

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：2025.10.25

英文姓名 (姓, 名) : Tu,AiNi	臺師大就讀科系所、年級 : 東亞系大四
修習國家 : 日本	
修習校名 : 北海道大學	
修習學院 :	
修習科系 : 經濟學系	
赴外學期別 : 113學年 (民國年) ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間 : 2025年 4月 ~ 2025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
ミクロ経済理論への招待	横田 義史	2	春
経済学応用	早川 仁	4	春
経済学特殊講義 (持続可能な未来の実現に向けたサステナブル投資の概要と役割)	齋藤 久光	2	春
経済学特殊講義 (資産運用に役立つ金融知力)	大西 史一	2	春
現代企業論	岡田 美弥子	4	春
昭和戦前期の日本政治	川口 暁弘	2	春

東アジアの社会と人権	許 仁碩	2	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）

交換前與初期作業

通過校內徵選後，交換前約半年內就會陸陸續續收到來自國際事務處一些有關姐妹校交換的申請作業，此時有任何問題都儘量先以國際事務處為溝通橋樑，正式取得入學許可（或收到姐妹校聯繫）後才能直接與姐妹校聯絡。特別要注意的是交換申請的作業量並不少，且日本大學尤其重視截止時間，需要時時注意手邊的資料並盡早提交，以利後續的修改流程。我認為北大國際事務處的專員們都還蠻親切的，回覆的效率也都還不錯，有任何相關的問題都可以詢問。

另外，建議提早約一個禮拜而不要壓在開學時過去，因為在抵達日本後還有一連串的申請流程（住民登錄、健保，國民年金、郵政等等）。這個部分有點冗長，且對第一次赴日的學生來說有點困難，因此北大依各學部的規範設有 supporter（サポーター）協助交換生進行這些作業，有被分配到的話不需要太擔心。（不過以北海道大學來說的話，每個學部的行政規範真的都不太一樣，我是選擇的是經濟學部，且可能是運氣不好沒有被分配到 supporter，不過據

我所知其他學部的朋友和學長姐都有順利分配到。)

課業

北大的 SAS 學程和其他大學不太一樣的事，我們是以特別聽講生的身分與日本學生修習一樣的課程，需要選修滿一周7小時15學分的課程。雖然當初的申請門檻是 N2，但還是建議 N1程度，或是對自己的日文（尤其是聽力）很有自信想挑戰自我的話可以試試，畢竟能和日本同學一起學習真的是個很難能可貴的經驗。

赴日前就可以預選並分發學系，我這次選擇的是經濟學系，但實際上了系上的選修課才發現自己不太能適應（就算是大一的課也是相當專業的內容）不過北大還有另一種課稱為「全人教育」大概就是台灣的通識課，和自身學系的教務與授課老師討論好大多都能順利選修。學校也有另外開設日語課程，需要另外申請才能選修。

宿舍

這次交換選擇的是北大的宿舍「北八条5號棟（北大インターナショナルハウス5号棟）」費用雖然是學校宿舍中最高的，不過是裡頭小套房的形式，每間

房間皆都有完整的廚房及衛浴設備，個人覺得住起來會比較舒適，重視個人時間習慣獨處的話很推薦。但主要的缺點還是因為都是個人套房，基本上沒辦法和鄰居有太多的互動與交流。個人認為北八5的地理位置和生活機能算是不錯，每天上學徒步的話大概需要花費15～20分鐘，是所有宿舍中離學校最近的，離札幌車站、大型超市（イオン）也大概只有10分鐘的路程，特別是イオン對平常有在下廚的人來說真的蠻重要的，這點對我來說是大大的加分。但我覺得不管住哪個宿舍最好都準備一台腳踏車會比較方便，因為北大佔地真的很廣，沒有腳踏車的話會浪費很多移動時間，且學期初加入北大生協還有機會排到免費的腳踏車。

總的來說我認為北八5從各個方面來看都還蠻不錯的，如果房租還在接受範圍內的話真的是學校宿舍的首選。

支出與消費形式

在日本大多是以現金和信用卡為主要付款方式，也有蠻多人用 PayPay 的。因為當初自己也沒有帶太多現金到日本，個人認為短期交換不太需要另外申請銀行或郵局開戶。房租的話北八5設有支付平台，主要是以信用卡付款，要注意的是因為涉及到保證金返還的部分，不管偏好哪種付款方式，第一期房租

建議以信用卡支付，最後以刷退的方式領回保證金。(日本法規規定個人帳戶在6個月無法轉入現金，短期交換生可能會有收不到保證金的風險)

另外如果會頻繁在學校食堂用餐的話推薦學期初就先加入北大生協，除了上文提到的腳踏車外，食堂的所有品項都有折扣，申請時繳交的5000円押金也會在解約時退還現金。

這次交換在日本待了將近半年，沒有到太遠的地方旅遊，總花費(含機票、房租)大概落在20萬台幣左右，供大家參考。

通訊

比較過多家後選擇的是 Linemo，在網路上線上申請後 sim 卡就會直接寄來宿舍，不用到實體門市申辦十分方便，返台前也是在網路上解約就可以了。Linemo 的計費方式還蠻彈性的，不用在一開始就選擇方案，而是根據每個月的網路用量收費。另外還有一點值得推薦的是在使用 Line 時不會消耗網路流量，因為我平日幾乎每天都會打電話回台灣和家人聯絡，這個部分對我來說很有感。

氣候

北海道的春夏氣溫變動很大，三月底抵達日本時還會時不時飄點小雪，本身比較怕冷平時需要厚重的羽絨衣才能出門；到了六月氣溫就會突然升高進入夏天，七、八月的悶熱程度體感上甚至不輸台灣，短袖短褲即可外出，因此如果是春季班的話在衣著上可能會需要換季。且由於北海道的建築大多採用蓄熱建材，房間內也沒有冷氣，夏天要注意屋內的通風或最好準備一台小電風扇。

總結

交換的這半年內，我除了實際體驗了在日本的生活外，也結交了許多難能可貴的朋友，是一段很難忘的回憶。雖然沒有特意選修日語課，不過我認為和日本同學一起修習大學部的課程反而更能夠增進日語能力，學習更為日常、實用的日文。這次赴日不僅僅是出於對日本生活的憧憬，更是一種自我的挑戰，雖然前期常因為繁瑣的申請作業忙得焦頭爛額，面對考試和報告時也曾不知所措無法適應，但總得來說，我很慶幸自己當初下定決心赴日交換，帶给了我求學過程中十分珍貴的經驗。

四、照片 (如有，請提供)

五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他