

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單

填寫日期：2025/03/20

獲補助出國年度：113學年上學期	
姓名：陳奕廷	臺師大學號：81007001E
臺師大系所：公領系	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025/03/20

獲補助出國年度：113 學年 第一學期	
中文姓名：陳奕廷	英文姓名（姓，名）： CHEN, YI-TING
臺師大就讀科系所、年級： 公民教育與活動領導學系博士班	臺師大學號： 81007001E
修習國家：日本	
修習校名：東京外國語大學	
修習學院：國際教育學院	
修習科系：国際教育プログラム	
修習期間：2024年 10月 ~ 2025 年 1 月	
護照入出境時間：	
出境：2024年9月 22 日	<input type="checkbox"/> 使用自動通關
入境：2025年2月 27 日	<input type="checkbox"/> 使用自動通關

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
日本語総合-5 中上級総合日本語	伊達宏子	5	秋學期
教育方法・技術論（情報通信技術の活用含む）	渡邊真之	2	秋學期
諸地域言語（福建語2）	蔡承維	1	秋學期
ｽﾎﾟｰｯ2	伊藤相	1	秋學期
東ｱｼﾞｱ地域研究2(中台關係論)	五十嵐隆幸	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）

在東外大生活的半年，對我而言就像跟原本的人生請假，讓自己處在宛如真空的狀態，沒有過去生活的牽絆與煩惱，在不同的空氣中重拾生活和學習的樂趣。以下就食、衣、住、行、育、樂等老套的模板，分享在日本半年的生活點滴：

● 食的方面—邁向大廚

東外大地處偏遠，附近最有名的景點是墓園（甚至還有同學相約逛墓園，但我不知道如何在日本收驚所以沒參加），可想而知校園周圍餐廳不多，除了車站附近兩家不錯的餐廳（中川飯店和印度餐廳ルハンキッチン），以及校門口對面的Lawson 超商，還有校園內只開早上和中午的食堂（早上有限量的百元早餐，午餐的咖哩飯像漿糊不要點），剩下的選項就是自己開伙。

距離學校最近的超市 Maruetsu 飛田給店，從宿舍走過去大約 20 分鐘，若要買更便宜的食材則可到武藏境車站前的業務超市，但過去武藏境又得搭電車，加上宿舍房間內的廚房配備只有一個電磁爐、一個洗手台和一個巴掌大小的切菜空間，所以買菜和煮菜既耗時又辛苦。為了解決這個問題，府中市每個月會舉辦食物銀行的活動，只要登記網路表單就可以在指定時間內前往領取免費食材（可以帶 IKEA 的大袋子去，一次去就可以裝滿）；另外，也可以學習自己醃漬一些簡單的小菜，要吃飯的時候就不必煮太多，也不用洗那麼多的碗，尤其在冬天時洗碗真的很刺激。人家常說，留學生活能夠幫助我們成為大廚，而東外大則是訓練了我野外求生的意志和技巧。

● 衣的方面—古著好朋友

在秋天前往日本交換，好處是天氣冷可以有各種穿搭，代價則是要買很多衣服，且拿留學簽的我們是沒在法在日本享受免稅服務的，所以除了Uniqlo、GU、無印良品等台灣人熟悉的品牌(真心喜歡日本GU)，也可以到下北澤、吉祥寺或高円寺等地購買二手衣，既便宜又好穿；另外，日本人接近潔癖的個性會把衣服整理得乾乾淨淨，購買時心裡不會有太大的障礙。

在宿舍若要洗衣服，就得使用投幣式洗衣機或烘衣機（每次一百元，洗劑自備）。一開始我頻繁使用烘衣機，但我猜測學校將烘衣機設定為低溫，每次都要烘快兩小時衣服才會乾，加上洗衣服的費用，加起來都要日幣五百元才能完工。後來我發現，冬天的日本天氣乾燥，根本不需要使用烘衣機，只要將衣服晾在房間裡面，一覺醒來就乾了，比太陽升起的速度還快，因此推薦買多一點衣架來晾衣服。

