

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：2026/1/31

英文姓名(姓,名): Hsu, Zhen Ling	臺師大就讀科系所、年級: 運動休閒與餐旅管理研究所 二年級
修習國家: 日本	
修習校名: 明治大學	
修習學院: 國際日本學院	
修習科系: 國際日本學部	
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
中級日本語(総合)	林 富美子	3	秋
中級日本語(語彙・漢字)	井田 尚美	1	秋
アニメーション文化論B	宮本 大人	2	秋
漫画文化論B	藤本 由里香	2	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)

碩士二年級終於迎來了人生中第一次的赴外交換，並且很幸運的推薦到我的第一志願—日本明治大學，雖然明治大學沒有運動相關的學部，明大的棒球、橄欖球校隊仍是傳統強權，我一直以來都有在關注日本的大學棒球賽事，因此對於自己能夠短暫成為明治大學的一員，感到非常榮幸。而如同上述所言，明大沒有我本科系的學部，在參閱學長姐的交換心得後，我選擇了「國際日本學部」，這個學部主要教授日本的相關文化，學部本身也招收許多來自世界各地的留學生。

入學後可以自由選擇是否要修日文課，並會依據能力來分班，我先前已經通過日檢 N2，但在口說方面非常弱，因此被分到了中級班，大約是 N3 的程度，對我來說還算合適，因為自己之前在準備檢定時都是買教科書自學、刷題庫，和正式的課堂還是有落差，這一學期下來，有明顯感受到日文文法的基礎變得更好，對日文的聽說讀寫都更加有自信。

這堂日文課全班共 9 人，只有我和另一位台灣人，以及一位中國人，其他同學則多來自歐洲地區，以我之前在日本讀過語言學校的經驗相比，我覺得明大日文課的老師在教學上專業許多，老師本身有在寫日文的教科書，會幫助外國學生找到語法上的盲點，也很關心班上的同學，是非常會給予鼓勵的好老師，也讓我下定決心就算回國後也要繼續學習日文。唯一美中不足的是，一個禮拜只上三堂課感覺不太夠，如果可以重來的話我想多選其他的日文課，像是針對口說或是寫作的課程。

另外，因為對動漫文化也十分感興趣，選修的部分我上了日文授課的動畫文化論和漫畫文化論，動畫文化論是採線上課的方式，主要在學動畫的表現手法，剛開始都是介紹以上個世紀的實驗動畫，比較枯燥乏味，但後來開始介紹宮崎駿、新海誠等導演的動畫片中的表現手法，就變得非常有趣，評分方式為每週觀看老師指定的動畫並發表意見，期中、期末各有一份 2000 字以上的報告。漫畫文化論則是介紹各國漫畫的發展歷史，每堂課都要交心得且期末有考試。

除了課業之外，我也參加了明治大學舉辦的語言交換計畫，以中文、英文和日本學生交換日文，我被分配到兩個台灣人、一個日本人的小組，我們每週固定時間都會集合閒聊兩個小時，另外也參加了朋友的小組，以英文、日文聊天。在和日本學生聊天的過程中，可以學到許多口語化的日文、流行用語，也深入了解日本大學的生活甚至壓力等等，除了在口說方面的進步之外，也讓我成功交到日本朋友，並感覺自己更加融入當地。

生活方面也過得非常多采多姿，我剛來到日本就認識了一群台灣人，大多是交換生且都喜歡旅遊，我們假日偶爾會租車到東京之外的地方玩，像是去茨城看波波草花海、日光看楓葉、富士山一日遊等等，也在長假時去到福岡、大阪、京都、名古屋等。比較特別的是，這次留學認識了幾位也喜歡體驗刺激的的朋友，挑戰了富士急樂園、長島溫泉樂園的雲霄飛車，可能會是我一生中難忘的經驗。平時我也經常自己到東京的明治神宮棒球場看比賽，見證了明治大學在東京六大野球聯盟中奪冠，以及傳統的早慶戰。也喜歡逛動漫的展覽和快閃店，無聊時就去唱卡拉 OK，在東京的休閒娛樂也十分豐富。

最後是開銷方面，有鑒於我經常出遠門以及購物，生活開銷遠比預計的多更多，一個月不含宿舍的開銷大約是3到4萬台幣，其中必要的交通費和伙食費就佔了大部分，所以原本不會下廚的我也在日本稍微會煮點簡單的料理，但最便宜還是學校的食堂，總之我確實感受到日本，尤其是東京的物價很高，且料理的總類和台灣相比不算多，外食也比較難吃到青菜，自己煮菜可能比較合胃口也較能吃飽。

雖然這半年的留學把我的老本都榨乾了，但還是非常推薦在學生時期參加交換計畫，首先是學費很便宜，尤其是像我到私立大學交換，不用付太多錢就能享受到私立學校的設備和教學資源。交換期間的許多想法也會跟著改變，像是原本認為日本什麼都好的我，實際在這裡生活後其實也發現許多缺點，感受到自己的生活方式、性格、以及對飲食、氣候等等多少還是有點不適應，而這段時間如何克服這些困難、調適情緒，也是自己有所成長的地方，交換結束也不是句點，而是讓滿載而歸的自己邁向下一個階段的過程。

四、照片（如有，請提供）

1. 明治大學中野校區的外牆



2. 日文課發表一介紹喜歡的日本文化



3. 中秋節和其他台灣留學生在台場烤肉



4. 和日本朋友去看東京六大野球的比賽



5. 現場見證了明治大學奪下2025年東京六大學野球聯盟的冠軍



6. 台灣留學生們租車自駕到茨城看波波草



7. 在大阪環球影城度過好玩的聖誕節



8. 日文課參訪國會議事堂



9. 語言交換計畫的夥伴們（兩個台灣人+日本人+韓國人）



10. 合掌村點燈活動



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他