

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：2026.01.08

獲補助出國年度：114 學年 <input checked="" type="radio"/> 上/下 學期	
姓名：周和碩	臺師大學號：61130036A
臺師大系所：體育與運動科學系碩士班	
臺師大學院：運動休閒學院	
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; width: fit-content; margin: 0 auto;">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：2026.01.08

獲補助出國年度：114 學年 第一 / 二學期	
中文姓名：周珈頌	英文姓名(姓, 名): CHOU, CHIA CHIEH
臺師大就讀科系所、年級：	臺師大學號：61130036A
修習國家：日本	
修習校名：國際教養大學	
修習學院：國際教養學部	
修習科系：	
修習期間：2025年 9 月 ~ 2025年 12 月	
護照入出境時間：	
出境：2025年 8 月 23 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：2026年 1 月 5 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

**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：2026.01.07

英文姓名(姓, 名): CHOU, CHIA CHIEH	臺師大就讀科系所、年級: 體育與運動科學系碩士班四年級
修習國家: 日本	
修習校名: 國際教養大學	
修習學院: 國際教養學部	
修習科系:	
赴外學期別: <u>114</u> 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 ~ 2025年 12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
JPL410_Higher Intermediate Japanese I	Yosuke HASHIMOTO	6	秋
JAS310_Intercultural Perspectives on Japanese Society	Yuko ABE	3	秋
JAS280_Akita Studies I: Introduction to Akita	Ayumi SUGIMOTO	3	秋

(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）

- 學校介紹
 - 國際教養大學的特色是全校英文授課，有高比例的交換生，因此對於外籍學生非常友善。
 - 除非某一項活動是只使用日文進行，否則學校的所有的 email 活動公告，校內標示牌都是英、日雙語。
 - 學校的行政非常有效率，什麼時間該繳交或領取資料，學校的 email 都會有明確的時程說明。小缺點是學校的 email 像訊息炸彈一樣，每天都有超多 email，需要建立起固定查收 email 和分類的習慣，不然容易漏掉重要訊息。
 - 很好可以同時練習英文和日文的環境，日本同學很習慣說英文，也有高比例的歐美交換生，很常出現英、日混雜的對話
- 宿舍
 - 宿舍有 Komachi、Global、Tsubaki、Sakura 可以選，學校會讓交換生選填志願，以下簡短說明
 - Komachi
 - ◆ 大一的宿舍，是雙人房，所以會和小大一當室友
 - ◆ 上鋪床鋪，下方書桌，小缺點是換床單有點難換
 - ◆ 優點：離學餐很近，和教室的其他大樓是連通的，冬天和下雨天可以在室內走廊直接移動上課和吃飯，很方便
 - ◆ 一樓有公共廚房，但時常疏於清理，不曉得之後會不會改善
 - ◆ 宿舍費是最便宜的
 - Global
 - ◆ 雙人房，會和其他交換生當室友，不是上下鋪
 - ◆ 房間內有廚房，離體育館很近
 - Tsubaki
 - ◆ 單人房，但12間房為一個單位（類似家庭式）
 - ◆ 性別混合，室友有日本同學和交換生
 - ◆ 有廚房和公共空間，很像有很多前人留下來的物品
 - ◆ Themed house 一定會住在 tsubaki
 - ◆ 宿舍費最貴，人多容易有些摩擦
 - ◆ 缺點：沒有和其他大樓連通
 - Sakura
 - ◆ 單人房，3間房為一個單位（類似家庭式）
 - ◆ 性別單一，室友有日本同學和交換生
 - ◆ 有廚房和公共空間

