

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:114/8/23

英文姓名（姓，名）： CHEN HSIAO TING	臺師大就讀科系所、年級： 教育心理與輔導學系 諮商心理組碩四
修習國家：日本	
修習校名：北海道大學	
修習學院：教育學院	
修習科系：教育學院	
赴外學期別： 114 學年（民國年） ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：114 年 4 月 ～ 114 年 9 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
心理臨床特論 臨床心理学・ケアリング特論	松田康子	1	上學期
教育心理学講義 発達障害教育概論	岡田智	1	上學期
教育心理学講義 臨床心理学	渡邊誠	1	上學期
多元文化教育特論 多文化理解論2025	ブンティロフ ゲオルギー	1	上學期
教育学国際講義 日本の学校と社会2025	阿部 匡樹	1	上學期
環境と人間	柁原 宏	1	上學期
教育心理学講義 知的障害心理学	関 あゆみ	1	上學期
専門演習 障害者臨床心理学 I b	松田康子	1	上學期
教育学特別講義 Effective English Communication 2025	WHITFIELD Dale Lee	1	上學期

（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）

學業部分，北大 SAS 交換計畫規定一週最低需選修七門課，我因個人興趣選修九門課，另外也有上兩堂日文會話課。日文課雖不計入七門課之中，但推薦選修，老師教學用心且やりとり(日文課會事先測驗日語程度再進行能力分班，並有針對寫作或會話的課堂供選擇)課程有機會練習口說，可增進日語會話能力。因課表很滿，星期一到五都需到校上課，課餘的時間也幾乎都在念書跟寫作業。若是期待交換生活可以到處旅行的同學們，可能需要稍微斟酌。我則滿喜歡這樣扎實的校園生活，可以實際體驗到北大學生的校園日常。主要選修教育學部跟學院開的臨床心理學相關課程，與原本專業銜接，例如知的障害(臺灣翻譯:智能障礙)或是発達障害(臺灣翻譯:發展障礙)等，因過去較缺乏相關知能因此選修，亦有機會比較臺日在助人工作實務現場的異同。多文化理解論這門課則增進對於異文化溝通歷程與文化適應等議題的認識，有趣的是班上同學剛好也來自不同國家，所以上起課來特別地身歷其境，北大校內外國留學生不少，與他國學生交流機會多，會認識來自世界各地的朋友。

特別想提醒的是語言能力。研究所課程有許多ゼミ討論課，通常會全班一起閱讀指定的日語原文書，並在課堂上輪流帶領討論，日文不夠好將會難以勝任（舉手，就是我，第一天上課上到眼淚都要流出來），還好指導老師在這方面協助許多，推薦我使用一款叫做 YYprobe 的翻譯軟體，原本專為聽障設計，可將語音視覺化，雖然也常有翻譯不準確的時候，但整體上幫助不少，讓我能稍微跟上討論課的進度，也提供英文的閱讀材料，供交叉比對理解是否有誤。雖 SAS 交換計畫規定至少要有 N2 的語言能力，但實際進到課堂發現仍不夠用，或許因為都是專業科目，且與當地學生一起以全日語上課，遠遠超出生活日語的範疇，有 N1 的能力會更保險些。又或者選課時避開討論課，才不會跟不上進度壓力太大。最後只選兩堂ゼミ，剩下大多都是單向聽講課後寫報告的課堂。我因口說能力不佳，因此在這方面吃盡苦頭，經過一學期的口說課後有稍微進步

一些。很感謝遇到熱心友善的指導老師跟同學，在各方各面幫助及包容我許多，才能安然無事度過這學期。若是英文程度佳，也可以選擇以英文授課的課堂，只是選擇不多。

住宿部分，住在北-8-5學生宿舍(北大インターナショナルハウス北8条5号棟)，是專為外國留學生提供的女生宿舍。房內有個人獨立衛浴及小廚房可供煮食，麻雀雖小五臟俱全，是所有學生宿舍中租金最貴的選項。當初會選擇這間宿舍主要是考慮到離上課的教育學部最近，且偏好一個人安靜生活。一個月租金(含水電、瓦斯、租借寢具等雜支)共40542日幣，約台幣8500元，因主要居住季節為春夏季，瓦斯費比冬季來得低廉，冬季整體支出會再稍高一些。需特別注意的是房內沒有冷氣及風扇(札幌室內較老的房子都沒有裝設冷氣，因過去沒有開冷氣的需求，且為因應寒冷的冬季，房間的保溫效果出奇地好，這在冬天是優點，但一到夏天就成為缺點)。今夏札幌較往年濕熱，宿舍熱到變烤箱，只好白天躲到圖書館念書，晚上才回房間就寢，未來考慮夏季到北海道大學交換的學弟妹們請做好心理準備(語重心長)，或是考慮直接買台電風扇吧！札幌的夏季這麼難熬真是來交換前始料未及的。

