

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單**

填寫日期：2025/8/10

獲補助出國年度： 113學年 上/Ⓣ 學期	
姓名：戴郁珈	臺師大學號：41005011E
臺師大系所：衛教114	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; display: inline-block;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025/8/10

獲補助出國年度：113-2學年 第一/⊖學期	
中文姓名：戴郁珈	英文姓名（姓，名）： TAI,YU-CHIA
臺師大就讀科系所、年級：衛教四	臺師大學號：41005011E
修習國家：日本	
修習校名：神田外語大學	
修習學院：別科	
修習科系：別科	
修習期間：114年4月～114年年7月	
護照入出境時間：	
出境：114年 3月 24日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：114年 8月 5日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Interaction in Japanese 2	田中杏奈	2	春
Intensive Grammar 2	和氣圭子	2	春
Intensive Reading and Writing 2	金銀姬	1	春
Vocabulary and Kanji 3	上原由美子	1	春
Oral Expression in Japanese	小林久美子	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)

【課程方面】

這次能夠到日本留學，是我人生中一段非常珍貴的經歷。在課業上，最大的收穫是語言能力的提升與對於日本文化的了解。

神田外語大學提供了多種日語課程的選擇，依照程度分成1~7個等級，讓不同程度的學生可以有自己適合的課程學習。課堂內容除了文法與會話等必修之外還有其他文化、口頭發表等等的選修可以自由選擇。老師在授課時，經常使用互動式教學與分組討論，並鼓勵我們用日語發表。雖然一開始用日語表達會緊張，但久而久之，對於說日文這件事也會變得更有自信。

另外，整體的課程我認為很紮實與全面，我這次除了星期三以外其它天都有上課，人數多的班會拆 A、B 兩班，分別在早上9點和10點40分上課，我這次剛好都分到 A 班，所以8點多就必須從宿舍出門，好處是中午可以先到食堂吃飯，不用人擠人。

文法和漢字課會有中途小考與期中期末，這學期上下來我覺得受益良多，老師也會讓同學輪流回答問題，是可以讓自己日文進步的好機會。最後則是選修課程，小林老師的課會有很多讓自己練習口說日文的內容，我覺得很有趣，老師也很親切，是個蠻不錯的選修。

除此之外，學校也安排了許多與日本學生交流的機會，像是語言交換、文化體驗活動等等。例如開學沒多久就有舉辦成田山的旅行，會事先把交換學生和日本同學分配成一小組，藉著出遊可以認識彼此，我認為是還不錯的體驗。

除此之外還有巴士旅行、七夕活動等等，學校大部分會傳電子郵件線上報名。

【生活方面】

住宿方面，我住在離學校走路大約30分鐘的幕張本鄉國際寮，裡面日本人感覺比交換生多一些，房間內除基本的桌椅、寢具之外還配有電視和冰箱，個人空間也蠻大的。另外，每個月會舉辦一次宿舍 Party，大家可以一起聊天吃晚餐，一樓和五樓有廚房，會定期有清潔人員幫忙打掃公共區，也有附設公用垃圾桶，雖然丟垃圾不會太麻煩，但這次遇到住宿生把垃圾丟到滿出來，洗碗槽的碗盤也沒立即清洗，造成一點不方便，雖說學校有傳郵件提醒，但改善程度感覺不大，除了上述這點我還是非常推薦住宿舍。除此之外，宿舍走去幕張本鄉車站大約8分鐘，車站附近就有業務超市、超商和一些賣吃的店家，還蠻方便的，缺點就是走去學校較遠，不過後來我蠻習慣這種距離，雖然夏天熱了些，但大部分的天氣都挺涼快的，走去上學途中也會經過麥當勞、超市、唐吉軻德、宜得利，可以順道買點東西回去，所以我想不特別準備腳踏車也可

以。

另外，學校走大概40分鐘的海濱幕張車站是一個很大型的 outlet，有什麼其他的所需這裡都可以買到，旁邊也有其他逛街地點，非常方便，走過去還有好事多，生活機能相當便利。

