

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:2025/07/27

英文姓名(姓,名):Yu Chieh	臺師大就讀科系所、年級: 企業管理學系 五年級
修習國家:日本	
修習校名:神奈川大學	
修習學院:經營學部	
修習科系:國際經營學科	
赴外學期別: 113學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2025年3月 ~ 2025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
經營工學概論	山崎 友彰	2	春
神經・生理心理學／認知神經科學	伊藤 博晃	2	春
人間工學基礎／人間工學I	高野倉 雅人	2	春
日本語演習I	荒木 達雄	1	春
日本語演習(文法) I ①	高木 南歐子	1	春
特講日本語I	高木 南歐子	1	春

(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)

(藍字為連結可點進去)

1. 食:

日本沒有像臺灣一樣有很多小吃或路邊攤, 所以每餐都吃外食的話伙食費會超高, 通常一餐都要兩百台幣起跳。但超市不得不說有在便宜, 可以找到一公升 100 日幣的低脂牛奶, 也可以找到一公斤 200 日幣出頭的義大利麵條, 我省錢時期也很常煮義大利麵度過。整體來說自煮可以壓到比在台灣便宜。

來這裡住國際寮的交換生通常都會去附近的藥妝店「[Create](#)」採買, 雖然說是藥妝店, 但肉品、菜品、冷凍食品之類的都有在賣, 零食也賣的比唐吉訶德便宜, 可以說是小型的超市, 而且離國際寮只要 3 分鐘步程是最大優勢。其他我也推薦的是東神奈川站附近的「[Big Yosun](#)」超市, 雖然走過去要 20 分鐘以上但價格甜, 尤其是肉品, 整體就是業務超市的價格。

橫濱校區的學餐我沒吃過不分享。港未來校區的學餐好像有兩個還三個, 其中最有名的是 7 樓的學餐, 我記得早九以前有提供 100 日幣的早餐, 但沒吃過, 可以嘗試看看。午餐平常也蠻多人在吃, 價格落在 400~700 日幣, 個人覺得就正常口味。

平常如果想吃高cp值外食的話推薦「[天丼](#)」、「[かつば寿司](#)」、「[宇奈とと](#)」這三家連鎖店。

2. 住:

老實說住在[國際寮](#)(宿舍)其實挺不方便的, 因為會來神大交換的幾乎都會選港未來校區的學部, 即便從宿舍公車([搜真學院前駅](#) → [橫濱駅](#))過去也還要再走 20 分鐘以上, 搭電車([三ツ沢下町駅](#) → [高島町駅](#))也一樣要走很久, 無論如何通勤時間都會 30 分鐘以上。當然你選橫濱校區的學部就沒問題, 走路 10 分鐘以內。

宿舍費用 50,000 日幣/月, 我覺得不算便宜, 房間小, 而且共用衛浴。但整體來說宿舍的好處應該就是可以跟很多不同國家的人相處、煮飯、開趴之類的, 如果是大 E 人還是推薦可以去住, 但我身為 I 人是覺得這些資源好像都沒用到。

剛入宿的時候有開放 recycle room, 裡面都是一些退宿的人留下的一些生活用品, 洗髮精、沐浴乳、衣架、洗衣劑等, 要去大採購之前可以先來這裡看看能不能撿到便宜。

3. 行:

宿舍離電車站都很遠, JR 橫濱站、東神奈川站要走將近 25 分鐘, 東急電鐵的反町站跟市營地下鐵的三澤下町站要近 15 分鐘。很多人要去橫濱車站的話會坐公車過去([搜真學院前駅](#) → [橫濱駅](#))但做一次公車就要 220 日幣, 所以為省那筆去車站的錢我都用走的, 如果平常想鍛鍊體力的話也可以跟我一樣。