而飲食部分，平日常吃學生食堂。離教育學部最近的是中央食堂，離學生交流中心最近的是北部食堂，若有加入北大生協(北海道大学生生活協同組合簡稱北大生協)可打折，一餐約500-600日幣，每個禮拜菜單會變化，不至於吃膩。也在宿舍自己下廚煮飯，通常每兩、三天就去一趟超市採買食材。離北-8-5最近的超市為「AEON 札幌桑園店」，除食品外，亦可採買到所有必要的生活雜貨，十分便利。AEON 內部設有美食區(如餃子王將、麥當勞、ガスト等)，不想煮飯時可選擇到 AEON 用餐。平日為省錢，大多自炊或是吃學餐，假日才外食。最喜歡的札幌料理是湯咖哩，推薦「Soup Curry COCORO」及「Soup Curry Treasure」這兩家，軟嫩的雞腿肉、炸過的新鮮蔬菜、番茄的酸味與香料交織的美味湯頭，吃幾次都不會膩，每次都把湯喝得乾乾淨淨、一滴不剩。另外每個月的29號是肉肉日(29是日文諧音的肉)，有一些燒肉店會推出打折方案，可

在這天邀請朋友一起去吃燒肉。。

關於交通部分，只要有加入生協的外國留學生，都可登記排免費腳踏車，但需耐心等待一段時間，詳情請留意生協的 ig 貼文。強烈推薦登記！！北大校園廣大，若沒有車，每天大概會有一個小時以上的時間都花在走路上（喜歡走路的人另當別論？！）。我在五月中時取得腳踏車，車況新，是過去被拖吊後閒置已久的車輛，只需自行購買腳踏車鎖，並替腳踏車作防犯登錄，離開前再送給當地的朋友即可。有車以後真的方便許多，節省不少時間。以前都上課前三十分鐘出門，有了車以後，上課前十分鐘再出門也來得及，可以貪睡到最後一刻。閒來無事時亦騎車在札幌市區到處觀光，省下不少交通費用，不然搭公車或地下鐵交通費也挺驚人。而在生活適應部分，推薦有需求者可使用北大校內的諮商資源，諮商沒有次數限制且免費，可以從開學一直談到要返國前，且提供中文與英文諮商服務。剛開學壓力很大的時候，我馬上寄信申請學校的諮商，初期談異文化適應議題，後期進行個人議題探索，後來一直談到八月才結束，很幸運遇到適合自己的心理師。

平日最大的休閒娛樂是逛超市、下廚、跟朋友去唱卡拉 ok、在附近的郊山健行(自從棕熊攻擊新聞出現以後變得小心翼翼，登山記得攜帶熊鈴與防熊噴霧，並隨時注意棕熊目擊情報)。札幌活動多，完全不怕沒事做，例如四月底五月初的黃金週正好是北海道櫻花盛開時，可安排賞櫻，五月大通公園有丁香花祭、六月初北大校園有盛大的北大祭、六月中北海道神宮有熱鬧的例祭。週末、黃金週及學期結束後亦前往北海道各地旅行。如道東阿寒湖登雌阿寒岳、知床半島健行賞鯨、美瑛富良野賞薰衣草、函館泡溫泉賞百萬夜景，喜愛大自然的朋友一定會喜歡春、夏季充滿生命力的北海道。學期結束後亦飛了一趟本州，登富山的劍岳以及長野的白馬三山（本身興趣是登山健行，所以安排不少登山行程），也去了大阪和京都，拜訪幾位在日本工作及求學的朋友，留下許多難忘的回憶。

整體而言這半年的交換生活每天都用心地活在當下。嘗試許多沒做過的

事、得到許多沒有經驗過的感受。不論是痛苦的、傷心的、快樂的、滿足的，都一一體會並收下。重新發現新的自己，變得更加勇敢、獨立，也能夠慢下來思考真正想要的人生到底是什麼樣，不再感到活得像是行屍走肉，不再感到被束縛與壓抑，對人生有更寬廣的想像。

四、照片（如有，請提供）



三月底仍有殘雪的北大校園



三月底北-8-5宿舍外



黃金週新川通賞櫻



黃金週小樽旅遊



六月初熱鬧的北大祭



六月中北海道神宮例祭



道東登雌阿寒岳



道東羅白賞虎鯨

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他