

# 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：\_2025.03.17\_

英文姓名(姓,名): LIN, CHIA-YU	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: 東京外國語大學	
修習學院: ISEP	
修習科系:	
赴外學期別: 113學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2024年10月 ~ 2025年1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
福建語初級 B	蔡承維	1	113-1
日本近代文學史	西原大輔	2	113-1
上級2口頭表現715	相場いぶき	1	113-1
上級2綜合日本語701	西島絵里子, 中井陽子	2	113-1
Japan in Asia, through literature	ホルカイリナ		113-1
日本古典文學 2	菅長 理恵		113-1

(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）

#### ■ 課業：

日本政府規定留學生最低一定要修滿7コマ，我只有修到剛好符合規定，自己體感起來算是不會太輕、也不至於到太滿，東外大的課程分成日語課（給外國人的）、一般課程，沒有規定一定要修哪個，只要加起來學分有達到要求即可。

#### 1. 日語課：

日語課的部分，在開學前東外大會先做測驗，依日語程度分級（1-700級），1-500級的綜合是每天都有課，600級是每週三天，700則是每週兩天。我自己是被分到700級。700級的內容不太注重在單一文法或是單字這些，而是更偏向閱讀及口說，每個禮拜都會讀文章、小組討論、發表，個人覺得對於想練習日文輸出的人蠻有幫助的！但相對的，loading 不重但很雜，每個禮拜都有學習單要交，也有小考及發表。

除了綜合之外，也有文法、口說、漢字等加強特定日文的課程，我自己是上了日語口頭表達，算是很輕鬆的課，相場いぶき老師人也很好！但體感上講到日語的時間並沒有想像中的多。

#### 2. 一般課程

一般課程是指開給他們學生的課，基本上課程都可以選，但有少數幾個類別是交換生不能選的，而且他們不會標示在選課系統上（你會可以選但最後被強制退掉^^）所以這部分要再自己多注意一下，以免到了最後一天發現學分不夠！

我自己修了四門一般課程，分別是「日本近代外交史」、「福建語初級 B」、「日本古典文學」、「Japan in Asia, through literature」。「日本近代外交史」就是很涼，基本上去上課大家都在做自己的事，沒什麼 loading、作業也很簡單；「福建語初級 B」實際上是上「台語」，老師也是台灣人！如果會台羅的話，會非常簡單，但不會也沒關係，老師對台灣學生非常友善；「日本古典文學」超！級！硬！除非日文程度

超級好，加上對日文的古典文法瞭若指掌，不然不推薦，但老師也很友善就是了（至少我沒被當掉）；「Japan in Asia, through literature」是外國老師、英語授課，loading 的話每週都需要讀文本、寫學習單，但個人覺得這門課收穫很多，老師上課很友善、也蠻有內容的，會需要認真思考！其他朋友有上這個老師的其他課，也是蠻推的。

## ■ 校園相關：

東外大校園並不大，基本上的課程都在「研究講義棟」、「日本語教育中心」這兩棟。如果住在宿舍的話，上課前10分鐘再出門都來得及！但日本人不會遲到，上課也不能吃東西，對於習慣自由風氣的台灣大學生，需要一點時間適應（我有次遲到兩分鐘，就被老師注意了：D）

校內有一個類似福利社的生協，裡面主要有賣書籍，通常上課需要的用書都能再生協買到，那邊也有很多東外大自己出版的語言教材，如果想要學習語言的人，有空的時候也可以去走走、看看！至於食物跟其他文具的部分，建議到外面的店或是便利商店買，比較便宜！

學校裡面有一個食堂，價格跟外面外食比起來，算是便宜很多了，每餐大約是500-600日幣左右，中午時段人會很多，建議早點去卡位。有麵、飯之類的選擇，二樓也有自助餐可以夾，總之選擇很多！早上的時候（好像是8:30前）也有100元早餐，但礙於我早上起不來，所以一次也沒吃過……

## ■ 日本生活

### 1. 宿舍

東外大總共有三棟宿舍，是由學校分配、無法自行選擇。我被分配到的是最貴、但也是機能最好的三號館。宿舍房租是一個月46000日幣，水、電費另計。三號館的宿舍是單人房，有衛浴、廚房（含冰箱）、陽台。一樓有洗衣、烘衣的設備、自動販賣機，還有管理員阿伯會幫忙收包裹，也有交誼廳可以使用（推薦去交誼廳，因為那邊可以免費充電耶）。總體來說，我覺得住得很開心、很舒適。

