

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：2026/2/20

英文姓名（姓，名）：TAI, YUCHIA	臺師大就讀科系所、年級：衛教系五年級
修習國家：日本	
修習校名：神奈川大學	
修習學院：人間科學部	
修習科系：人間科學科	
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
精神疾患とその治療／精神医学	櫻小路岳文	2	後学期
心理学的支援法／心理療法 I	櫻小路岳文	2	後学期
生涯スポーツ／教養スポーツ	秋田昌彦	1	後学期
日本語演習（聴解）II ②	高木南欧子	1	後学期
日本語演習（読解）II ②	村田香恵	1	後学期
日本語演習（文法）II ②	村田香恵	1	後学期

（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）

這次能前往日本進行一學期的交換留學，對我來說是一段非常珍貴且難忘的經驗。能在就學期間有機會在不同文化與教育體系下的學習與生活，我想我不僅在學術專業上獲得新的觀點，也在生活、自我管理與跨文化理解有了成長。

〈學術方面〉

我覺得神奈川大學在課程的選擇上很多元與自由，最低限度是六門課，只要通過日文檢定也可以選其他學系的課程，能有和一般日本大學生有一起上課的經驗。

開學前學校會分配日本同學的學伴給交換生，採用小團體形式，如果有課程想詢問或對學校有任何不了解都可以詢問，我這次剛好分配到與我相同學部的日本學伴，我認為對選課上的幫助蠻大的，學伴也會帶著交換生一起參觀校園、介紹各項可利用的設施。

〈授課〉

在「精神疾患とその治療」課程中，老師每週會事先上傳講義簡報，可以提前先預習內容幫助上課能更好理解，因為課堂上雖然有簡報輔助，但因為還需習慣老師上課語速和對於不認識的單字較難理解，所以事先將內容準備起來會容易一些。

而在課堂上老師會依講義詳細介紹常見精神疾病之特徵、診斷與治療方式，例如憂鬱症、自閉症、PTSD、焦慮症及思覺失調症等。

課程主要說明了精神疾病的形成並非單一因素，而是生物、心理與社會因素交互作用的結果，裡面除了介紹各項藥物的正面作用與副作用，也介紹藥物治療與心理治療並行的重要性，我覺得比起之前的授課，這門課講述的內容更加深與加廣了我對於精神疾病的認識。

在每週的授課結束後，都會有課堂測驗需完成繳交，可以對課程內容加深印象與了解自己是否有好好吸收新的知識，只要好好上課基本上都可以順利答題。

在「心理学的支援法」課程中，內容講述心理支持並非僅依靠醫學技術，而是建立在「理解、同理與治療之間的相互配合」。從之前學過的古典精神分析理論一路說明到現代精神分析理論，在內容上老師也詳細用個案說明的形式一步步帶我們了解從初始症狀到後面的確認病情和後續治療方式。

這門課在授課後也會有問卷需繳交，都是有關上課的內容，而有時候老師也會特別說明重點部分，所以並不會太難。我認為這堂課更讓我了解心理困擾常常是來自個體的內在思考形式或不良的情緒控管，透過傾聽、同理與尊重的態度，才能協助個體改變。

接下來則是「生涯スポーツ」課程，課程內容以桌球運動為主。進教室前需自備室內運動鞋(乾淨的步鞋)，並購買類似點名簿的綠色本子，老師依那個進行點名，課後也會發一張紙寫心得回饋繳交。

在每週的桌球課堂中，秋田老師會簡單講述桌球規則，然後讓同學彼此練習，在這門課裡，我有了與日本同學頻繁交流的機會，在練習比賽時，能更自然輕鬆的與日本同學溝通，我覺得這是十分難得的經驗，也深刻體會到了日本的體育課文化。

除此之外，為了更好理解專業課程中的課程內容，我也修習了神奈川大學開設的日語課程，開課前會依程度進行分班測驗，在測驗後學校會列出可選修的課程再依自己喜好自由選修，而每週會有小考與作業，可以督促自己隨時複習和記憶新的詞彙，我認為可以幫助我更好理解日常對話與溝通，老師也會詢問是否有報考日語檢定，並在考前做模擬測驗，整體而言我覺得負擔不會太重，每週配合老師進度好好複習就好。

整體來說，我認為神奈川大學對於交換生的規劃做的很完善，從一開始的選課、去區役所都有同學或日本學生幫忙、學期中也會有問卷調查，學期末也會通知需要辦理哪些手續，只要跟著學校傳的提醒都不會漏掉需要辦的文件。

