幣一萬多。房型為帶小陽台、冰箱及浴廁的

單人房，各樓層有公用廚房、交誼廳、洗衣房，也有 RA (Residence Assistant) 協助住宿生。宿舍比鄰山海，景色很好，還因為地利之便可以不用人擠人就欣賞到別府的煙火大會。附近生活機能也不錯，離別府車站近，旁邊就有唐吉訶德，方圓一公里內幾乎可以解決日常生活所需。(補：外食費用跟台北差不多，宿舍附近有好幾家超市，因此還是推薦買食材回來自己煮，能省不少錢。)

費用：粗估我整個交換期間總花費應該是25萬左右。沒有日本帳戶的交換生來之前務必開好自己手中提款卡的跨國提款功能並設定好密碼，這個功能要過台灣 ATM，來日本後就來不及設定了。且日本一年以下的交換生沒辦法開銀行帳戶，學校也不會協助辦理，門檻最低的 JP 郵政帳戶匯款必須用美金或歐元，因此若忘記開啟提款卡功能，需要現金時會非常不方便。

生活：

—從台北來別府後我整個人的步調慢了許多，推薦怕鄉下生活機能不好、但又不喜歡如東京或大阪一般的大城市，想鬧中取靜的人來。

—學校會在開學前的 orientation 期間統一幫忙處理住民登記、日本國內的健康保險（後續收到通知後要自己繳費）、以及地方稅申報的文件。有了健保登記證後看醫生可以免除70%費用，否則看一次醫生大約是一到兩萬日幣。

—怕日本國內險還沒生效的時段沒有保險的人，可以在國內時就先保短期的旅平險。

—來之後不用急著買必需品，宿舍會有活動可以免費領取二手用品，也可以到 FB 社團「Mini Share」買便宜的二手品。

—建議短期擁有一支日本電話號碼會方便很多。電信部分學校不會代為辦理，但學校食堂經常有電信業者駐點推銷，可以參考。我個人是用樂天的方案（短期、方便取消）。

—日本打工的風氣較台灣更盛行，若想要打工的話，校內、校外都有許多機會，記得在入境領取在留卡時告知人員需要打工資格（就勞許可）。

—因為學校屬性的關係，會交到很多不同國籍的朋友，也會經常被來自不同國家的人搭話，會是不可多得的有趣經驗。

—日本是一個對於規定、紀律很嚴謹的國家，雖然 APU 因為學校屬性，整體風氣相對自由開放一些，但規矩至上的本質是一樣的。

遊玩：別府最有名的是溫泉，離最近的知名景點是由布院。搭火車可以快速到大分市、高速巴士或火車可以前往福岡、搭船可以直達大阪，並轉火車深入奈良跟京都。想飛國內線的話大分機場或福岡機場也都很近，整體交通算方便。日本雖然交通費可能較台灣貴，但旅宿平均價格、品質都比台灣好。

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他