### 2. 剛到日本的一些手續

很多人會擔心剛到的一些手續，東外大其實大部分都會幫你處理好！像是郵局，他們有請郵局的人來幫忙協助開戶；住民票的部分，也是東外大的人會去市役所幫忙處理。至於電信的部分，一開始我是想申請 Linemo 的方案，但不知道為什麼我怎樣申請，他們評估都是不通過（甚至不能告訴我原因^^），我一氣之下就改去申請樂天了。樂天的方案是依照數據量決定價格，一個月大約是6、700台幣（吃到飽的價錢），訊號的部分，有時候人多的地方或是地下，蠻容易收不到訊號的，但我覺得還在可以接受範圍之內。

### 3. 周邊交通機能

東外大附近真的很偏僻！！最近的車站是多磨站，但車站周邊基本上只有幾間餐廳，從宿舍走路過去約10-15分鐘，從多磨可以轉到中央線的武藏境站，那邊就有百貨公司、餐廳、超市，要採買生活物資的話會比較方便；另外一個車站是京王線的飛田給站，走路過去約25分鐘，但車資便宜很多（中央線的一半），所以如果要省錢可以搭這條。最近的超市是往飛田給的路上附近有一間「マルエツ」，但也是有一段距離。去到新宿、涉谷等地方也大概要花一個小時，如果是嚮往熱鬧大城市的人可能要考慮一下，但如果不喜歡人潮那麼多的地方的話，還蠻推東外大的！

### 4. 吃的部分

日本的外食真的很貴……QQ一餐大約落在1000日幣上下，所以如果有空的話，真的推薦自己煮，會便宜很多，尤其是超市也常常有特價的食物/食材，一餐煮下來都只要2、300日幣，大推～！如果懶得煮的話，學校附近有一間「Ruhan」的印度料理，學生套餐只要1000日幣左右，吃完會很飽！還有隔壁的「三吉」，這間的便當約5-600日幣左右，但環境……有些人接受不了，這就見仁見智了：D

### 5. 課外活動/其他

東外大提供交換生/留學生蠻多課外活動的。最主要的活動團體有東外大留學生支援會、學生組織——TUF COMMU，我自己只參加過東外大留學生支援會的活動，但 TUF COMMU 每個月都會舉辦各種主題的活動，包含臺灣電影日，可惜我剛好都沒空去。至於東外大留學生支援會的部分，開學前幾天他們會舉辦二手市集，

裡面的東西都超級便宜、而且很齊全，所以如果有缺生活用品的話，可以等他們市集的時候！他們也會舉辦一些活動，我自己參加過鎌倉小旅行、茶道體驗、書法體驗，交到蠻多外國朋友，也可以更進一步體驗日本文化。

除了東外大的團體之外，我還蠻推薦參加武蔵野市國際交流協會的 MIA 計畫，每個外國學生會分到一個日本的接待家庭，可以一起出去玩、吃飯，體驗日本人的日常生活、練習日語，但基本上內容、頻率也是因被分配到的家庭而異。我被分配到的是有一個有小孩的家庭，交換生的部分有我和另一位西班牙同學（有的接待家庭會被分配到兩位交換生）。基本上我們是一個月聚會一次，語言的部分是英語與日語，所以日語不好的人也不用擔心，他們會幫忙分配會講英文的家庭！我個人覺得透過這個計畫，不僅可以跟日本當地人建立更深入的連結的感覺，也體驗了很多新的事物，比如說做章魚燒、西班牙海鮮燉飯、壽喜燒、甚至是跟他們的女兒一起去附近公園玩，是很新鮮、有趣的經驗，推薦給大家！

至於學伴的部分，東外大的所有交換生都會分配到一個學伴，我的學伴是中文系的大四生，中文超級流利，但因為她大四比較忙，所以整個交換我只見過她兩次。但這部分也是很看分配到的學伴，我有朋友分配到的學伴是大一生，他們就會比較積極和交換生約見面、做語言交換。

## ■ 休閒娛樂

### 1. 旅遊：比較遠的城市

如果在上學期交換的話，日本這邊會遇到三次長假：東外大的外語祭（大約一週）、日本的年末年始（約2週）、成人之日（4天）。我在外語祭的時候，去了大阪、京都；年末年始則去了神戶、奈良、姬路、岡山、廣島。日本的交通費真的很貴，所以如果有計畫要去比較遠的地方旅遊的話，建議可以早點規劃，尤其是外語祭的時候會遇上楓葉季，所以住宿跟交通都會跟著漲價。