另外，房間內的掛衣空間相當小，推薦可以買無印良品的整理箱（布製有拉鍊的很好用），才能在有限的空間內收納更多衣服。

● 住的方面— I 人天堂

東外大所提供的宿舍有三棟，房租略有不同，但無法指定，只能依照學校來分配。我所分配到的三號館，是最新落成的宿舍，每個房間都有獨立衛浴、小廚房、冰箱、床鋪及桌椅。

衛浴的空間不大，若有沐浴乳、洗髮乳等瓶瓶罐罐的東西，幾乎沒有地方可以放，推薦可以買一種金屬架子，它能夠插在蓮蓬頭架上，就能擺放很多沐浴用品了。小廚房真的是小廚房，鍋子和餐具都得自備，切菜空間連借物少女艾莉緹都坐不下，所以常常得運用電磁爐上的空間先把所有的菜切好，接著才能使用鍋子。相信克服了小廚房的人，都能榮登生活智慧王。床的部分，學校只提供床架和床墊，但在入住前可先跟學校購買床包組，有枕頭、床包和棉被等項目，我認為那個枕頭裡面的棉花比我的耐心還要少，所以自己額外購買了枕頭。所謂麻雀雖小五臟俱全，真的很適合用來形容宿舍的房間，但若是 I 人應該會很快樂，完全不用踏出房門就能滿足生活所需。但要注意的是，每個月都得繳交水電費，而日本的電費貴得驚人，我甚至在冬天的某個月吹了太多暖氣，導致一個月電費接近台幣三千塊（就這個小房間的電費），所以很多同學會到交誼廳蹭免費暖氣，I 人可以斟酌忍耐受寒或到交誼廳忍受社交。

三號館一樓設有交誼廳，裡面有簡易廚房設備、六張桌椅（一張桌子大約等於一張麻將桌大小）和電視，每天都能看到來自世界各國的人在裡面聊天、玩牌（歐洲人熱愛玩UNO，我認真不懂，問ChatGPT它也不懂）、聚餐和打電玩，是認識各國夥伴的好地方；且宿舍也會舉辦迎新餐會，可以趁機會認識外國朋友，也可趁機拿免費的糖果餅乾回房間吃。宿舍門口設有保全，可以代為接收包裹，也可跟他們借吸塵器來打掃，不過保全上班時間有限，若有緊急事態可向宿舍長反映（例如：有一次宿舍門口來了群日本猴子，打開後車廂用大喇叭播電子音樂，一些歐洲人在房間跳舞，宿舍長則趕快報警）。

● 行的方面—出門就是馬拉松

鄰近東外大有兩個地鐵站，多磨站距離學校最近，可以搭乘兩站到武藏境站購物，也可轉乘中央線進入東京市區，基本上到新宿的話大約要搭車40-50分鐘。另外，也可到飛田給站搭乘京王線，票價比較便宜但離學校較遠，需要步行約二十分鐘才能抵達車站。無論使用哪條鐵路，都是要走路，在東外大要走路、在車站轉車要走路、進入市區也是走路，回台灣搞不好可以挑戰從台北走到宜蘭。若常有搭乘

京王線進入市區，或是到超市購物的需求，推薦可以買一台中古車（別懷疑，是腳踏車）來代步，我在墓園門口一家老舊車行用日幣六千元買到中古腳踏車，且腳踏車也可以協助載運包裹到郵局寄送，相當好用。

若要出遠門到其他縣市，照理說應該可以向學校申請學生證明，再到JR車站購買學生票，但東外大不提供交換生購買車票用的學生證明，跟他們下跪流淚應該也沒用，所以只要用大眾運輸出遠門，就得有花很多錢和時間的心理準備。若會開車的同學，可以先在台灣監理所申請駕照日文譯本，帶著台灣護照、駕照和譯本，就可以在日本租車。我都是先在Toyota Rent Car的網頁上預訂(有中文頁面)，再約一些同學一起出遊分擔車資。雖然日本汽車的駕駛以及行車方向和台灣不同，但只要開錯幾次兩刷後就能適應，且在日本開車緊張程度比台灣少很多，大家都慢慢開，連高速公路速限都是70公里，路上也沒人會按喇叭，而開車所安排的行程又比大眾運輸來的彈性很多，推薦有駕照的人可以試試，安全第一基本上不會有太大問題。

