

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：2025/7/27

英文姓名（姓，名）： LIN JUEI-YIN	臺師大就讀科系所、年級： 數學研究所碩士班三年級
修習國家： 日本	
修習校名： 東京學藝大學	
修習學院：	
修習科系： General Program	
赴外學期別： 113學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2025 年 4 月 1 日 ~ 2025 年 7 月 31 日	

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 3 会話 A	桂 千佳子	1	2025 spring
日本語 2 発音 A	石崎 晶子	1	2025 spring
日本語 2 講読 A	工藤 聖子	1	2025 spring
日本語 2 特別演習 A（マンガで学ぶ日本語）	宮本 典以子	1	2025 spring
Japanese Martial Arts: Judo	久保田 浩史	1	2025 spring
Education for Multicultural Children	前田 耕司	2	2025 spring
異文化間交流・基礎	下田 誠	2	2025 spring

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

1. 住宿

我住在一橋寮的家庭房，學藝大的交換生都住在這裡，這個宿舍有四間大學一起使用，入住手續不用自己向一橋大學申請，學藝大會幫忙申請好，即使是申請夫妻房或家庭房，也只需要透過 email 向學藝大申請即可，不用準備複雜的文件（自己上網查的話，會看到一橋大學申請宿舍的複雜步驟，但學藝大的交換生不需要。）

因為我和另一半（非學生）一起來，夫妻房（兩人房）已經額滿，所以我們入住家庭房（比夫妻房多一個空房間，用不到）。學校的宿舍比外面住宿便宜很多，即使家庭房多了一間用不到的空房間，一個月費用加上日本租房必備保險，大約 70000 日幣，仍然比外面便宜許多，推薦有想和另一半一起出國的人考慮學藝大。

家庭房有兩張單人床（可併在一起），房間和客廳有拉門可以隔開，有書房、餐桌、5 張椅子、廚房、衛浴、一間只有衣櫃的空房間，兩人住很舒適。

- 廚房，有微波爐、冰箱、兩個瓦斯爐。

我自己買了電鍋、平底鍋、湯鍋、烤箱，餐具也要自己準備。餐具可以在宿舍的 plaza 二手區域找看看，廚具的話基本上不會有二手的。餐具可以在學校附近的 seria 百元商店買，廚具可以在 seria 樓下的藥局買。

- 衛浴，有洗衣機、烘衣機、浴缸。

剛住進來的時候，洗衣機非常髒，我用了約10次洗洗衣機的粉，才敢開始用洗衣機。沐浴乳、洗髮精、洗洗衣機的粉一樣可以在 seria 樓下的藥局買。

2. 生活機能/費用

- 交通

一橋寮離學藝大走路 40 分鐘，公車 40 分鐘，電車 40 分鐘，來回走了兩趟之後，我就在一橋學園車站北口的腳踏車店(ダイワサイクル)買了一台腳踏車，開學前最便宜的腳踏車大概要日幣 20000 左右。那間店沒有賣二手的腳踏車，我也沒找到其他店有賣二手的，最便宜的新腳踏車大概就這個價格，推薦要來學藝大的同學可以問前一學期在這裡交換的人有沒有腳踏車可以買或轉讓，很多國際學生會從前輩那裡買賣腳踏車。

- 地圖

最近的車站是一橋學園，如果要去搭新幹線可能會去到西北邊的 JR 新小平。



- 超市

宿舍附近超市都滿遠，最近要走 8 分鐘左右，一樣推薦騎腳踏車。

- **seria**：百元商店，可以買到餐具、碗盤、便當盒、洗廁所的工具、文具、打掃工具，全部100元，有什麼缺的生活用品都可以來這邊看看。
- **ロピア Lopia**：seria 樓下的超市，只能付現金。賣的東西比較大份，熟食比較少，我在這邊會買米。
- **あまいけ Amaike**：在一橋學園車站南口的超市，只能付現金。從車站回宿舍的時候在這裡買東西很方便，但這間比較小，我只有從車站回去的時候會考慮在這裡買煮飯要用的食物。
- **いなげや Inageya**：往新小平站的超市，可以刷卡。有熟食，包裝大小普通，適合要煮飯的人買材料，我會在這邊買煮飯要用的青菜、肉、甜點飲料。
- **サミットストア Summit**：最遙遠的超市，但很大也適合買東西來煮或吃。心情好時間多的時候就會來這裡，食物種類最豐富。