至於學期開始前與結束後的部分，我去的時候，學校只允許我們提早一週到，所以我沒有太多時間出去玩；但上學期的課程結束在一月，簽證最晚可以待到三月，我則是多待了一個月，於二月底回國。如果有想要出遠門旅遊的話，也可以善用課程結束後、開始放寒假的這段期間。

## 2. 旅遊：東京附近（一日來回）

其實光東京都/市內，加上東京近郊，也有很多地方可以玩！我在交換期間去了東京近郊的山梨（看富士山）、日光、鎌倉、川越等地，至於東京內，吉祥寺、立川、新宿、涉谷、上野等地也都去了。交換生真的會有很多時間，建議空閒時間可以多去走走，體驗和旅遊的時候完全不同的氣氛

### ■ 和其他人的互動/交朋友的 tips（？）

相信很多人來交換的時候，都會希望自己可以和日本人做朋友。我自己覺得東外大的日本學生們算是不那麼害羞，比較願意和外國人做朋友！只是如果沒有參加什麼活動，單靠課堂上，其實還是有點難認識到日本人，所以我會建議多參加一些活動，有機會的話不仿多認識看看！然後跟日本人相處的時候，真的要懂得讀空氣跟抓好距離感！我個人覺得蠻多細節的（照片上傳 IG 要先問過之類的），這部分有待去交換的各位細細品味……

至於我在東外大的時候，除了和其他台灣人偶爾會聚會、一起出去玩之外，最主要的的朋友都是外國人。我覺得這部分還是看個人的喜好跟取捨，有些人喜歡和同樣成長背景、語言的人相處，有些人喜歡跨出舒適圈、和不同文化的人交流。在東外大，因為交換生很多，而且都住在同一棟宿舍，所以如果想和其他國家的人交流的話，是有蠻多機會、而且蠻容易的，尤其是住在宿舍三號館的人，我蠻推薦可以去交誼廳和其他人聊聊天、一起玩遊戲！（我的朋友都是這樣來的哈哈）。只是宿舍的人大部分都還是用英語溝通，所以如果想練習日語的話，可能比較沒有機會 QQ 但如果想練習英語或是其他語言的話，是個還蠻好的機會的！（我的英語也因為這樣突飛猛進：D）

### ■ 開銷花費：

要先說聲抱歉，因為後來太懶惰加上不想看自己到底花多少錢，所以我中途就放棄記帳了：D 但整體來看，我交換總共約花了20萬台幣，旅遊花費大約是5萬台幣左右！扣掉獎學金的部分，實際上真正從自己戶頭花掉的錢，大約是13萬左右，其實在日本交換的花費，跟其他國家比起來真的蠻便宜的，這個花費是我在日本算過得很舒適、沒有特別節制之下的結果 XDDD

至於獎學金的部分，除了師大的部分，我也有領到 Jasso 的獎學金。Jasso 的獎學金每個月是 80000 日幣，但能不能拿到 Jasso 這件事也蠻迷的（？）我在第一輪審查的時候落選，但後來的第二輪又被選上；不過周邊也有蠻多朋友成績很好卻沒有被選上，所以只能說不要抱太大的期望會比較好 QQ

#### ■ 交換結束的雜談：

相信蠻多人在申請交換、選學校的過程中，一定都會有很多的徬徨、迷茫，但我自己非常慶幸選了東外大！最主要的原因，還是東外大真的對交換生非常友善，會讓初到日本、身為外國人的我們，感到非常溫暖，沒有那麼格格不入的感覺。同時也鼓勵赴外交換的大家，如果有機會的話，就勇敢去嘗試各種新事物吧！不要設限自己、大膽跨出舒適圈，會得到很多意想不到的收穫。像是一開始非常排斥說英語，所以不想跟外國人做朋友，但後來不僅交了很多知心好友，英語能力也大進步（??），真的是我始料未及。雖然只有短短的半年，但在東外大的交換生活的收穫，絕對是超乎想像的多且豐富，會成為一輩子難忘的美好回憶（至少對我是這樣啦……）。

希望這篇可以幫到想到日本/東外大交換的人，如果有任何有關交換/東外大的問題，都可以來問我！

E-mail : st098010@gmail.com ; IG : jiyu\_0924

#### 四、照片（如有，請提供）



700級日語綜合的同學們



和朋友一起在食堂吃飯



■ 東外大留學生支援會辦的書道、茶道體驗活動，以及鎌倉小旅行



■ MIA 計畫的接待家庭



- 離開日本前一天，朋友們在宿舍辦了歡送會！

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他