

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：114年8月26日

李姿瑩

英文姓名（姓，名）： LEE TZU YING	臺師大就讀科系所、年級： 美術學系/3年級
修習國家： 日本	
修習校名： 武藏大學	
修習學院： 國際教養學部	
修習科系： 國際教養學科	
赴外學期別： <u>113</u> 學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：114年 4月 ~114年 7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
Comparative Cultures and Histories	安藤 潤一郎	4	春學期
日本語(中級)〔1〕(1)	積 公惠	2	春學期
日本語(中級)〔1〕(2)	積 公惠	2	春學期
日本語(中級)〔1〕(3)	積 公惠	2	春學期
日本語(中級)〔1〕(4)	積 公惠	2	春學期

（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）

日本武藏大學交換心得：

這學期我去日本的武藏大學交換，雖然只有短短一學期，但對我來說是一段很特別的經驗。除了學習到更多日語，也真正體會到獨自一人在異國生活的挑戰和寶貴的收穫。

學習方面：

武藏大學對交換學生的課程安排滿用心的，會依照學生的日語程度進行分班。我選的日語課比較偏向實用，老師常常讓我們模擬生活場景，比如去便利商店買東西、辦居留手續，或討論一些社會議題。剛開始時我不太敢開口，怕講錯會很丟臉，但後來發現大家都差不多，說錯了老師也會馬上糾正，所以漸漸就放開來了。這種課程方式比在台灣背單字、做題目還實用，因為真的會用到。

另外我還有修一門英文授課的課程，是探討中國的歷史和文化。雖然跟我主要的日語學習不同，但我覺得很有趣。上課時老師會從不同角度來看中國歷史，並且讓我們思考中國和東亞其他國家的互動。對我來說，這讓我能跳脫平常的觀點去理解歷史，也加深了對東亞文化的認識。

生活方面：

武藏大學位在東京都的練馬區，環境算安靜，不像市中心那麼吵鬧，但生活機能很方便，超市、便利商店、藥妝店都不遠。我住在國際學生宿舍，房間雖然不大，但基本的家具和網路都有，住起來很舒適。宿舍裡聚集了來自不同國家的留學生，雖然大家生活習慣不同，有時會需要互相調整，但更多時候是交流和分享。像是有時候大家會一起做菜、聊天，氣氛很好。

學校裡還有專門幫留學生處理疑難雜症的單位，如果遇到生活或行政上的問題，可以去那裡諮詢。我有幾次去詢問手續或交通相關的事，工作人員都很親切，讓我覺得在異地生活也不會完全孤單。

在飲食方面，我大多數時間選擇自己煮，因為外食價格比台灣高。日本超市常有特價時段，學會挑打折商品後，就能用比較低的花費吃得不錯。偶爾我還是會和朋友一起去居酒屋或拉麵店，當作對自己的小小獎勵。

交通方面，東京的電車真的很方便，不管去哪裡都能搭到，不過票價比想像中貴一點。雖然如此，週末和朋友去不同地區走走、看展覽或參加活動，還是我覺得很值得的支出。

人際交流與文化體驗：

在日本交換的一大收穫，就是能夠認識來自不同國家的同學。雖然一開始因為語言問題比較害羞，但慢慢熟悉之後，大家會相約一起

去逛街或參加祭典。這些活動讓我覺得自己不只是來上課，更是真正融入了日本的生活。

日本的活動對我來說都很新鮮。夏天的花火大會和祭典也讓我印象深刻，看著滿天煙火，感覺就像走進了日劇的場景。這些體驗不只是觀光，而是和朋友一起分享當下的氛圍，變成很珍貴的回憶。

開銷方面：

在東京生活比台灣貴是一定的，不過如果習慣自己煮飯，其實可以省下不少錢。大概來說，一個月住宿費加水電網路約四、五萬日圓，飲食費如果自己煮，大概兩萬多日圓就能夠；加上交通費和一些娛樂或購物開銷，整體每個月大約八到十萬日圓。我覺得如果不常大採購或外食，生活費還算能控制。

總結心得：

這次交換不只是語言能力的提升，更重要的是讓我學習到如何國外完全陌生的環境中學習獨立。一開始確實有過孤單及挫折感，特別是在語言不流利及獨自一人的時候這種無力感特別強烈，但正因為這些挑戰及磨合的過程，也讓我慢慢變得更有自信更能適應當地的生活。

另外，透過英文課程與來自不同國家同學的交流，我的眼界也被打開了。原本只想著「我要把日文學好」，但最大的收穫是跨越不同文化的認識，以及對自己現有生活方式的反思。

總結來說，這段交換經驗不只讓我認識日本，也讓我了解自己想要走出台灣，開拓國際觀。因此未來如果有機會，我希望還能再去日本深造，或挑戰不同國家的交換。因為我知道，走出舒適圈雖然辛苦，但得到的回報真的值得。

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他