

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：115.01.10

英文姓名(姓,名): CHI, Ting-Wen	臺師大就讀科系所、年級: 大眾傳播研究所 五年級
修習國家: 日本	
修習校名: 東京都立大學	
修習學院: SATOMU	
修習科系: SATOMU	
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: 114年10月 ~ 115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
English Composition I	BERNARD, David 1	1	2nd Semester
English Conversation I	BERNARD, David 1	1	2nd Semester
Comprehensive Japanese (Starter, language activity, A1)	INOUE Shoko	2	1st. & 2nd. Semester
Comprehensive Japanese (Elementary 1, language activity, A2.1)	SATO Rieko	2	1st. & 2nd. Semester
Introduction to Accounting	Keishi Fujiyama	1	2nd Semester

(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）

【住宿】

宿舍的住宿形式為三位學生共同使用一個 unit，其中部分日本學生會與交換生一同居住，這些日本學生被稱為 RA（Resident Assistant）。RA 的角色主要是協助交換生適應日本生活，若在住宿、校園或日常生活上遇到任何問題，都可以向他們請教，對於初到日本的交換生而言，是相當重要且安心的存在。

宿舍費用已包含水電費，不需額外繳納，整體來說管理完善。較特別的是，日本各地對垃圾分類的規定相當嚴格，不同地區有不同的分類方式，並且必須使用指定的垃圾袋。因此，入住後需要先了解垃圾分類規則，並到超市購買對應的垃圾袋，依照規定在指定的時間丟棄不同類型的垃圾，這對初來乍到的學生而言需要一段適應期。

宿舍內設有公共廚房，供學生自行料理。雖然自行下廚相較外食較花時間，但在日本高物價的環境下，是相當有效的省錢方式。此外，公共廚房也是交換生之間交流的重要場所，能夠在料理的過程中認識來自不同國家的學生，分享文化與生活經驗。除了廚房外，宿舍亦設有多處公共空間，提供學生聚會、聊天與自習，是練習語言與進行文化交流的良好場域。

【當地生活費】

日本的外食與交通費用普遍偏高，約為台灣的三至四倍以上。因此，我大多選擇到超市購買食材自行料理。相較台灣傳統市場，日本超市的食材價格仍稍高，但品質穩定，也較能掌控開銷。

外食方面，一般餐點多以新台幣 150 元起跳，若想節省費用，通常只能選擇大型連鎖餐廳，如松屋、Sukiya、吉野家等，最低價位約可控制在新台幣 150 至 200 元之間。若選擇較為美味或份量較大的餐點，價格則約落在新台幣 200 至 400 元不等。那基本上我都自己煮，我是個很習慣每天煮飯的人，所以

較勤勞於煮飯的人，可以省下很多費用。

日常生活用品方面，若需要購買價格較實惠的商品，可至大創（DAISO）或 IKEA 等商店選購。此外，宿舍中有時也會有學生留下不再使用的生活用品，如大型曬衣架、衣架等，善加利用也能減少不必要的支出。

【JASSO 獎學金】

在出發進行交換前，我相當關注獎學金相關資訊，也主動查閱了許多曾前往東京都立大學交換的學長姐經驗分享。根據過往資訊，東京都立大學的交換生已有數年未能獲得由日本政府提供的 JASSO 獎學金，因此在行前我並未將此列為可預期的經費來源。

交換期間的大部分開銷，主要來自我過去工作所累積的存款。出發前，我先申請並獲得師大所提供付外基本的生活補助；同時，意外收到了東京都立大學寄來有關 JASSO 獎學金的申請通知。由於該獎學金需經篩選，且評選標準並未對外公開，因此在申請時仍抱持著審慎與不確定的心情。最終，我有幸獲選，獲得由日本政府補助的 JASSO 獎學金，每月補助金額為 8 萬日圓（約新台幣 16,000 元），為期五個月。這筆獎學金在經濟層面上大幅減輕了我在日本生活的壓力，使我能在基本生活較無虞的情況下（還是保持節儉的習慣），將更多資源投入於舞蹈進修與旅行規劃之中，讓我能更專注於交換學習本身，充實且享受地完成這段交換歷程。