生活方面

〈學校〉

神奈川大學共有兩個校區，一個是位在橫濱車站走路約20分鐘的港未來校區和離宿舍較近的橫濱校區。

我選的課程裡，有關日語課程的課都在港未來校區，而人間科學部的課則是在橫濱校區，其中港未來校區是位在市區的大樓，我都是從宿舍先坐公車到橫濱車站後再步行前往，港未來校區的建築充滿現代感，設備也都是近乎全新的，而高樓層的課只能靠電梯通行，所以要提早一點進到教室才不會來不急。

橫濱校區的優點就是離宿舍非常近，中間有空堂還可以走回宿舍休息，學餐也相對較便宜，也可以省下交通錢。

兩邊校區基本上都用學生證進行點名，教室門口會有機器，如果沒刷到或沒去上課學校會寄郵件詢問缺課原因。

〈社團〉

多虧了桌球課認識同學的邀約，我參與了神奈川大學的桌球社團活動，原以為是在學校內進行社團練習，但社課地點卻是在山腳下的一間體育場，裡面沒有社團指導老師，都是學生自行規劃運行的，一次活動三小時，社團成員彼此練習、比賽，大家人也都很親切，社團結束後也一起去了車站附近的居酒屋，是很特別的體驗。

〈宿舍〉

在神奈川的交換留學生一般都會分配到給留學生的宿舍，裡面住了來自世界各地的交換生，裡面也有住日本學生，大家常常會一起在公共區聊天、煮

飯，大家也會禮貌的打招呼，是一個會讓人感覺很和善溫暖的居住空間。

宿舍位在一個小山坡地，可以搭乘從橫濱車站出發的公車到達宿舍前，宿舍旁邊走路約10分鐘有一間藥妝店，裡面複合賣了一些生鮮蔬果，但選擇不多，想要豐富一點的話要走路約20分鐘到山腳下的超市購買。

宿舍分了A、B、C三棟，除了C棟全為女住宿生外，A、B棟皆是男女混住，我這次被分配到B棟，一開始雖然不太習慣，但生活久了也就慢慢適應了，而單人房內的空間偏小，走道擺上椅子後便有些難通行，因此平常要做寫作業之類的事情時我都會移動到公共區的位子，但有時候其他住宿生在交談閒聊時比較會被干擾。

另外每週除了星期日和過年外宿舍皆會有清潔人員每天打掃公共區，小袋垃圾很方便丟，如果累積較多垃圾也可以自行走到宿舍門口的回收場丟棄，一開始入住的時候會拿一本垃圾分類指南書，裡面有詳細說明星期幾收哪些垃圾及可丟哪些垃圾，照著上面說明丟並不會太複雜。

而宿舍也有門禁從晚上12點到早上6點，進出皆需用鑰匙開門感應，如兩天內未有出入舍紀錄會寄郵件，所以如需出外住宿都需提前一週提交外出單給宿舍管理員。

〈活動〉

國際中心會不定期寄郵件通知，例如大家一起去拉麵博物館，或神大棒球隊的比賽活動、箱根駅伝、学園祭的活動等，另外如果是住宿生，大概每月宿舍RA會舉辦宿舍活動，基本上是寫每個住宿生必須參加，像包飯糰等的活動，是讓彼此互相有認識的機會。

開銷概算

宿舍一個月：50000日幣(包水電)

學餐：約350~650日幣

除了上述之外基本上還有依課程需求需購入的課本，我的選課裡有三門教日語的課需購買，可以到港未來校區的生協訂購可以打折，建議老師提醒那週就去登記，因為可能沒現貨需要預定。

再來因為日本外食較貴，加上宿舍離附近的餐廳又有一段距離，所以有空的時候我大部分都是自己下廚，調味料如果不介意可以用上學期住宿生留下來的油或鹽，因為半學期要用完感覺是不太可能。

至於家具的部分，一開始進住幾天會開放一個空間裡面放上學期學生留下的用品，衣架、洗衣袋、置物籃等都可以從裡面拿，可以多留意開放時間可以省下一筆錢。

結尾

總結下來，我覺得在神奈川大學的這學期過的非常充實與自在，我覺得不僅在學術上見識到了日本與臺灣的不同之處，也在生活上變得更勇敢與獨立。雖然出國必定花一筆不小的花費，但我常常在想，人生還會有什麼機會、什麼

時間可以這樣在外地生活，我想工作後和學生時期遇到的人也會變得很不一樣，所以想把握現在這個當下的時光，也謝謝這一路上幫助過我的人，讓我變得更懂得珍惜，好好的過了這一段美好的學生生涯。

四、照片（如有，請提供）



←宿舍



←橫濱校區



←港未來校區

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他