

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：2025.09.03

英文姓名 (姓, 名)： WANG CIANHUA	臺師大就讀科系所、年級：華語文教學系 四年級
修習國家：日本	
修習校名：愛知大學	
修習學院：	
修習科系：JLCES 學程 (春)	
赴外學期別： 113 學年 (民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間：2025 年 4 月 ~ 2025 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
日本語 I (文法、讀解)	近藤三紀子	1	春
日本語 III (会話、聽解)	鈴木清香	1	春
日本語 VI (伝統的日本を学ぶ)	石川智嘉子	1	春
日本語 V (今日の日本を知る)	高村めぐみ	1	春
日本語 VIII (文字で日本理解)	鈴木千寿	1	春
日本語 II (文法、讀解)	藤田裕一郎	1	春
日本語 IV (作文、漢字)	都築順子	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）

- 食：外食不便宜，餐廳幾乎一千日圓起跳，自己買菜煮飯相對便宜很多。平常買菜不會刻意省錢，所以每次大約花費五千日圓左右，可以吃 9 餐的份量（含早中晚餐），也包含水果（眾所周知日本的水果不便宜）和甜點，所以如果吃飯比較不要求一定要有菜有肉有水果跟甜點的話，餐費可以壓到更低。宿舍附近有兩間超市，ヤオキス一ぱー是主要販賣食材的小超市，這裡的蔬菜水果比較便宜；ピアゴ是比較大型的超市，除了食物外也有服飾、生活用品、藥妝店、腳踏車，地下一樓也有 Seria（百元店）生活上會用到的東西這裡幾乎都有賣，有腳踏車後也可以騎車去遠一點的業務超市，主要是賣各種冷凍食品，價格也很便宜，懶得煮的時候微波爐或電磁爐直接加熱就可以了。
- 衣：三月下旬早晚還是會有點涼，雖然已經不用穿到羽絨衣，但除了薄長袖以外，建議帶個兩件外套。如果喜歡日牌服飾最推薦 ZOZOTOWN（網購），品牌多、配送速度，不定時還有各種タイムセール。如果擔心退貨問題，距離宿舍步行約二十分鐘的百貨公司有 UNIQLO 跟 GU 以及一些日牌服飾（雖然不是服飾，但最近@cosme 重新開幕了！）●
住：我們這批留學生都一起住在シャンブル 72。宿舍位置距離地鐵太閤通走路只要三分鐘，附近也有超市和超商，到名古屋車站也只要走 20 分鐘就可以抵達。一樓洗衣房有共用的洗衣機、烘乾機，也有管理員也有門禁所以還算蠻安全。房間是小套房的房型有小廚房和浴室，也附床架、床墊、厚薄棉被各一套、枕頭（但這是裡面有顆粒沙沙的那種，所以又去宜得利買了一顆）、書桌、檯燈、衣櫃、全身鏡、窗簾、冰箱、電磁爐、微波爐，其實不太需要買太多東西，樓下也有腳踏車停車場（但須至租屋公司申請停車證，手續很簡單）。
- 行：日本的交通本來就比台灣貴，而名古屋的地鐵費用更是不便宜，搭地鐵 210 日圓起跳，站也不如東京多。到愛知大學名古屋校區有幾種方法，大眾運輸的話搭電車、公車還要再走將近 15 分鐘的，現在都是騎腳踏車，15 分鐘左右就可以抵達，愛大的研究棟一樓也有免費的腳踏車放置場可以停。
- 育：來日本前在台灣有做一個類似分班測驗的線上考試，依據測驗結果決定在哪個班級，語言課程分為 A 班、B 班，程度較好（大部分在原大學就是日文系）的學生就和日本學生一起修學部課程，但如果是被分到這裡，抵日後需要再做一次分班測驗。可能我是因為中文圈能看懂漢字，當初被分到 B 班，承辦人有問我要不要一起考分班考試，但我覺得我的文法不是很扎實，所以最後還是選擇留在語言課程。愛大規定最少需修七學分，如果是語言課程會自動帶入七堂課，其中包含語言（文法、會話）以及文化課兩個部分。語言課就是依照前測結果分為 A、B 班兩個上課時段和內容；文化課則是 A B 班一起上，除了日語課程外也可以選擇英語課（這也是日本學生一起上課）。因為我是連續申請秋、春學期，這學期我一樣是選擇語言課，但難度也隨著上升，相較上學期也多了一堂作文課。因為語言課都是小班制，老師也會盡量照顧到每位學生是否能理解。而這學期的文化課是體驗有松絞り、和太鼓、書道，可以體驗到日本的文化並和自己的文化做比較，還是蠻有趣的，唯一的小缺點是這些體驗都安排在週六，並且是會算出席的，如果有旅行規劃還是要稍微注意一下（不過之後好像是換成近藤先生，當初她有問有什麼課程建議，我們有提到這