- ◆ 缺點：沒有和其他大樓連通，洗衣服要到 tsubaki 一樓或是走一小段路到洗衣房洗衣服（洗衣一次200日幣）
- 會有廠商幫忙清洗寢具的被單被套等，費用已含在宿舍費裡。
- 課程
 - 課程可以分為日語課程和一般課程兩類說明
 - 日語課程
 - ◆ 開學前一週的新生訓練會有日文測驗的時間，分為寫作和線上選擇題測驗，會以測驗成績建議日文課程的等級，課堂代號的數字高低就代表課程難度的高度
 - ◆ 日語課程除了一般綜合性的課堂（通常6學分）外，也會有閱讀、口說、寫作、翻譯、發音等課程，不同等級有開放的課程不太一樣，分級測驗公告後，學校會有課程說明
 - ◆ 需要買教科書，書商會來學校，老師會帶學生去買
 - 一般課程
 - ◆ 一般課程幾乎都是英文授課。
 - ◆ 唯一一堂用日文授課的一般課程應該是我修的 JAS310 Intercultural Perspectives on Japanese Society，應該是有建議一定日語程度以上的學生選修。課堂中，交換生會被分散和其他日本學生一起進行團體討論和團體 projects。老師會使用日文授課，但學生可以任意使用英文和日文討論。會以語言和文化的角度，讓交換生和日本學生討論和做報告，有機會認識日文在日本社會的語境下一些小細節，也會有機會分享自己國家的文化。
 - ◆ AIU 滿多團體作業的。
 - ◆ 有些課程會有校外教學，記得選課前先看課綱，確認校外教學的時間可以空出來。
- 社團
 - 加入社團是很好和日本學生認識的管道，但還是要自己主動是搭話認識人。
 - 我有加入排球社和弓道社，下面將分別簡單介紹一下
 - 排球社
 - ◆ 室內場練習！使用皮球！對於平常都是在室外使用膠球的系隊來說，要把握可以使用室內皮球練習的機會！打起來真的很舒服，尤其是下雨或冬天很冷的時候，室內練球完全不會受影響。
 - ◆ 一週練2~3天，一次兩小時，平日兩天，週末一天，但週末如果有活動借用場地，就會取消練習。男女排一起練球，平日的兩練會分別使用男網和女網。
 - ◆ 小缺點：剛開學的時候，會有很大的交換生來練球，所以練球

有點沒效率。我們這屆的狀況是日本學生的程度普遍很好，交換生滿多人的程度是新手，所以很常變成日本學生有場可以打球（而且他們有比賽要練習），交換生會被分配到旁邊的空地練基礎。大約學期中過後，留下來繼續打球的交換生只剩個位數左右的人，能一起在場上打球的機會變很多。認真喜歡和想打球的人，一定要堅持到最後留下來（或是晚一點再加入）。

■ 弓道社

- ◆ 弓道社對交換生的友善程度超高。
- ◆ 一週練習兩次，幾乎都是讓交換生練習，日本學生會在旁邊幫忙看動作和調整。他們人都超級 nice，像天使一樣。整體社團氛圍就是大家認真練習，但又可以輕鬆聊天，很讚。
- ◆ 一開始練基礎可能會有點無聊，因為就是一直重複練一樣的動作。慢慢進步之後，會進階到使用其他道具練習。因為道具的數量有限，所以需要耐心等待，但他們都會盡量讓大家都練習到。
- ◆ 需要繳社費，很便宜，一學期500日幣，不知道之後會不會變。
- ◆ 會有機會去弓道場！很帥！

• 活動

- 除了社團之外，AIU 有超多活動可以參加。AIU 的交通不太方便，如果能多參加一些活動，交換生活比較不會無聊
- 學校會有一封 email 裡有學校行事曆的連結，點進去之後可以看到學校各項活動的時程，有想要參加的活動，就可以先把時間空下來。
- 學校繳費時，裡面有一項是 Student activity fee，這裡面已經含了學校活動和保險的費用，所以盡量多參加一些活動吧。
- Bus Trip
 - ◆ 學校安排的巴士旅行，一年六次，秋學期兩次，冬學期一次，春學期三次。
 - ◆ Bus trip 需要登記和付費，但費用很便宜，大約2500~3000日幣左右，因為大部分的費用都含在 Student activity fee 裡面了。
 - ◆ Bus trip 會去的景點幾乎都是秋田必去的景點，很推薦和朋友一起報名參加。
- Community Outreach
 - ◆ 可以賺一點小錢的活動，需要 work permit 才能領 rewards，所以建議機場入境拿在留卡時，就一起申請 work permit，否則之後還要去市役所申請，交通有點麻煩。（但其實他們沒怎麼檢查是否有 work permit，可是還是建議先申請好）
 - ◆ 有校內和校外的活動，校外活動會有車子接送。會有一些文化體驗的活動，也有滿多和小朋友（小學、國中、高中都有）英語體

