

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： 2026/3/21

獲補助出國年： 114 學年 下 學期	
姓名： 陳思廷	臺師大學號： 41060022T
臺師大系所： 美術學系	
臺師大學院： 藝術學院	
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：\_2026/2/25\_

獲補助出國年度：114 學年 第二學期	
中文姓名： 陳思廷	英文姓名（姓,名）： CHEN,SI-TING
臺師大就讀科系所、年級： 美術學系五年級	臺師大學號： 41060022T
修習國家： 日本	
修習校名： 宇都宮大學	
修習學院： 國際學部	
修習科系：	
修習期間：2025 年 10 月 ~ 2026 年 3 月	
護照入出境時間： 出境：2025 年 9 月 23 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2026 年 2 月 15 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研 修 學 季/ 期
日本語コミュニケーション: 聴解と会話 II	石文君	1.875	後期
日本語文法と語彙 IIA (Japanese Grammar &Vocabulary IIA)	石文君	1.875	後期
日本語文法と語彙 IIB (Japanese Grammar &Vocabulary IIB)	石文君	1.875	後期
日本語漢字	石川美和	1.875	後期
日本語聴解と口頭表現 IIA (Japanese Listening &Speaking IIA)	石川美和	1.875	後期
日本語文法と語彙 IIB (Japanese Grammar &Vocabulary IIB)	石川美和	1.875	後期
中国語語講読 D	梁鎮輝	1.875	後期

(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）

這學期我在宇都宮大學進行交換學習，住宿地點為學校提供給交換生的宿舍——宇都宮大學國際交流會館。我住在 A 棟，沒有電梯，房間有獨立衛浴與基本家具，公共空間則設有廚房、洗衣機與交誼廳，讓來自不同國家的學生能夠互相交流。

在來日本前，我曾參考過以往交換生的心得，他們大多建議租用學校提供的腳踏車通勤，有一台腳踏車在宇都宮比較方便，因為宿舍距離峰校區約步行二十五分鐘，而前往最近的公車站步行需十五分鐘。

但本學期學校不提供租借服務。一開始有收到 10 月中旬學校會舉辦二手腳踏車拍賣會，但之後卻取消了，考慮到自己那時僅剩下 3 個月左右的交換時間，購買腳踏車還要處理購買腳踏車後的記名登記、離開日本前的消除記名登記以及轉讓或回收……等等事宜，因此最後不考慮購買腳踏車。**建議之後來交換的同學可以在第一週就去購買腳踏車，會讓生活便利很多。**雖然我沒有購買腳踏車，不過提供一些購買腳踏車的資訊：若想購買腳踏車，可選擇新車或二手車，新車價格落在 13000 日圓以上，而二手車價格則為 8000 日圓以上。購買新車的好處是可直接在購買地點處理記名登記，學校附近可以買腳踏車的地方推薦山新；二手車的好處是價格相對新車便宜，學校對面就有一間二手腳踏車店，但那間店評價低，給的登記也是舊的登記，可能要跑其他店進行登記（我的朋友有遇到前一位車主沒解除登記，這時就要前往警察局進行記名登記）。沒有腳踏車的我，為了不花費太多時間在走路，還是有許多替代方案，路面電車、公車、共享腳踏車，但停靠點離宿舍都有一小小段距離。

初到日本的第一個月，有住宿費、保險與需要添購生活用品，花費相對較高。目前計算整體約花費三萬台幣。之後生活逐漸穩定後，每月的平均開銷應該與我在台北生活時差不多（不含旅遊）。

宇都宮的外食價格偏高，一般餐廳一餐約需 1000 日圓起跳，因此我多數時候會選擇在宿舍自己煮飯。學校食堂的餐點價格相對實惠，一餐約 500 日圓左右，份量足夠，是午餐時段的好選擇。不過中午用餐人潮很多，建議提前前往。我想

節省一點生活費也想自己下廚，所以會前往附近的 Bell Mall 或 たいらや 超市購買食材。Bell Mall 是宇都宮最大的購物中心之一，除了超市外還有書店、藥妝店與餐廳，非常方便，可以在那邊待上 3 小時沒問題。我的日常早餐多為生菜沙拉、優格加燕麥或牛奶加麥片，日本的牛奶和優格價格便宜又健康。剛入住時，我也到商場購買了鍋子，偶爾在晚餐時自己煮麵或炒菜。宿舍廚房內設有電子鍋，也能煮飯。自己料理不僅節省費用，也能嘗試做些喜歡的台灣家常菜。