點，但實際是如何，還是要再確認一下比較好）。除了課堂之外，平常想練習語言的話可以至 global lounge，這裡會有來自各國的交換生以及日本學生，每週有不同的語言可以討論/練習，是個交朋友的好地方。

- 樂：雖然名古屋的景點相較東京、大阪沒那麼多，但名古屋在日本中部，是重要的交通樞紐，到哪都很方便。周圍有很多城市值得去看看，而且也是外國觀光客沒那麼多的景點，可以趁著在日本的半年到處走走。因為是連續申請，除了春假時回台灣一週之外，還用了這兩個多月的時間去了廣島、岐阜、金澤等地方。時間不緊湊的話可以選擇搭巴士，同樣的距離幾乎是新幹線的半價，如果想搭 JR 或新幹線學生身份也有折扣。除了較遠的旅行，櫻花季時也和其他交換生一起去了岡崎公園賞櫻，平常カラオケ或居酒屋也是聚會的好選擇。

項目	金額 (円/月)	備註
房租	216000 (一學期)	抵日後一個月內一次性繳清
腳踏車	14000	購買，並非每月固定開銷
Wifi	3000	非強制性
手機電信	2970	
健康保險	1500	
(熱) 水費	2500-3000	
電費	6500-8000	
自炊食材費	35000-40000	
外食	15000	一個月 7-8 次左右
交通	1500	地鐵、公車
旅遊	60000	三天兩夜，包含交通、住宿、飲食、體驗。 一個月大約 1-2 次，視距離和地點，價錢及次數會有浮動。
娛樂	20000-25000	基本上都是排球比賽，大家可以依照自己的興趣抓預算。
服飾、化妝品	15000	
生活用品	1000	不是每個月都需要買，但平均大概是這樣。
社交	5000	居酒屋、カラオケ等等
平均每月固定支出：約 200000 円 (約 41000 台幣)		
大部分的家電及腳踏車都是秋學期剛到日本時買的，就先不算在這。		

平時花費沒有特別省錢，所以相較其他赴日交換生可能多出不少，但如果不是跟我一樣喜歡旅遊或有特別的興趣，省了這些非必要支出，應該也是能省不少錢。

從抵日到開學前一天愛大都有安排學生志工幫忙處理各種手續，戶籍登記、在留卡更新、開戶……，愛大國際處的老師和學生志工都會一步一步幫忙。愛大對留學生的幫助可以說是無微不至。謝謝台師大給我這個赴日交換的機會，謝謝家人們給予金錢上的支持，以及在台灣及日本幫助過我的老師、同學們，最後謝謝做了這個決定的自己，在日本這一年遇到的人及發生的事都是我一輩子不會忘記的回憶。

如果正在看這篇心得的你正在猶豫是否要赴外交換，在金錢、學業條件允許的情況下，請不要擔心，相信這也會是你人生中很美好的經驗。

四、照片（如有，請提供）

 <p>宿舍附近住家約的櫻花樹</p>	 <p>選擇愛知大學的其中一個原因</p>	 <p>和太鼓體驗</p>
 <p>み会 飲</p>	 <p>名古屋名物：台灣ラーメン (笑)</p>	 <p>熱海花火大会</p>