【行（交通）】

平日的交通主要可分為兩種：一是日常通勤使用的電車（東京都立大學的交換生沒有折價），二是旅遊時搭乘的新幹線。從宿舍搭乘電車往返新宿，來回約需新台幣 100 元，單程車程約 40 分鐘；若搭乘新幹線前往大阪，來回約需新台幣 6000 元，單程約 3 小時。雖然新幹線價格偏高，但時間效率佳，仍是不少學生旅遊時的選擇。

【衣】

服飾價格與台灣相差不大，若想節省開銷或尋找特色商品，可前往日本的二手店挖寶。日本的二手商店種類多元，商品保存良好，常能以低廉價格購入狀況近乎全新的衣物，甚至還包含各式生活雜貨，是相當值得探索的消費選項，推薦的二手店包含：facstyle（調布車站）、bookoff等。

【日常】

手機門號的辦理費用與台灣相近，不過日本多數行動網路方案設有流量限制，若非吃到飽方案，價格會比台灣便宜。我選擇的是樂天的吃到飽方案，每月約新台幣 600 元（用多少收多少），整體使用上相當穩定，但因為基地台為遍佈東京，有些地方收訊較不佳，但基本上能滿足日常上課與生活需求，且大部分店家、或學校都可以連 wifi，毋需太擔心網路問題。而我辦理的樂天門市在高田馬場，因為那邊有會說中文的服務人員，辦理手機門號與網路大概只需要 1 小時即可完成，但需要先有在留卡才能辦理。

【學業】

東京都立大學規定交換生需修習至少七門課，或總課程時數超過十小時。日語課每堂為兩個 period，一般專業課程則為一個 period。本學期我選修了兩堂日語課與三堂選修課，其中包含一堂線上會計課。

日語課分級為 A1 與 A2.1。出發前我的日文程度幾乎為零，平假名與片假名尚未完全熟悉，因此一開始修讀 A2.1 課程時感到相當吃力。不過，因同時修習 A1 課程，並且在課外積極與日本人互動、練習聽說能力，逐漸能跟上課程進度，也深刻體會到語言學習中「多聽、多說」的重要性（A1 約對應 N4，A2.1 約對應 N3 程度）。

基本上學校開給交換生的課程偏輕鬆，像是我常把自己生活塞滿的人，大部分時間需要寫論文與進修跳舞（加上偶爾去旅行），所以適合對於有許多事情想做、不想要課業壓力太大的人來此做交換。

【語言】

交換生多來自歐美國家，因此交換生之間主要以英語溝通。學校多數課程也以英語授課，僅日語課使用較多日文。我的日文程度目前約為 N4 至 N3 左右，日常生活中會使用簡單的日文與日本人溝通。由於多數日本人的英語能力有限，因此仍建議交換生學習基本的日文會話，能大幅提升生活便利性與交流品質。

由於我未來有規劃回到日本發展，因此在交換後期的兩個月，我特別主動與日本室友進行語言交換，內容以日文與中文為主，並依照彼此的需求與可配合的時間進行練習。若希望提升日文或其他外語能力，我相當推薦善用來自不同國家的交換生資源，透過實際對話能快速累積語言使用的經驗。

我的語言練習主要分為兩個方向：第一，針對未來求職或面試時可能被問到的問題進行日文回答練習；第二，則是著重於日常生活中的實用對話，並請室友協助糾正我的發音與語法錯誤。對我而言，長時間沈浸在日語環境中，如舞蹈團的交流、學校的日文課程、日檢準備，以及與室友的語言交換，讓我在這半年內明顯感受到日文能力的進步。不過，這樣的成長也建立在持續投入時間與精力的基礎上，需要透過語言的輸入與輸出，才能真正看見成效。

【旅行/遊玩】

交換期間，我幾乎每個月都會安排旅行，原因一半來自於舞蹈相關活動，另一半則是與朋友自行規劃的旅遊行程。這些旅行不僅讓我更深入認識日本不同地區的文化與自然景觀，也成為交換生活中重要且難忘的回憶。