● 育的方面—安心就學

東外大號稱日本學習語言的第一把交椅，當然要來這裡好好學語言。日語課的部分，進入學校之前我們會先收到線上日語測驗的連結，再根據測驗結果安置在不同程度的班級；如果對結果有疑慮，也可根據對自己程度的評估，申請往上或往下的班級就讀，個人認為測驗結果頗為準確。東外大的日語課分為100-700級，分配到100-500級的話每天都有課，600或700級則是一週有三堂課，若是超過700級則不必上日語課。我所分配的500級，除了有課堂報告和小考，也會有期中和期末兩個大考，基本上好好準備就不必太擔心，再怎麼樣我們都有漢字優勢。

除了日語課以外，其他大學課程師生的互動不多，幾乎都是以老師講述學生聽課為主。教育方法論的課，老師偶爾會讓同學小組討論，但一樣是講述式教學為主。而在期末考方面，我先向老師表達自己對日語作答沒有百分百的信心，所以老師讓我在期末考時攜帶電腦來翻譯題目以及自己的答案。換句話說，選課時若有特別需求，都可以跟老師談談看。另外，中台關係的課，老師則是看得懂中文，所以老師也允許我用中文提交期末報告，而我認為透過日本人的視野來看中台關係相當有趣。這門課原本是台灣選舉之神小笠原欣幸所開的課，但他剛好被介聘到台灣清華大學教書，所以是由五十嵐老師來授課，即便如此老師上課一樣相當精彩，相當推薦有興趣的同學選修。

互動性比較多的課，第一個是台灣人所開設的台灣語課。蔡老師上課時經常與學生對答互動，也會比較台灣各地、新馬、潮州等不同口音，增加學習樂趣。我在這門課學會了台語的拼音方式，見識到日本人朗誦台語吃力的樣子，同時認識了對

台灣有興趣的日本同學。另一個是體育課，日本的體育課相當充實，每次90分鐘上課都會接觸兩種運動且兩週換項目（例如：第一、二週玩飛盤和足球，第三、四週打排球和羽球），每次上課沒有熱身就直接開始，結束也沒收操，真不愧是年輕人；另外，每個人不論程度如何都相當投入課程，老骨頭的我每次體育課結束都得立刻回房間躺著。體育課雖然很累，但也交到了不錯的日本朋友，只是要額外準備室內鞋，想要選修的同學記得事先準備。

除了校內選修的課，宿舍公布欄也常能看到免費體驗課程可以參加，例如茶道、插花，甚至還有校外教學（例如：鎌倉一日遊、到當地小學分享各國生活等）。我參加了接待家庭的活動，對方是生於昭和時代的老先生和老太太，剛好老先生認識家裡附近小學的副校長，我透過他的介紹有幸能到當地小學參訪，見識到日本小學生的上課情形、用餐文化以及打掃活動，對已經習慣台灣小學環境的我而言相當有趣。

綜合來說，東外大所開設的課程不會太困難，且學校跟著國定假日放假，因此上課時間也不多，只要能夠平衡學習和玩耍時間，在合理範圍內多選一些課，我覺得一定會受益良多。

● 樂的方面—都來了不好好玩嗎？

台灣一年接近三分之一的人口到日本旅遊，在日本長住的我們當然更不能放過旅遊的機會。除了國定假日外，學校在秋天也會有一週的外語祭（類似園遊會，學校不上課），許多人會趁著這段放假時間到遠一點的地方旅遊，我則是趁這一週到關西賞楓。秋天賞楓、賞銀杏，冬天則可以賞雪，這些景色身在台灣的我們都得搭飛機到日本才能看到，當然要趁這段時間到處走走看看。因此，我建議同學在旅遊方面預算抓多一點，把信用卡額度提高，畢竟在日本，除了雨水和公園的水，其他通通都要錢。