【開銷概算】

固定要花費的金額含住宿費、網路、課本、健康保險，另外學校裡面有食堂，咖哩大約370日幣，另外還有麵、定食等，最貴的定食是550日幣。

總體來說，留學生活需要一定的預算規劃，但藉由自己下廚、使用優惠卷、善用打折時段，都可以省下一筆開銷。

【總結】

神田外語大學位於東京旁邊的千葉市，沒有東京擁擠的感覺，多了分愜意，但要搭車去市區也不會很遠，一小時左右即可抵達，而且上學也可以走路抵達，不用一早就擠上電車，我覺得非常不錯，固定預留時間出門即可。

其他的部分，老師和同學都非常友善，教室也不難找，開學的時候會有日本的接待同學帶著交換生介紹校園、熟悉環境，所以也不用擔心找不到教室的問題。

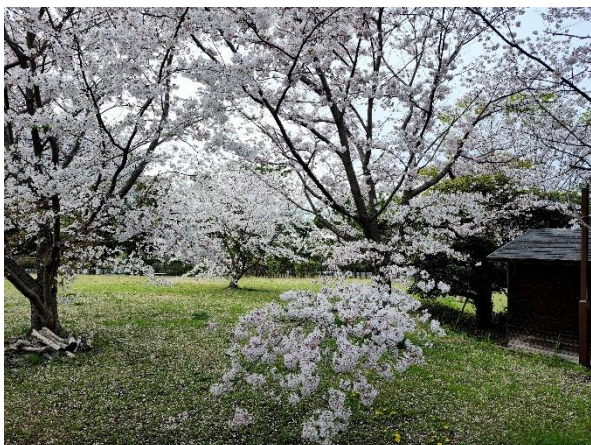
另外由於這次是春學期過去，所以剛好可以看到粉白色的櫻花盛開(校園裡面就有幾株滿開的櫻花)，到了夏天也可以去體驗日本的花火大會，我覺得是很棒的回憶。

整體而言，神田的課業還是需要花時間顧及(時不時會有小考和作業)，黃金週也需要上課(有些部分改線上)，閒暇的時間並沒有想像中多，但可以讓自己學會時間與金錢的規劃，人在國外也可以學習獨自處理事情的能力，而一學期比想像中更快結束，但對我來說是很難得的經驗。

而這次的留學經驗，我覺得最重要的是保持開放的心態和積極的態度。剛開始難免會遇到語言不流利、生活習慣不同等挑戰，但只要願意嘗試、勇於開口，很多問題都能順利解決。

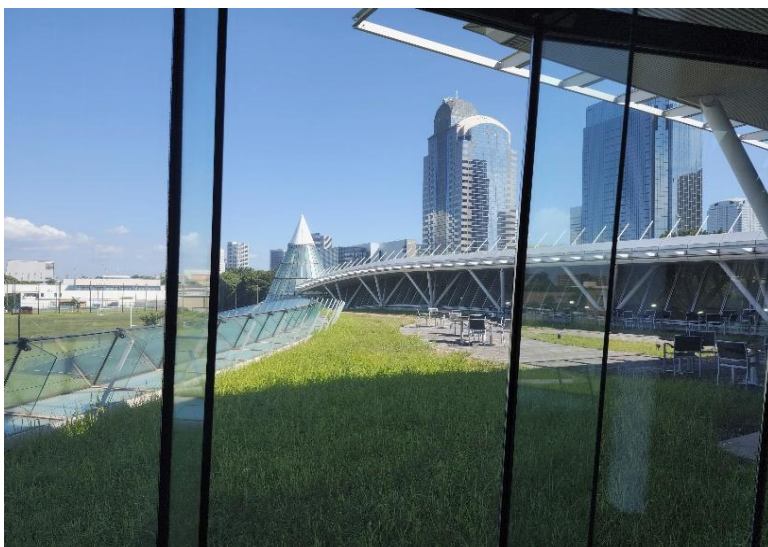
另外，出國前我想可以先了解當地的生活成本與文化差異，準備好基本的日語溝通能力，會讓適應期更短。希望下次來交換的學弟妹也能喜歡這個地方、留下美好的回憶。

四、照片（如有，請提供）



↑ 學校櫻花樹

↓ 學校圖書館



↑ 學校食堂的食物

五、影音電子檔 (如有，請提供)

六、其他