假日時，我常安排小旅行，最常去的地點是東京。從宿舍出發，先步行約十五分鐘到最近的公車站，搭公車至宇都宮車站需 250 日圓，之後搭電車到東京約 1980 日圓。由於沒有腳踏車，往返宿舍與車站的交通稍嫌不便。特別是宇都宮車站開往宿舍方向的末班公車在假日晚上八點半便結束（平日九點半），建議之後的交換生務必提早規劃交通。

宇都宮大學規定交換學生每學期需修滿七門課，並非七學分。我主要的目標是加強日語能力，因此選修的課程以日語課為主，共修習六門。學校提供的日語課程依程度分為一至三級，學生可依自身程度或興趣自由選擇。我的日語程度不好，因此主要選擇最初階的課程，「日本語文法と語彙 II」、「日本語聽解と口頭表現 II」皆有 A、B 兩部分，A、B 必須一同修讀。「日本語文法と語彙 II」、「日本語聽解と口頭表現 II」這兩門課的內容差不多，主要是老師教學方式不太一樣。石老師的課以講述為主，進度稍慢但比較穩扎穩打，在教學時，常在原有的教材上額外補充相關的字詞。石川老師的課，傾向學生回家預習，上課著重學生開口，有相對較多口語練習活動，讓學生能夠自然地練習日語。

在校園活動方面，因為去的時候是他們的下學期，因此沒有參加到他們的社團。我目前參加了幾個相對正式的活動。第一項是交換生歡迎會，於十月底舉行，活動在晚餐時段進行，參與者包含來自各國的新交換學生以及宇都宮大學的日本學生。活動中除了餐敘外，也安排了超簡短的自我介紹環節，讓彼此認識交流。另一項活動是交換學習博覽會。這是一個主要讓對海外交換有興趣的宇都宮大學學生了解各國學校，我在那邊遇到一位對前往台師大交換非常感興趣的學生，希望她能成功來師大交換。第三項是新年會，在一月時會有日台交流協會舉辦的餐敘。

選擇在這學期前往宇都宮大學交換，我覺得是非常值得的決定。宇都宮距離東京不算遠，因此我常常到東京看展覽、逛街。同時，從宇都宮搭車前往日光也非常方便。日光擁有壯麗的自然景觀，山林、湖泊與歷史建築交織而成的風景，讓人流連忘返，是我非常推薦的地方。

日本的學期大約從10月1日到隔年3月31日。我在9月底抵達，看得到熱鬧的花火大會、滿山遍野的楓葉與金黃銀杏，以及入冬的雪景。四季分明的變化，讓整段交換生活充滿層次與驚喜。2月因為要回台灣過年，我提早回國，沒有待到學期結束。如果有考慮在日本跨年、甚至待到3月的交換生，相信還有機會看到櫻花盛開的景色。

在交換期間，我也走訪了許多不同城市與地區，包括北海道的函館、東北的青森、關東地區的那須鹽原與日光、茨城，以及能遠眺富士山的河口湖與山中湖，還有充滿歷史氛圍的金澤，以及熱鬧繁華的大阪。每一座城市都有不同的風貌與文化特色，也讓我更加深入認識日本各地的樣貌。能在最美的季節裡生活在日本，對我而言，是一段非常珍貴且難忘的回憶。

在該校繳交之費用名稱及金額（2026年，以下為日幣）：

學生保險：10470

健康保險：2000/月

宿舍還原費：15950/學期

宿舍租金：6500/月

寢具租金：20000+/學期（我沒租，學期間遇到冬天，則是去 notori 買了羽絨被）

水電費：3,500/月（超過200kWh，每100kWh則再加3500）

瓦斯費：約1500/月

食物：約30,000日元

手機網路：約4,000日元

學校有免費wifi，而宿舍沒有全棟的公共wifi，僅1樓交流廳有。

房間則是要租wifi機+網路月租費，我覺得價錢偏高。考慮到自己經常外出且從不關個人數據，因此直接買了手機網路吃到飽。

這邊推薦我使用的 povo (沒業配, 單純是自己查了很多相關資料), 網路蠻穩定的, 而且可依照自己使用的狀況購買網路流量, 之後不要手機門號放半年不買任何方案就會失效無需解約金。我自己買了放題方案, 優點是比其他家花費便宜許多, 缺點是每隔 7 天要輸入一次序號。

前往東京都:

巴士票價 (宿舍到 JR 宇都宮站) : 250 日元

電車票價 (JR 宇都宮站到東京車站) : 1980 日元

沒有詳細記帳的習慣, 不過知道自己每個月花費約 30000-40000 台幣。

(三分之二為治裝費以及旅遊費)

#### 四、照片 (如有, 請提供)

宇都宮生活:



旅遊：

(聖誕節)



(楓葉)



(銀杏)



(雪景)

