

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:2026/2/8

英文姓名(姓, 名): LIN, YINCHEN	臺師大就讀科系所、年級: 科技應用與人力資源發展系大三
修習國家: 日本	
修習校名: 關西大學	
修習學院: 國際部	
修習科系:	
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22 ~ 2026年1月31	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Japanese(6-a)	田中舞/小川洋介	2	秋學期
異文化への理解を深める	アレキサンダー・ベネット	2	秋學期
Communication in Japanese Society(JPN Corporate Culture)	池田佳子	2 2	秋學期
社会と個人の心理学	住山晋一	2	秋學期 秋學期
身体運動の人間学	彦次佳	2	秋學期
自分をみつめる	上西裕之	2	秋學期

秋學期

(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）

學術方面

跟師大比起來，我覺得關西大學的課程真的輕鬆很多。一學期大概選七門課就可以，雖然是全日文授課，一開始真的會有點吃力，但學校開給留學生的課程都算是很友善，老師也不會特別刁難，作業量和考試壓力都在可以接受的範圍。但要注意的是，如果選的是跟日本學生一起上的通識課或專門課程，難度會高很多，老師也不會特別照顧交換生，成績評分就是跟日本學生一起競爭，所以不合格的風險會比較高。如果目標是「好好享受交換生活」，我會建議多選留學生課程；如果想挑戰自己、體驗真正的日本大學課堂，可以選幾門跟日本學生一起的課。

我自己修了日文 6 級課程，其實原本分班是 5 級，但因為排課問題被調到 6 級，對我來說真的有點吃力。所以如果日文程度還沒那麼好，真的不建議硬撐高級課，會跟不上同學，壓力也會比較大。如果是真的想來日本「學語言」，建議在台灣先打好日文基礎再來。因為日本人實際用的日語跟課本差很多，如果完全沒有基礎，會很容易聽不懂，加上很多日本人英語也不太好，會比較吃虧。有一定程度再來，真的可以學到很多，也比較容易跟日本人聊天。

活動

關西大學一開始會幫交換生分配學伴，可以在入學前就認識日本學生和其他國家的留學生。不過每一組的氣氛差很多，有些組會常常一起出去玩、吃飯，有些就是一開始認識之後就沒什麼聯絡，所以這算是一個交朋友的機會，但不保證一定會變成好朋友。入學初期的餐會有免費餐食，也是一個逼自己用外語聊天的好機會，我覺得很值得參加。學校和宿舍也會辦很多活動，例如萬聖節變裝派對、和服體驗等等，活動真的很多，不怕交換生活會無聊。

另外學校有一個叫 **miroom** 的空間，交換生和日本學生都可以去，裡面會有各國文化的小課程，也可以認識很多新朋友，我很推薦下課後沒事可以去那邊認識新朋友。

生活方面

住宿

關西大學比較多交換生住的宿舍有三棟：

- 秀麗寮
- 南千里國際學生寮
- GLOBAL HOUSE

我住的是南千里國際學生寮，是最便宜的那間。一開始覺得有點老舊，但住久之後反而覺得這間最適合我。

簡單介紹一下：

- **秀麗寮**：離學校最近，不用搭電車，適合想多睡一點的人，但附近生活機能比較普通。
- **南千里國際學生寮**：最便宜，要搭兩站電車，但車站超熱鬧，超市、餐廳、藥妝店都有，宿舍外面還有公園，很適合運動。
- **GLOBAL HOUSE**：最貴、最像飯店，但交通比較不方便，要搭公車或騎腳踏車，不過學校有接駁車，比較適合喜歡宅在宿舍的人。

飲食

宿舍都有廚房，但鍋具要自己買，我們宿舍很多人會一起煮飯，煮完分給大家吃，超有家的感覺。不想煮的話，附近也有很多餐廳，例如漢堡王、藏壽司等等。其他兩棟宿舍有提供早晚餐，一餐大概 500 日圓，很便宜，但要提前一週訂，而且不能取消，所以臨時有朋友約出去玩就會浪費錢，所以很多人後來還是自己煮比較彈性。

娛樂

大多是跟朋友逛街、吃飯、旅遊。在大阪的話，我超級推薦 **梅田**，真的很好逛，百貨公司、地下街、咖啡廳都很集中，可以逛一整天。旅行的話就看個人，之前有跟朋友一起搭國內線去福岡，但是花費就是比較驚人，可以自己評估。

開銷

我覺得大部分花費是飲食跟旅遊，住宿一個月大概 3 萬日圓，如果不常旅行、自己煮飯，其實可以省很多。

但一定要注意：保費、住宿費很多都只能用現金，不能刷卡，很多同學

最後請家人幫忙帶日幣，或用海外提款，手續費很自己帶到海關規定上限的100萬日幣，最後還是花得很小心，所以真的建議日幣可以帶多一點。

感想

真的就像一場夢一樣，非常值得。如果經濟狀況允許，我真的會推薦每個人都去交換一次。日本的生活品質、設施、乾淨程度真的讓人很驚艷，幾乎到哪裡都很整潔、有秩序。

比較讓我有落差的是人際關係。日本人其實沒有想像中那麼熱情，很難真正融入他們的朋友圈，所以後來大部分時間還是跟台灣人一起行動。有時候講中文也會感覺到一些歧視的眼光，這是我來之前沒有預期到的。不過整體來說，交換生活還是非常充實，也真的體驗到在日本生活的感覺。尤其秋冬來交換，第一次看到下雪真的超感動，因為台灣看不到雪，真的很浪漫。

四、照片（如有，請提供）

由於我在交換結束後跟朋友去滑雪，結果手機掉雪裡找不到，所以照片全數遺失，只能透過現實動態截圖呈現











五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

由於手機照片全數遺失，若想看更多交換時期的照片，或是有關於交換的問題，都可以上我的 ig 看或直接私訊我也沒問題!

這是我的 ig:yinzhen.lin1004