

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：2025/10/14

英文姓名(姓,名): LIAO, KAI CHING	臺師大就讀科系所、年級：體育系大四 延畢
修習國家：日本	
修習校名：大阪教育大學	
修習學院：國際課留學生	
修習科系：無	
赴外學期別： 113學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input checked="" type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 113年 10月 ~ 114年 8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
スポーツ実技 b	松原 英輝	1	2024後
Contemporary Education in Japan	高橋 登	1	2024後
日本の地域社会	棟形 康平	2	2024後
日本の伝統文化 II	橋本 紗良	2	2024後
日本語中級作文 II	村井 卷子	2	2024後
関西発見プロジェクト II	米澤 千昌	2	2024後

日本語中級会話Ⅱ	野瀬 由季子	2	2024後
日本語初中級 i	野瀬 由季子	2	2024後
文化交流実践研究Ⅱ	高橋 登	2	2024後
スポーツ実技 a	松原 英輝	1	2025前
日本文化研究	中山 あおい	2	2025前
日本の伝統文化Ⅰ	中山 あおい	2	2025前
日本語初中級 b	野瀬 由季子	2	2025前
日本語中上級漢字Ⅰ	櫛引 祐希子	2	2025前
関西発見プロジェクトⅠ	米澤 千昌	2	2025前
Advanced CommunicationⅠ	マルコム ジェームズ	2	2025前

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

在留學前對於這一年的想像是，會交到很多日本朋友、日文一定可以大大進步，回台灣後一定可以輕鬆考過 N1。最後的結果，等等就會知道。

剛來到日本後，很快就習慣了這邊的生活，畢竟飲食跟物價都跟台灣差不多，然後從夏末到冬天、再經歷春天跟夏天，看到了四季的變化，這是在台灣從來都沒有過的體驗，楓葉跟雪跟櫻花，都成為十分難忘的回憶。但比較可憐的是，從十一月到在六月之間，一共感冒了五次，包含最後一次最嚴重的確診，每次感冒都要休息一個星期，所以花了好多時間在休息。

音樂是我這一生當中最愛的事情，在這一年間，我去了六十多場ライブ，花了一大筆積蓄，我想我大概永遠不敢跟我爸媽講實際的金額，但這加總起來超過一整個星期、一百多個小時的時光，卻是我這一年當中很重要的寶藏。我去了好多好多厲害のライブ，看到好多藝術家用獨特的方式表達自己想傳達的東西，並且也認識了好多在台灣很難有機會認識、卻非常素晴らしい的樂團，跟好多好多的成員有了交流，甚至成為了朋友，因為我自己的夢想也是組樂團，有了這些經歷，我更清楚自己以後想要帶給大家的是怎麼樣的感覺。而且來日本之後發現 livehouse 經常有五六十歲的粉絲，一開始真的覺得很驚訝，因為在台灣，聽 live 幾乎都是年輕人才會做的事，但在日本卻可以看到媽媽跟著女兒一起來聽 live 的畫面，這讓我對日本的文化涵養感到很羨慕，也希望台灣有一天能和日本一樣。

關於本來是來留學最重要的事情，也就是學好日文，最後是離自己原先預想的落差很大。大部分時候為了求方便，和留學生的仲間たち都是用英文或中文對話，自己也曾經規劃過幾次讀書計劃，但最後都因為各種事情而沒辦法變成習慣，我想回台灣之後可能連 N2 都還考不過，有一陣子真的很希望自己的日文能夠更加進步，但後來漸漸接受自己沒辦法同時追求太多東西的事實，對我來說音樂跟和朋友在一起相處的時光是我最想珍惜的兩件事，所以雖然現在有時候還是會希望自己的日文能再好一點，但也不會那麼在意了。

來留學的這一年，另一件幸福的事就是認識了一群一輩子的好朋友，與其說是朋友，不如說已經可以算是家人了。在來的前半年，我一直希望能交到很多日本朋友，但因為自己日文不是很好，加上日本人大部分都比較慢熟，所以沒有如同當初想像中的和很多日本人成為很熟的朋友，但到了後來，漸漸發現這群留學生朋友才是自己最應該珍惜的，我們一起經歷了很多快樂的時光，互相了解彼此，他們讓我知道就算不是講著同個母語，也能成為完全沒有隔閡的家人，有時候我更想著，說不定就是因為使用的語言都不是雙方各自的母語，因此之間的關係才能夠這麼純粹，因為身為講同個母語的人，有時候實在是會把話說得越來越複雜，所以我真的很喜歡這些只能夠用日文或英文溝通的夥伴們。在來之前，我真的從來不曾想像過能跟外國朋友要好到跟台灣的朋友一樣，大家都能互相感受彼此的心靈，這點真的讓我感到很溫暖。

因為這一年我得到了很多來之前不曾想像能夠擁有的美好，經歷過這些種種之後，我的生存方式也改變了，我變得不再那麼要求完美，這樣一輩子一次的自由時光，隨著心情做自己覺得有意義並且開心的事，是讓最後這趟留學能夠毫無遺憾的原因。雖然當初對留學的想像並沒有實現，但我卻得到了更珍貴的事物。回台灣之後，我還有一年的大學要讀，因為來日本一年幾乎把積蓄都用光了，並且我是因為不小心沒修到一些課所以才被迫再讀一年，所以我必須靠自己賺生活費跟學費，回去可能會過得跟現在完全不一樣的生活，但我還是會朝著夢想努力，然後希望某天能夠再和大家在哪裡重逢。

四、照片 (如有，請提供)









五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他