九月（森美術館 Moomin 展覽/北海道）

剛到日本不久，因朋友邀約，去了餐美術館參觀了 Moomin 展覽。九月末，因受邀前往北海道札幌進行演出，搭乘飛機前往當地，除了表演之外，也造訪了札幌市區與旭山動物園，體驗北海道與關東地區截然不同的氣候與城市氛圍。



十月（大阪／京都、高尾山）

為參加世界級街舞活動 Japan Dance Forever 的比賽，搭乘新幹線前往大阪與京都。十月底也前往高尾山賞楓，天氣晴朗時可遠眺富士山，留下相當深刻的印象。



十一月（日光、昭和紀念公園、晴空塔）

與一位因舞蹈認識的俄羅斯朋友一同前往日光旅行，欣賞自然景觀與歷史建築；另外，也與男友語言學校的台灣朋友們在昭和紀念公園舉辦烤肉聚會。生日時則與男友前往晴空塔慶祝，並體驗當地的聖誕市集氛圍。



十二月（東京迪士尼海洋、長野）

第一次造訪東京迪士尼海洋，體驗日本主題樂園的特色。年底跨年期間，與男友語言學校的台灣朋友一同前往長野進行滑雪（Snowboarding），是一次相當特別的冬季體驗，不過我大約花了台幣1-2萬元買裝備。



一月（長野、讀賣樂園、東京哈利波特影城）

再次前往長野滑雪，並與室友們一起造訪距離調布相當近的讀賣樂園。此外，也參觀了東京哈利波特影城，身為哈利波特迷實在逛得太盡興。

【參與活動與街舞經驗】

相較於其他交換生，我較少參加宿舍或學校為交換生舉辦的活動，主要因我的研究方向與個人目標，課餘時間多投入於舞蹈進修、排練表演與碩士論文撰寫，唯一有參加過宿舍活動的是聖誕派對，一些交換生也有自己出來辦活動，例如：聖誕節交換禮物和聖誕夜晚餐，晚餐是大家需要做一道自己國家的料理。

在日本期間，我最常參與的活動為街舞相關的國際比賽、派對與舞蹈演出。我約於九月初抵達日本，至今參與的街舞活動包含比賽、觀賽、舞團表演、進修、團體練舞、Session/Cypher 以及 Party 等。比賽方面，曾參加兩場 1 on 1 battle，一場為深夜舉辦的 House 比賽「Reraise」，由世界級 House 舞者 Hiro San 主辦，每月一次，從晚上 11 點半持續至清晨 5 點半，體力與專注力皆是極大考驗；另一場則為於大阪舉辦的 Japan Dance Forever。

表演方面，九月底曾受邀至北海道札幌，與舞團共同進行演出。接下來亦

將於十二月底與舞團受日本舞者 TAIKI 邀請參與演出，以及明年一月及二月參與老師 YOCCHAN 和世界頂級舞者 KAZANE 私下招募、編排的成果發表演出（日本稱為 Number）。能夠參與非公開招募的演出，對我而言是相當難得的學習機會，不但完成自己來日本進修街舞的目標，同時也練到日文、認識許多街舞圈的厲害的舞者們。

此外，平日幾乎每天晚上都會前往舞蹈教室上課，或參與老師的小班制 private class，課後也常進行 Session/Cypher，與不同國籍與風格的舞者交流。有時候我也會參加 party，享受自由自在跳舞的感受。以上這些經驗不僅提升了我的舞蹈能力，也讓我在音樂與文化中獲得極大的滿足。

四、照片（如有，請提供）



▲ 宿舍聖誕節派對與聖誕夜晚餐



▲ 與日本舞者們交流、表演舞者們一起聚餐（忘年會）、上課合照



▲ 與舞團（土ノ子）的排練、北海道與東京的演出



▲ 法國與日本室友幫慶生、聖誕派對上一起裝飾蛋糕

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他