

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 2025/8/20

英文姓名（姓，名）： HUANG, Chan-Hung	臺師大就讀科系所、年級： 體育與運動科學系 四年級
修習國家： 日本	
修習校名： 關西學院大學	
修習學院： 文學部	
修習科系： 日本語專攻	
赴外學期別： 113 學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 113 年 3 月 ~ 113 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
日本語學習科目（総合日本語（レベル2））	淺津 嘉之，谷畑 美咲，松下 恵子，新井 潤	5	春
日本語學習科目（漢字・語彙（レベル3））	手科 美保	1	春
日本語學習科目（口頭表現（レベル2-3））	新井 潤	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）

交換前

我是下學期要到日本交換，這所學校對交換生的事物安排很妥善也很詳細，從出發前的申請，大概是上學期的10月收到簡章，然後繳交申請資料給日本那邊的學校，大概1月收到錄取通知，2月底收到 COE，但因為 COE 來得比較晚，距離預定要抵達的時間已經不到一個月，所以對於要申請役男出境的人，會比較趕一點，要特別留意時間。再來是在上課前約兩個禮拜的時間，學校會安排 Orientation 給所有交換生，介紹學校大大小小的事物還有關於日本的生活，一步一步的帶你，所以蠻快且容易適應那邊的生活。

學校生活

學校有兩個 program 可以選，JLT (Japanese Language Track) 和 MJT (Modern Japan Track)，前者是日文授課，後者是英文授課，我選的是 JLT，需要參加日語能力分級考試，才能選修這個課程，按照測驗的結果，把你安排在1到8級中的其中一個等級，同一個等級的人會一起上課，但如果人數太多就會分兩班，像我是等級2，有分 class 1和 class 2，學校要求最少要7學分，也要達到7堂課才可以，而且修 JLT 的話，因為有個5學分的必修課，安排在一到五，所以平日都要到學校上課，課程比較沒有那麼彈性，而且幾乎每天都有作業，但因為我等級比較低的關係，所以作業和考試都不難，一學期上完後，日文真的會進步很多，尤其是聽力，雖然班上幾乎都是歐美國家的人，但課堂偶爾會有日本學生過來一起上課，可以和他們用日文交流，所以也是有訓練口說的機會。

因為學校沒有請假機制，只要沒去上課，就算缺席，一學期缺席超過24次就會被死當，缺席一次會扣個0.5分，遲到則會扣0.1分，學校對於這方面蠻嚴格的，超過11分鐘沒到就直接算缺席，或中途離開教室超過11分鐘也算缺席。我覺得關學的校園算蠻大的，而且很漂亮，有個大草原可以躺或坐在那邊休息，剛去時剛好碰上櫻花祭，不論是校園內，還是校門口外，櫻花都隨處可見，超級漂亮，建築很有歐式的風格，裡頭還有個小庭園，校園漂亮是不少交換生選擇這個學校的原因。



住宿

關學有很多不同的住宿類型可以選擇，有國際宿舍、homestay、男子寮、女子寮等等，房租和到學校的距離都不一，所以申請時，可以依照自己需求去做選擇，然後排志願，我自己當初是想選離學校近一點的，但前面兩個近的都沒上，最後上了國際宿舍V，從宿舍過去學校要花50分鐘左右，通勤真的要花上不少時間，但優點是那邊都是住宅區，所以非常安靜，環境也乾淨舒適，還可以跟不同國家的人住一起，加上這個宿舍有安排日本人當RA，時不時會舉辦活動讓我們參加，不論是想練英文還是日文，在這邊有很好的機會。住宿費的部分則是，一個月4萬多日幣，房間是單人房，4個人為一個unit，共用廚房和衛浴，公共空間的電費由4個人分攤，再加上自己房間的電費，但入住時還要交一筆入寮費和寢具租借費，可以不用自己帶寢具，但離開時，要把自己的房間打掃成跟當初入住時一樣。



交通

我在日本的交通方式除了搭電車就是走路，雖然也可以買腳踏車，但因為只待一個學期，所以就沒有考慮，我住的宿舍在寶塚，要先走一公里的路程到寶塚車站，交換生一般都是在西宮上原校區上課，所以再搭到10分鐘左右到仁川站，也可以到甲東園站，但因為從那邊走去學校要走上坡，所以我都是從仁川站下車，再走20分鐘左右的路程到學校，到日本後，每天走1萬步真的是基本，一開始會覺得很討厭，每天都要走那麼多路，但後來習慣就還好，蠻特別的體驗，感覺像是回到小時候一樣，沒有車可以騎，只能用走路的方式，春天時到還好，但夏天熱起來後，每次走到學校都是滿身大汗，雨傘和手持電風扇在那邊真的是標配。學校會教我們怎麼辦通勤票，因為幾乎每天都要搭車，所以可以省下蠻多錢的，雖然日本的電車真的方便，有JR、電車、地鐵，幾乎無處不到，但交通也是一筆龐大的開銷，尤其去比較遠一點的地方的話，所以巴士也是個省錢的好選擇，但就是要用時間來換就是了，之前從大阪搭了10個小時的夜巴到東京。



