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：2026/02/28

英文姓名（姓, 名）:	臺師大就讀科系所、年級： 幼兒與家庭科學系
修習國家： 日本	
修習校名： 金澤大學	
修習學院： 人間社會	
修習科系： 學校教育	
赴外學期別： 114學年（民國年） ■上學期 □下學期 □一學年	
修習期間： 114 年 10 月 ～ 115 年 02 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 中級1A / 1 B	奥山　玲織奈、 中川　愛理、 道端　輝子	3	Q3 / Q4
日本語 中級聴解A / B	中川　愛理	1	Q3 / Q4
日本語 中級会話A / B	鶴町　佳子	1	Q3 / Q4
武道・杖道Ⅰ	BITTMANN HEIKO	2	Q3 / Q4
ユネスコジオパークとエコパーク	ママードウア アイーダ	2	Q3 / Q4
茶道を通して学ぶ日本文化	深川　美帆	2	Q3 / Q4
彫刻Ⅲ / Ⅳ	江藤　望	1	Q3 / Q4
絵画Ⅳ	大村　雅章	1	Q4

被服学概論Ⅰ/ Ⅱ	森島　美佳	1	Q3 / Q4

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

總是住在都會、想試試不一樣生活的你，給金澤一次機會吧。

金澤不像有名的大城市那樣的繁榮，介於鄉村與都市之間，不過該有的百貨、主要逛街中心還是有的。搭公車往山上走40分鐘就是學校，稍微會顯得鄉下些，撇除前人贅述過的交通問題，周遭生活機能是不錯的，個人認為是個相當宜居的城市。想前往關西、關東的交通手段也算便利，除了新幹線，巴士也有每天固定班次前往，甚至利用最近的小松機場國內線前往北海道等也很方便。

交換制度

現在金澤大學的KUEP交換制度是分為六級，做完測驗後我是被分到Level 3（中級1），可能因每一等級和授課老師而有課程內容的差異，我在的中級1課程是一週三堂課，內容以會話、閱讀及文法為主，寫作部分為0。各科基本上都有各別提出來的課程能夠選修，例如聽解、會話、漢字、寫作等，可以根據自己想加強的分選擇。另外，有不少文化課程的門檻是Level 4，雖然還需要靠點運氣抽選。UNESSCO的課程主軸就是去白山兩天一夜了解當地，不少人認為是不錯的課程，且沒有門檻限制。

金澤大學有規定交換生一定要綁一個科系，且履修一門該系課程，可以事先觀望有什麼課。開學前的Orientation也會詳細介紹，並列出所有可選之課程，真的不行也有普通的英語會話課程可以選。可以嘗試選日語授課課程，就算是原先在臺灣修過，日語授課起來是完全不同的體驗，可以了解台日內容差異以及該專業的日文用語等，是不錯的學習方式。不過事前建議先與老師聯繫，確認是否適合修課。

日語使用與交流

實際與日本人交流的機會，只要有心是一定有的，沒有想像中那麼困難。可以簡單主動爭取到的機會，首先是在學校問你要不要學伴時說好。學伴是學校指派的日本人，有規定一個月要見一次面，至於做什麼事則是自行討論決定。再來是參與各式交流社團的活動，如KISSA等，基本上都有和日本人聊天的機會。而選擇住在5人一棟、8人一棟的北溟或先魁，基本上一定會綁一位日本人，會住在留學生宿舍的八九成都是喜歡交流的，相對容易變成朋友。

若願意嘗試，選擇日語授課的課程更能有多元機會使用日語以及和日本同學、老師交流，肯定會得到意想不到的經驗。由於這所大學有國際學類，學生也規定選擇一門外語，因此蠻多人願意主動與交換生交流，也蠻容易遇到正在學中文的人，屆時請好好把握機會。

住宿

先前提到的宿舍，最容易抽選到的就是在學校角落的北溟及先魁。雖說5人、8人一棟，現實是不會住滿，如我所住的先魁有八人房，實際居住的只有四個人，相當寬敞舒適。廚房非常棒，冰箱也夠用，只是沒有電鍋。運氣夠好的話也可能遇到願意分享電鍋的室友，買白米還是比微波白飯划算。烤箱的替代可以免強用烤魚的爐子，早餐吐司、蔬菜甚至烤披薩都沒問題的。

在自己的房間能好好休息，到了廚房的共用空間可以與室友聊個天、分享彼此今天做了什麼，一起吃晚餐、讀書，偶爾一起辦個小派對，在這樣的環境中幾乎不曾感到孤單。前提是遇到好室友就是了，交換所遇到的一切都有些運氣成分在。

氣候環境

金澤的天氣像台北一樣，時不時來個陣雨，雨傘是常被必需品。也因如此，會格外珍惜出太陽的日子，用全部身心去感受，一切都是那麼的閃亮，總是一而再再而三的被金澤大學的美震懾到。秋季入學的時期，得以親眼見證季節轉換，由綠轉黃、紅，掉落乾枯，再被厚厚的白雪覆蓋，對於亞熱帶出身的臺灣人來說是相當特別且難能可貴的體驗。踩著厚厚的雪艱難的通學路，坐在教室裡望向窗外的白靄，現在想起還是覺得不可思議。

金澤大學佇立在山中，有種與世隔絕的獨立感，張開雙臂似乎就能夠擁抱自然與廣闊的天空。日本海沿岸的北陸的景色是獨特的，請務必親身體會。

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

衷心感謝在金澤遇到的一切人、事、物，也謝謝邀請我赴日交換的人。