

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年2月25日

| | |
|--|---------------------------------|
| 英文姓名(姓, 名)： CHEN IHSIN | 臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系 五年級 |
| 修習國家： 日本 | |
| 修習校名： 東京外國語大學 | |
| 修習學院： 國際日本學部 | |
| 修習科系： I SEP | |
| 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1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 |
|-------------|---------------------------|-----|-------|
| 日本語總和-6 | 赤桐 敦、 早矢仕 香、 相場 いぶき | 3 | 秋期 |
| 日本語技能-漢字4 | 福島 佐知 | 1 | 秋期 |
| 日本語學基礎 | 黒野 敦子 | 2 | 秋期 |
| 日本文學・文化入門 | 西原 大輔 | 2 | 秋期 |
| 日本語技能-口頭表現6 | 海野 多枝 | 1 | 秋期 |
| 日本文化遺產 | 篠原 琢 | 2 | 秋期 |
| 俳句 | 菅長 理惠 | 2 | 秋期 |
| 國語學 | 佐藤 佑 | 2 | 秋期 |

(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）

一學習

總合日本語：以課本中以及同學們在報告中提到的日本文化主題，透過與多國籍同學們的討論，獲得了寶貴的多文化視角，也學到如何總結文章段落，還有書寫及發表、在課堂上說明自己的想法，老師很鼓勵提問和分享。這門課有三位老師輪流上，還有中間有一些實習老師來上課，整體很多元有很多收穫。我也在這門課上第一次聽說有名的「箱根駅伝」的歷史，新年時有關注到這個新聞，真的帶動大家團結的精神，勾起日本人青春的回憶。

日本語學基礎（音聲學）：是培育日文老師學程的其中一堂課，前面在教日文發音的各種分類規則，後面以教導日文學習者發音的角度教我們語言學中各種語言母語者發音會遇到的問題。課堂上老師教課為主，時常穿插一些小討論、演練來幫助我們理解，也會點人發音引導我們思考、討論，找出問題，有時候有些日本人學生也很疑惑為什麼是這樣發音，發現教科書跟日常說的重音位置不太一樣等等，是很有趣能引發討論的課。

日本文學入門：基本全英文授課，只有在必要時為了日本人學生用日文解釋，老師人很開朗親切，很歡迎大家去提問，在下課時繳交上課時填寫的課堂評論單就可作為出席簽到，主打輕鬆教學，常常分享他的能樂經驗，非常有趣，說到各時期代表的文學時會穿插相關人物令人印象深刻的故事，得知中原中也原來曾是東外大的學生令我感到驚訝。還有老師與許多近代作家認識的有趣故事，可以知道老師對他們的看法，讓我覺得文學離我們更近了。

口頭表現：老師基本上只有輕微引導和給予評論，基本上由同學們主導每次上課所有討論，也是由其他未主持討論小組的同學提問、給予評論及分享心得，並在課後繳交討論紀錄，分別評論及評分自己作為參加者和觀察者時在討論中有什麼做得好或不足的地方，每個人都是帶著自己煩惱或感到疑惑的主題前來，最後也有總結整個課程中透過討論你學到什麼，觀點是否有改變，你會採取什麼行動，是滿有意義的課。是滿需要自己有中等以上的口說能力的課。

俳句：在這堂課一開始用英文授課，後來老師如果要說明得更詳細都用日文，班上有同學用日文，有同學用英文，回答問題、討論俳

句、發表時也是。這堂課每次上課都會讓我們分組腦力激盪想俳句作品中挖空的地方會放什麼，討論俳句的內涵及作品中的文化歷史，學到俳句在不同國家和不同語言的創作，我覺得很豐富，最後舉行句會，把大家創作的俳句匿名投票，每人選三首，各俳句由選擇的人分享選的理由和感想，特別的是不會問作者為什麼這麼創作，特意不安排讓作者說明自己作品的意義。

整體：我來到日本留學就是希望能藉日本的環境讓我用日文學習日文。我發現在這裡很大部分需要自學，自己查資料學習，自己多手寫練習，有滿多需要事先查資料課堂上討論的課程安排，600程度的日文課需要中上級的聽說讀寫能力。來了發現跟我上同程度日文課的外國留學生通常是日文系學生，我日文的程度明顯遠遠低於他們。