但是！宿舍其實不是在一個平地，如果想要每次都用走的話就要爬坡，真的很累！

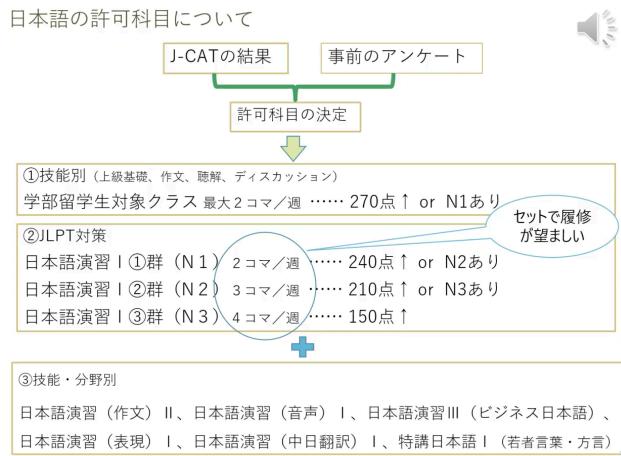
如果有想去長途旅遊的話蠻推薦[高速巴士](#)。雖然時間長(例:橫濱 → 大阪要8小時左右)但可以在上面睡覺，重點是價格甜，比飛機跟新幹線還要便宜一半以上。

來日本最好都辦一下手機門號，可以去附近的[ヨドバシ](#)看看各家電信公司的方案跟價格比較。我是用[Rakuten Mobile](#)(最強プラン; 吃到飽 3,168 円/月)，優點是價格真的很便宜而且有吃到飽方案，但缺點是如果搭乘山手線之類人很多的電車時真的有點卡，這點網路上也很多人討論過，但在橫濱的話用起來還行，不過有遇過三四次突然圈外。如果想追求 CP 值，用 Rakuten Mobile 還是蠻推薦的。

要回國前我用ヤマト運輸的[空港宅急便](#)服務把托運行李寄到機場，因為剛好要先在大阪玩個幾天，玩完之後就可以直接去機場領行李，不用在旅途拖行李真的蠻方便。

4. 育：

日文課程的部分，開學之前會做線上 J-CAT 測驗，學校會根據測驗分數分配你的級別，每個級別課程也不同。測驗形式類似日檢，有聽力、單字、文法、閱讀，要注意的是聽力部分連選項也是要靠聽的，不像日檢有些大題是有選項給你看。分數對應的課程參考附圖：



基本上有 270 分以上代表你的日文程度已經有 N1 程度，可以上比較難的簡報、寫作之類非針對日檢的課程。值得注意的是，我當初分數是 23X，照理來說是被分到準備 N2 的級別，但我在事前就通過日檢 N2，有跟學校反應過後就讓我升到準備 N1 的級別。如果對分配到的級別有異議都可以跟學校反應，不過也是有聽其他朋友說反應無效的。以下分享我修的日文課：

- 日本語演習Ⅰ(水1)：

這一堂不是針對日檢的課程，是技能導向的中日翻譯寫作，同學都是中文母語者。雖然這堂比較少會話或討論的互動，比較單純的授課型，但學到的東西蠻有用的，講了很多「書き言葉」跟「話し言葉」的表現差異，個人覺得對寫作能力蠻有幫助。

- 日本語演習(文法) I ①(金2) :

這堂是針對 N1 備考的文法課，老實說蠻不推，老師的教法就是照著 N1 文法書教，不會針對實際考題做分析或複習，因為有考過日檢的都知道 N1 絕對不是只單純考 N1 文法，還會考很多 N2 及 N3 的文法概念，而且比例遠比 N1 文法還多。

- 特講日本語I(金3) :

這一堂不是針對日檢的課程，主要教一些日本方言還有年輕人用語。這堂跟上面那堂文法是同個老師教的，個人也不太滿意，雖然會要同學討論，但不會引導大家如何討論。期末報告名義上是團體報告，但最後大家也都各做各的，失去了團體報告的意義。

日文課以外的學部正規課我修了 3 堂，選課也沒有什麼限制，像我雖然是經營學部，但也修了人間科學部跟工學部的課程。有通過 N2 就能上正規課，否則只能上英文授課的課程。個人覺得正規課跟在臺灣上課沒有差很多。

我在日本還考了日檢。對日檢報名有疑問可以參考別人寫的[這篇](#)。

5. 樂:

這半年除了常跑東京以外，也去了名古屋、大阪、京都、熱海等地方玩，還去了兩次萬博。因為我把課都集中在週三、四、五，如果要玩個 4 天 3 夜的話也很好安排。個人感覺橫濱本身蠻無聊的，但晚上去港未來看夜景還不錯。

學校的國際中心不定期會安排和服體驗、淨灘之類的活動，但聽說參加的人也不多，有閒時間也可以去玩玩看。

四、照片(如有，請提供)

五、影音檔(如有，請提供連結)

六、其他