

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：2026.03.04

英文姓名(姓, 名): Wang, Yun-Shan	臺師大就讀科系所、年級: 幼兒與家庭科學學系 碩士班
修習國家：日本	
修習校名：大阪大學	
修習學院：人間科學研究科	
修習科系：人間科學研究科	
赴外學期別：__114__學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間：2025 年 9 月 ~ 2026 年 2 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
学校社会学	知念 涉	2	秋冬
比較發達行動学(發達心理学)	鹿子木 康弘	2	秋冬
教育学概論	管生 聖子	2	秋冬
教育分野に関する理論と支援の展開	野坂 祐子	2	秋冬
経験社会学	吉川 徹	2	秋冬
英語による国際コミュニケーション I-B	MURRAY DAVID PATRICK	2	秋冬
生涯教育学特講	三上 純	2	秋冬

(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）

以校級交換而言，在大阪大學可以獲得的資源和說明其實相當完整（有聽到其他學校的交換生分享各種慘劇），基本上只要跟著學校說明，一步步來就可以了。阪大有相當多的國際留學生，在語言支援方面個人覺得做的蠻好的。其中，推薦大家可以多留意大阪大學「国際教育交流センター IRIS（留学生交流情報室）」的消息，不定時會有許多交流活動可以報名參加。多數是免費的，有些則可以到附近的學校與日本學生進行文化交流（英語為主），還有機會和附近居民互動。

上述活動都是參與大阪大學的線上說明會時，就可以獲得的資訊。因此以下針對自己在找交換資料時，比較沒有看到的資訊進行補充，分為住宿、生活費用以及學業三個部分。

（一）住宿

運氣蠻好的是，我有抽到大阪大學提供的 GV 津雲台宿舍，雖然價格偏高，但很新、而且離車站較近。在公共空間有專人負責的情況下，僅需與室友協調 unit 內部的掃除工作，整體環境可說是相當舒適。沒有抽到宿舍的人，則有機會被分配到舊津雲台宿舍，或者是可以請阪大的生協幫忙在校外租房。

離 GV 津雲台最近的車站是有阪急和單軌列車經過的山田站，無論是前往吹田校區或是豐中校區都相當便利。車站大樓內有超市、服飾店、雜貨店、各式餐飲等商家，生活機能可說是相當良好。另外，GV 周邊屬於住宅區，附近有不少學校的學生下課後會聚集到 GV 的大廳玩。晚上治安還算不錯，外面沒什麼人很安靜，但都有路燈。我自己在入住期間都沒有遇到奇怪的人事物，還算可以放心。

在官網中比較看不到的是，GV 各 unit 裡面都有提供洗、烘衣機各兩臺可

以免費使用。廁所兩間、淋浴室兩間，水、電、瓦斯、網路費用、各項家具等都已含在租金中。每個月宿舍也會舉辦各種活動，如：歡迎派對、茶道體驗、電影欣賞、新年搗麻糬、離宿前派對等等。大多是免費參與，且常有免費食物可以吃。

平常可以看到很多住宿生在一樓的交誼廳坐著閒聊、與朋友一起寫作業。宿舍內有定期開放的大澡堂可以泡澡，還有共用廚房、和室等等的開放空間可以預約使用，其實有蠻多機會可以與來自不同國家的學生進行交流。

GV 津雲台住宿資訊：

住宿地點：Global Village Tsukumodai (グローバルビレッジ津雲台学寮)， 5人 unit			
外觀、 一樓空間			
房間			
每月費用 (5人)	項目	費用 (日幣/月)	備註
	房租	40,500	7人房：39,000 9人房：37,400
	強制租賃費用	8,910	房間內家具，如：冷氣、桌椅、 冰箱、洗衣機、烘衣機……等租金
	公益費	12,500	電費、水費、瓦斯等
	網路	1,320	公用空間、個人房內wifi
	初次入住金	9,900	一次性繳交，用於退房時的清潔費

照片及資料取自：

1. 大阪大学グローバルビレッジHOME > 学寮について > 部屋情報(ユニットタイプ)

<https://globalvillage.icho.osaka-u.ac.jp/tsukumodai/index.html>

2. GV津雲台・学寮（英語）2025.4ver

<https://www.osaka-u.ac.jp/en/international/inbound/support/residence.html>

（二）生活費用

因為平常其實比較少外食，下課後也比較少出去玩，所以生活費算是壓的很低。但以不出去遠距離旅遊，並維持一週1次和朋友外出遊玩或吃飯的情況下，我的一個月花費大約是13萬日幣左右，換算下來大約是2萬7千臺幣。其中最多的花費在於宿舍租金（固定）、用餐（一週1-2餐外食，其餘自炊）以及交通（來回學校的單軌列車、到市區的費用等等）。另外，剛到日本的時候會有比較多大額的支出，因此第一個月的花費可能會到20萬日幣，也就是大約4萬臺幣左右（匯率約0.20多）。

個人生活花費參考：

類型	項目說明	大約金額（日幣）	備註（日幣）
食	全外食	約2,000~4,000元/日	早餐約400~1,000元/餐 便當約600~2,000元/餐 學餐約350~1,000元/餐
	個人情況	約1,000元/日	半自炊，半外食
住	學校宿舍，5人unit	約64,880元/月	Global Village Tsukumodai
通訊	手機號碼及網路	約2,500元/月	5G行動網路吃到飽，包含手機門號
交通	機場前往GV宿舍	約1,400~5,000元/單程	個人情況，共花費1,460元 (全程搭乘大眾運輸)