食物

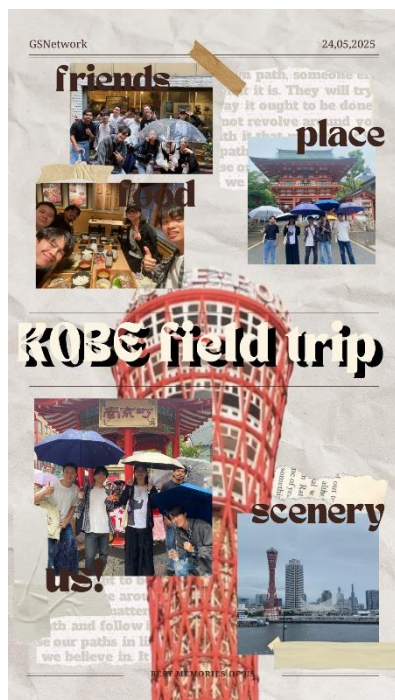
平常如果有到學校上課的話，我都會在學校的食堂吃午餐，跟外面比便宜蠻多的，學校主要就兩間食堂 big papa 和 big mama，落在400-600日幣之間，學校裡頭還有711、星巴克、肯德基跟幾家販賣部，但因為食堂空間不大，也沒有很多窗口可以選擇，所以中午的時段人會超級多，我會都盡量避開那個時段吃飯，或去販賣部買便當吃。晚餐的話，車站附近都有餐廳可以吃，但我住的那邊挺貴選擇又少，所以我都再搭電車去小林站那邊吃すき家，比較便宜又比較營養一點，或是可以自己買菜回宿舍煮，也是個省錢的好方式。



旅遊及活動

因為一到五都有課，雖然有幾天只有早上一堂課而已，但考量交通花費和時間，所以平日幾乎都是學校和宿舍來回而已，學校沒有請假機制，下學期唯一的連假就是黃金周，但只放四天，所以平常只有假日兩天可以去比較遠的地方玩，從宿舍過去大阪和神戶都蠻快的，所以這兩個地方都蠻常去的，再來就是奈良和京都，用黃金周放假的時間去了北海道，還去了東京、廣島、名古屋，除了旅遊外，我也經常參與學校舉辦的活動，交換生和日本學生一起的活動，

像是咖啡時間、午間交流、神戸 field trip、爬山及扇子彩繪等等，一方面可以認識日本人，另一方面可以練習英文和日文，自己也會找外面語言交換會，替自己找可以講日文的機會，不然平時可以說日文的機會不多，藉由這些活動，讓自己口說方面進步非常多，也很有成就感，體會到學語言的樂趣，第一次生活在只能用英文或日文溝通的環境，由於自己外語能力不是很好，所以剛開始挺挫折的，也害怕去跟外國人說話，所以常常躲在房間內練英文和學日文，覺得要有一定程度後，才能夠和他人溝通，但因為這樣，反而錯失了很多機會，所以讓我意識到，語言除了學，更要懂得如何用，否則只是一味的學，到最後還是不知道怎麼用。



交換後

完成了134天的日本交換，從收到錄取通知，到交換前，甚至交換中，時不時還會覺得能到日本交換真的很不可思議，真的很幸運也很感謝能有這機會，在這段日子，最有感的就是日語的進步，讓自己能夠沉浸在只有日文的環境，對語言的學習真的很有幫助，再來就是結識了不論是日本人，還是不同國家的人，我都覺得非常珍貴，雖然只有短短的四個月可以相處，但是是非常寶貴的回憶，還有解決問題的能力，尤其是語言，有一次把水壺忘在公車上，經過一些波折，最後靠自己找了回來。旅遊和生活真的是很不同的體驗，也讓我更加認識日本這個國家及文化，體驗到了很多旅遊體驗不到的事物，永遠不會忘記這段交換的日子，最後謝謝臺師大，臺師大國際處，讓我有這個機會能夠出去交換。

四、照片（如有，請提供）



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他