有些同學有幸申請到JASSO獎學金，但在東外大的七個台灣人當中只有四個有拿到，而教育部的學海飛颺獎學金也不容易得到，因此建議要來交換的同學，抓預算時不要把獎學金列入考慮，現在的中獎機率比發票還要低，沒拿到獎學金是正常的，自己多準備一點盤纏絕對不會後悔。

四、照片（如有，請提供）



宿舍門口



交誼廳內部



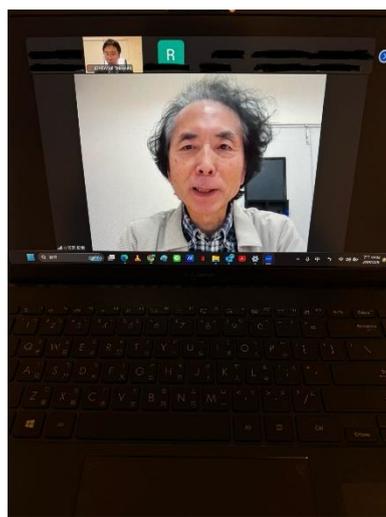
與台語課老師合影



參加接待家庭活動



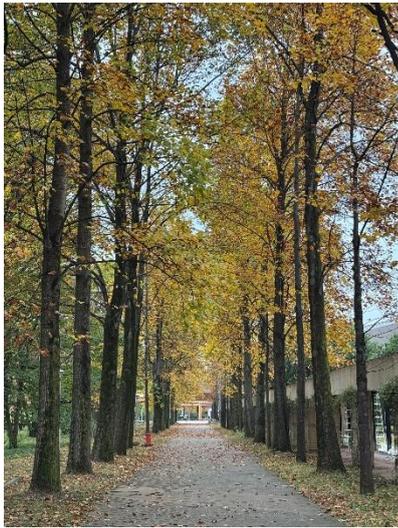
上課情形



選舉之神上線



文樂體驗



秋天校園走廊



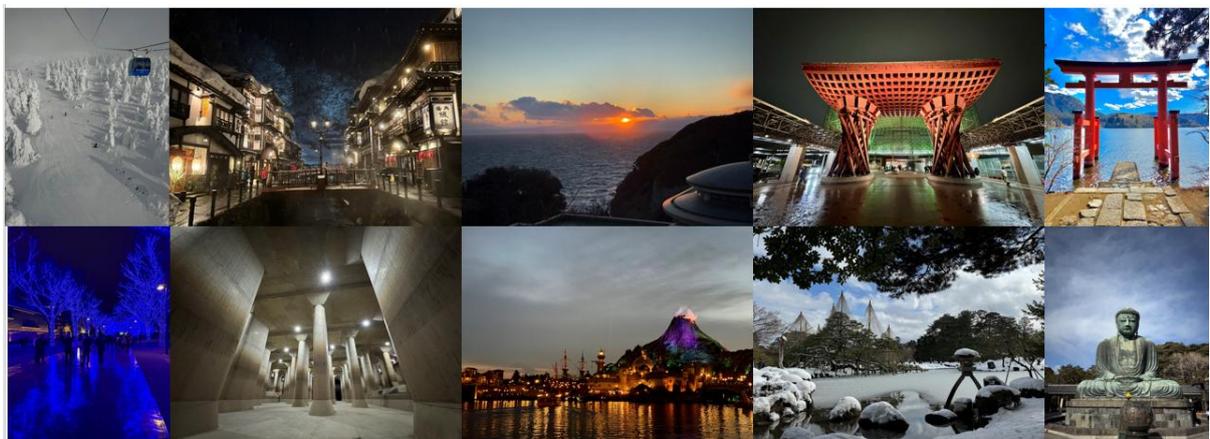
操場就能看見富士山



講義棟內部



秋天旅遊



冬天旅遊

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他