類型	項目說明	大約金額（日幣）	備註（日幣）
	GV宿舍前往市區	約280~440元/單程	以搭乘阪急電車為例— 前往梅田約280元 前往難波約440元
	GV宿舍前往吹田校區	約250元/單程	以搭乘大阪單軌列車為例
	GV宿舍前往豐中校區	約290元/單程	

（三）學業

大阪大學校級交換生的選課方式，是出發前通過與研究科的行政人員信件往來進行的。基本上，大學部的學生只能選大學部的課，研究生則不受限制，可以修研究所或大學部的課。雖然能選的課程以課網上寫的「講義」課為主，「演習」課是不能選的，但可以選部分的通識課，或是日語課。由於學校規定至少必須選14學分，且10學分必須為系內課程（基本上是全日語上課），所以選擇彈性並沒有想像中的大。不過人間科學研究科的課程相當豐富多元，有涵蓋社會學、心理學、教育學、共生學等不同領域的課程，還是能選到很多有意思的課程。

因為對自己的日語能力沒有太大的信心，加上自己來阪大的主要目的並不是上日語課程。我在選課時，刻意避開了所有有期中或期末考試的課程，都選擇寫報告。另外也沒有選擇學校提供的日語課程，而是專注於選修人間科學研究科的專業科目，所以平常上課的主要校區都在吹田校區。

課程內容及難度由於每個人的主觀感受可能不一樣，所以沒辦法給太多建議。不過如果有研究生想要以比較彈性的方式拿到學分的話，可以考慮選擇「英語による国際コミュニケーション I-B」。只有第一堂課會需要出席，以方便確認課程進行方式，其他時候都可以自行安排時間完成。雖然要買課本，但內容不難且不會花掉太多時間，適合想湊學分但又不想要負擔太大的同學。

另外，「教育学概論」主要是給人科的大學部新生快速認識阪大教育學的不同分野，因此會由人科教育學領域的不同老師，每週各自進行分野內容介紹。如果想在一學期內接觸最多數量的老師，並了解每個研究室的組成，這門課會是蠻好的選擇。

最後，想推薦我自己非常喜歡，但也最有挑戰性的課程「生涯教育学特講」。雖然每週都要閱讀文獻，且因為修課人數少，所以一學期會輪到兩次期中 and 一次期末報告。不過由於人少，可以有很多機會用日語和老師及同學進行學術交流。這門課的核心理論之一是批判教育學，在相互尊重的前提下，每個人都可以自由的表達自己的想法。課程裡，無論是同學或老師，即使不一定認同也都不會強行打斷或干涉彼此，而是抱持著開放多元的心情去聆聽彼此的聲音，互相交流。如果是對社會公平正義、人權、性別、種族等議題有興趣的交換生，可以考慮看看修這門課，或許會獲得一些啟發與不同的跨文化觀點。

個人修課一覽及課程綱要：

校區	授課語言	年級*1	課程名稱	課程綱要*2
吹田	英語	M	英語による国際コミュニケーション I-B	增進學習者以英語溝通的能力。
		M	生涯教育学特講	閱讀生涯教育學相關的論文集，依序報告、討論並進行評析。
	B		教育分野に関する理論と支援の展開	共同探討教育主題的相關文獻、問題，並思考如何介入或解決的實踐方法。
		日語	B	比較発達行動学（発達心理学）
	經驗社会学			認識並學習進行社會調查活動、研究設計的基

校區	授課語言	年級*1	課程名稱	課程綱要*2
			学校社会学	<p>礎內容，培養閱讀量化資料的能力。</p> <p>認識、學習、思考學校當中發生的種種議題，如：友伴、師生、戀愛等等。</p>
豐中	日語	B	教育学概論	介紹大阪大學中教育學科的各種研究領域，為將來設定論文方向及研究室做準備。
<p>*1 B=人間科学部（大學部）；M=人間科学研究科（研究所碩士課程）</p> <p>*2 詳參大阪大學公開版課程大綱網站： https://koan.osaka-u.ac.jp/syllabus_ex/campus</p>				

以上內容，是我自己在前往交換前的好奇，但在網路上比較找不到事前資訊的部分。但正如一開始所說，阪大在校級交換這部分的各項資源都算蠻完整的，只要跟著說明文件進行即可。校內也有許多的臺灣留學生，如：我自己參與阪大臺灣學生會活動時，就認識了許多正在阪大唸書的本科生或研究生；在參加 IRIS 和 B.S.P 舉辦的活動時，也認識了許多來自不同學校或國家朋友。有任何問題，只要敢開口都是可以找到人員諮詢，不用太過緊張或擔心。

在本次交換中，我覺得最重要的是願意嘗試跨出不熟悉的環境，抱持開放的心，挑戰新的事物或認識新朋友。在阪大，我還認識了許多以往可能不會有交集的交換生新朋友，如：同樣來交換的大學部學弟妹、不同科系的碩博士生、甚至是來自世界各國的同學們。跟著大家，我體驗了不同的生活方式、交流了不同的價值觀。我很享受在聆聽大家生命故事的過程中，也從中省思自己過去、現在及未來的生活及目標。

由衷的感謝師大校方讓我擁有本次的交換機會，也謝謝教育部提供的獎學金讓我不僅擴展了自己的國際視野，也再次扎根於臺灣。

四、照片（如有，請提供）



人間科學研究科本館入口



人間科學研究科本館旁小路



鱷魚博士
（阪大豐中校區－國際生交流中心）



吹田校區工學院前水池



阪大吹田校區
學生食堂日替定食



大阪城夜楓
（出示阪大學生證，天守閣免費入場）



人間科學研究科正門



五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

無