每堂課老師都喜歡回首這學期，讓我們總結一學期做了什麼，分享心得和學習到的事物，我覺得這樣的日本大學生活很充實，能感受到老師真的在乎每個學生，會記住學生的名字、會跟學生打招呼，幫助我們找到學習任務的方向，不會落下任何學生，我覺得學習的體驗很好。

一生活

學校附近餐廳大家都推便宜又豐富的ルハン印度咖哩，在店裡吃比外帶好吃，ナン真的很好吃。學校旁的武藏野森公園很大，有在這裡體驗モルックサークル，是學伴帶我去的，學伴的朋友新創不久的社團，來自北歐的草地休閒運動，玩起來有點像保齡球的感覺，覺得很新奇。學校旁飛行場常常看到起降，有散步走到飛行場的夕一ミナル，覺得附近空曠視野廣很適合走走看風景放鬆心情。學校最近的車站是多磨，西武多磨川電車車掌人很好，當我趕不上車子，車門已經關上還會再開門讓我進。走30分鐘可以到飛田給搭京王線省錢。

日本季節分明，在季節轉變的美麗景色和多元的節日活動中可以深刻感受到。我去國營昭和公園看了夜晚點燈的絢爛銀杏和剛轉紅的楓葉，真的是目不暇給。萬聖節變裝活動雖有許多禁止，但還是辦得很盛大，去了usj看遊行，看扮鬼嚇人真的太好玩了，聖誕節去了迪士尼享受聖誕氣氛，雖然很冷，但最後離園前幫家庭出遊的一群日本人拍照很開心，冬至前在蔬果店看到要吃南瓜和泡柚子的標

示，新年參拜深夜時的盛況和結束時車站人員用幽默的方式廣播要大家移動以合理分配人潮，成人之日在路上有許多 20 歲盛裝的成年人，迎接他們的成年禮。

我們台灣人聚在一起時，每次都會聊水費和電費多少錢的話題，也發現 1、2、3 號館不同的地方。水電費用有人很高有人很低，有人可以用網站看用量有人不行，我就是住在 1 號館跟 3 號館不同，只能等信來才知道多少錢的人。日本冬天電費真的好貴，但我不能沒有暖氣！

四、照片（如有，請提供）



與大學門口合照



宿舍陽台風景



回宿舍的路



出校門的路



校園中庭



自己製作大阪燒



台灣人聚會做章魚燒



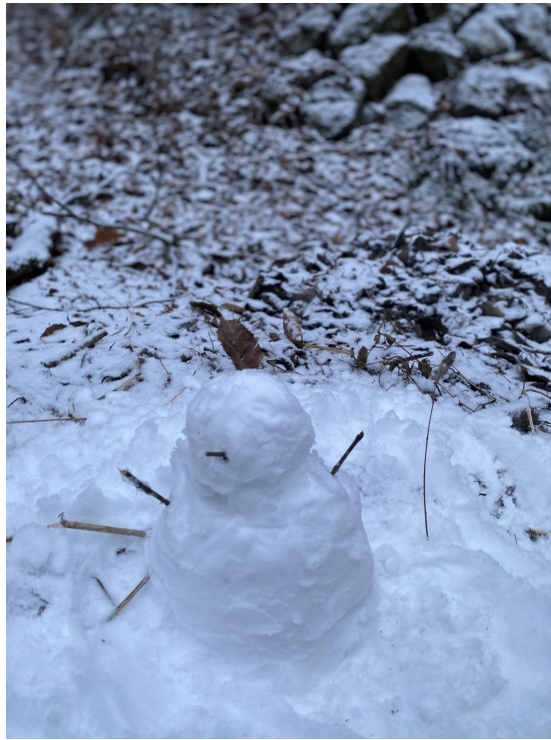
等車時夕陽下的車站



國營昭和公園 夜晚散步銀杏大道



國營昭和公園 日本庭園池景倒影



冬天下雪堆雪人



在青旅遇下雪漂亮夜景

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他