

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：2026/3/4

英文姓名(姓,名): CHIANG, CHIHCHUN 蔣之郡	臺師大就讀科系所、年級: 公民教育與活動領導學系四年級
修習國家: 日本	
修習校名: 法政大學	
修習學院:	
修習科系: ESOP	
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
ビジネス日本語1	金子 広幸	1	秋学期
言語学概論B	石井 創	2	秋学期
ESOP: 日本社会のジェンダー	金子 初輝	2	秋学期
消費者行動論II	新倉 貴士	2	秋学期
データサイエンス入門B	伊藤 克亘 彌富 仁 児玉 靖司 坂上 学 高田 美樹 高橋 慎 長谷川 翔平	2	秋学期
民俗学B	西村 敏也	2	秋学期
社会経済学応用B	小林 陽介	2	秋学期

(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）

這次很高興能夠透過師大的赴外交換到東京的法政大學體驗了六個月的異國生活。以下列出幾點重點分享。

1. 分級表單與課程推薦

在學期開始前，法政大學會給一個表單來測試學生的日文實力，並依照表單的回答將學生分級，學期開始後想修習日文課的人可以選修自己級數的課程。要注意的是如果對於自己的分級有疑慮的話跟老師反映也不一定能夠更換，像我自己的日文程度並不是很好，卻被分到了很高級的級數，負責我們級數的老師不讓學生更換等級，到最後變成我能負荷的日文課程變很少，十分可惜。所以建議對自己日文不是很有信心的同學在填表單的時候要注意一下。在這邊也推薦一下金子広幸老師のビジネス日本語1，金子老師風趣溫和，因為我日文不太好老師甚至偶爾會用中文跟我對話，是非常善解人意的老師。課程的話基本上每周都要上台 role play 跟考試，雖然有點硬但也會更扎實的學習，想學習敬語的話非常推薦！

2. 學伴

學期開始前，法政大學也會分配給每個交換生一位學伴，基本上可以詢問自己的學伴能不能到機場接機或者陪伴去市役所辦手續之類的，但後續會不會跟學伴成為朋友或持續聯絡就要看雙方了。我自己很幸運被分配到的學伴很熱心負責也樂於交流，所以在我交換的期間我們還蠻常約見面，甚至一起過聖誕節，順利變成朋友！但我也聽說蠻多交換生跟他們的學伴都沒聯絡了，這部分可能也是需要自己主動跟一些運氣成分在。

3. 宿舍

我住的宿舍是 Dormy Hirai 2，到學校不用轉車，車程大概半小時，我覺得還蠻方便的。附近的生活機能也不錯，超市、餐廳、咖啡廳都有，住起來很舒服。房間的部分算是小而精緻，和學校其他宿舍相比感覺小了一些，不過一個人住其實也很足夠。唯一的小缺點是宿舍的隔音沒有很好，加上靠近車站，有時候會聽到電車經過的聲音。另外，宿舍從週一到週六都有提供早餐和晚餐，不用特地出門找東西吃就能填飽肚子，既方便又能省下一些生活費。

4. 總結

在交換前，我其實是一個很不獨立的人。抱著想挑戰自己的想法，我決定到一個完全陌生的環境生活，希望能藉此培養更好的適應能力。剛抵達時確實有些不習慣，也曾經懷疑自己的決定，但隨著時間過去，慢慢認識了朋友，也逐漸熟悉當地的生活方式，許多事情開始變得比較順利。我也發現自己不再一直去設想可能會遇到的困難，而是更能夠堅強地面對並處理各種事情。

在交換期間，除了課程之外，我也利用課餘時間和朋友一起到各種不同的地方旅行，了解當地的文化與生活方式。透過與不同背景的人交流，我接觸到許多

不同的想法與經驗，也讓我對很多事情有新的理解。

這段交換的經歷不僅讓我看見更大的世界，也讓我更加了解自己，成為人生中非常珍貴的一段回憶。