- 費用

我有約一半的時間都在旅遊，花費不值得參考。

3. 行政

學校會幫忙弄在留卡的地址登錄、國民健康保險和國民年金，基本上不用煩惱什麼手續。

4. 學業/獎學金

我是 General Program。日本留學簽證一週要上 10 小時的課，學藝大一堂課 100 分鐘，所以至少要修 6 堂課。

- 日文課

開學日前三天有日文分級考試，寫考卷時間 1 小時，全部都是選擇題，沒有聽力。開學日前一天才會知道自己的等級。會直接公布你可以修的日文課有哪些，每堂課的等級可能不同，像我的會話課是 3，但講讀、文法等是 2。我總共有 11 堂課可以修，如果有想要集中排課的同學，想要中排課在連續 2 天是沒問題的。

等級有 1~5，但這學期沒有等級 5 的課。學校說明這和 JLPT 等級不太一樣，但測驗結果感覺滿像的，我是剛好 90 分考過 N2，大概就是 N2 邊界、有 N3 能力的感覺，測出來的課程也是有 2 有 3。

如果考試等級是 4，就有 4 堂必修課（日本語綜合）。如果考試等級是 1 或 2，可以去修其他大學部的課，也就是可以和學藝大的學生一起上課。

• 推薦的課

工藤 聖子老師開的日本語 2 講讀 A，我覺得是收穫最多的一堂課。難度剛好符合我的程度，每堂課都有設計且充實，推薦。

宮本 典以子老師的日本語 2 特別演習 A（マンガで学ぶ日本語），是輕鬆且有趣的課，推薦喜歡漫畫或動畫的人一定要試看看。

久保田 浩史老師的 Japanese Martial Arts: Judo 柔道課，可以學習柔道，學期初會租柔道服(免費)，推薦想嘗試柔道的人。我覺得課程有趣程度很看授課老師，大家可以參考授課老師選課。我的經驗是桂 千佳子、石崎 晶子老師的日文課、前田 耕司老師開的英文授課課程比較沒有收穫，想修的人可以考慮一下。

- ISEP 課/日本理解科目・多文化共修科目

即使是 General Program，也可以修 ISEP 的課，是英文授課。我修了兩堂，英文課名的就是 ISEP 的課。

- JASSO 獎學金

如果申請 JASSO 獎學金，要參加キャンパス・アジアプログラ

ム，一個最終要做小研究/口頭報告的 program。一週至少要上 7 堂課，其中一堂課是必修。

（以下情況每學期可能不同）

如果是大學生，必修是「キャンパス・アジア科目」。如果是碩士生，必修有兩堂「異文化間交流・基礎」、「地域文化（アジア）」。剛好這學期地域文化（アジア）沒開，所以必修只有一堂。（似乎春學期會開異文化間交流・基礎，秋學期會開地域文化）

目前上了兩堂課，覺得大學生和碩士生的必修不一樣沒什麼道理，但也沒有不好。大學生的必修有約15人左右上課，上課內容似乎會輪流報告自己想做的研究主題。而我上的異文化間交流・基礎，只有 5 個人修，除了我以外都是中國人，沒有任何日本人。老師會問問題，輪流問同學想法，似乎每堂課都要表達。這堂課最後也要報告，主題和キャンパス・アジアプログラムの最終報告不一樣。

也就是說，如果是碩士生，參加這個計畫拿獎學金，期末總共有兩個口頭報告，最後一週要去「キャンパス・アジア科目」的課堂報告。

5. 學校舉辦的活動

課程以外，我有參加學校舉辦的兩個活動，分別是浴衣着付け体験教室與歌舞伎鑑賞教室。

在浴衣着付け体験教室活動中，我們體驗了自己穿浴衣，真的很複雜，大約花了一個半小時才穿好，而且還有點皺皺的。後來，因為賣的浴衣很便宜，我用1000元日幣買了一件浴衣和腰帶。歌舞伎鑑賞教室則讓我在日本看了第一場表演。我是喜歡藝文活動的人，能有機會在日本進劇場看演出很不錯。

6. 在該校繳交之費用名稱及金額

- CoE
16500日圓
- 學生生協+個人保險
四個月的保險 7500 日圓，如果要待更久的話保險費會再高一點點。
- 住宿費與水電瓦斯費
家庭房月租 64000，加上一些管理費、保險費，一個月69400日圓。
退租時還要再付滿貴的清潔費，家庭房46000日圓。

四、照片

柔道課



浴衣着付け体験教室



歌舞伎鑑賞教室



學校和宿舍在4月的時候到處都是櫻花，打開門或看向窗外就會看見，推薦大家去野餐，學校附近的賞櫻景點如下：

東伏見公園



小金井公園



五、其他

有任何好奇歡迎聯絡我，email: jueiyinlin@gmail.com