驗和交流的活動。

- ◆ 報名方式：學校會寄信告知有新的活動，裡面點進去會有試算表的連結，試算表會標明活動名稱、時間、需要人數、rewards 種類和獎勵、google form 的報名連結。
- ◆ 注意：outreach 活動不能和課堂衝堂。
- ◆ 我遇到的 Rewards 的種類幾乎都是類似商品卡之類的，偶爾會有現金，優點是不會被扣稅，缺點是商品卡會有限制能使用的店家，但大多都是超商或 Aeon Mall（學校附近的 shopping mall）可以使用的商品卡。

■ English Village

- ◆ AIU 開放給日本高中生的英文營隊，會在 AIU 校內進行，通常為期 3 天。日本學生會是工作人員和隊輔等，交換生的主要職責就是和日本高中生進行英文對話。這個活動也是認識日本學生很好的機會，因為你們會有三天的時間要帶同一個小隊。
- ◆ 一樣要確認沒有和課堂衝堂才能參加。有 work permit 才能領薪水，薪水是 9000 日幣再扣稅。
- ◆ 日本學生會建議盡量使用簡單和簡短的英文句子和高中生對話。我剛好遇到英文程度比較好一點的梯次，我的感覺是他們其實理解程度都不錯，可以聽懂我在說什麼，只是口說能力相對比較弱，無法及時回應或是不知道怎麼用英文表達。
- ◆ 整體來說滿好玩的，也可以看到日本大學如何帶營隊活動。

■ 其他活動

- ◆ 其他活動還有校內的表演、各種講座、還有各種小活動，學校都會寄信，有興趣又有空的話，記得參加！

• 交通

■ AIU 交通真的很不方便

■ Showcase

- ◆ 學校和秋田車站往返的免費接駁，需要上網預約，最早前兩週可以開始預約，名額只有 8 名，假日的要盡早預約。如果預約後沒有要搭乘，要記得取消，將座位留給需要的人。
- ◆ 好像是最近這幾個學期才開始的接駁，不曉得未來還會不會有。

■ 巴士

- ◆ 學校有巴士可以到附近的購物中心 Aeon Mall，單程 200 日圓（未來好像會漲價），跟臺灣的公車費比起來略貴。但 Aeon Mall 是學校最近可以娛樂的場所，有點像 AIU 的巨城的概念。
- ◆ 從 Aeon Mall 可以再轉巴士到秋田車站，但原本 showcase 20 幾分鐘的車程會變成 1 個小時。

- ◆ 每週五會有學校和和田車站(離學校最近的 JR)的接駁，來回各一班，從和田車站可以再搭 JR 到秋田車站。
- ◆ 學期末的時候會有秋田機場的巴士，但巴士的班次不算多。
- 計程車
 - ◆ 日本計程車不便宜，需要搭計程車的時候，記得找多一點人分攤費用。Komachi 宿舍的櫃台可以請伯伯幫忙叫計程車。
- 租車
 - ◆ 學校是規定交換生不能租車，但我們還是有偷偷租車出去玩。我們是搭計程車到機場的 Orix 租車（要注意營業時間）。學校有 Toyota Share，但僅限日本駕照可以預約。
- 交朋友
 - ◆ 如果有認識日本同學有車子或有駕照，出去玩會方便很多。

四、照片（如有，請提供）



JAS310 Intercultural Perspectives on Japanese Society 的校外教學，到橫手市的木戶五郎兵衛村參觀，體驗搗麻糬和鄉土料理（當然有報告要做囉）



JAS280 Akita Studies I: Introduction to Akita 的校外教學，到梅內聚落體驗日本鄉村生活，體驗林業活動，被招待豐富的鄉土料理（當然也有報告要做囉）



弓道社合照

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他