

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：2026/5/1

英文姓名 (姓, 名) : TSAI PEI JU	臺師大就讀科系所、年級 : 華語文教學系 四年級
修習國家 : 日本	
修習校名 : 東京學藝大學	
修習學程 : 通科課程 General	
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
日本語2 会話 B	工藤聖子	1	秋
日本語2 特別演習 B (マンガ で学ぶ日本語)	宮本典以子	1	秋
日本語2 特別演習 B (多読)	秋千佳子	1	秋
Multicultural Education in Japan	菅美弥	2	秋
Japanese Arts and Crafts	清野泰行	2	秋
Education in Japan B	中野綾香	2	秋

三、心得分享 (如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字)

先來個簡短的心得.....

- 學藝大雖然位在東京，但其實已經有點偏向郊區 (住宅區) 的位置了，尤其離學校蠻遠的宿舍又更更郊區。所以對想一直往市中心跑的人來說，可能會有點通勤疲勞，不過日本畢竟地大，所以通勤時間長也是沒那麼容易避免的就是了。
- 因為生活圈都在郊區，所以除非是愛走路愛到可以接受「從宿舍走到學校超過半小時」的人之外，擁有一台腳踏車是非常非常重要的。騎腳踏車去附近超市採買也比較方便。個人建議可以在附近腳踏車店購買，學期末再騎去店裡賣掉。
- 又，因為是郊區，所以氛圍很幽靜，不像市中心總是熱熱鬧鬧的。晚上路上很暗還沒什麼人，因此想要享受夜生活的人可能不太適合。飲食選擇也會稍微侷限些，不過如果像我都買超市微波食品自己加熱的話就還好，宿舍有共用廚房所以也都可以自己煮。相對的，喜歡安靜清幽生活環境的人，應該會蠻喜歡這裡的。
- 宿舍都是單人間，廚房及衛浴共用。我個人是覺得環境還不錯，住得蠻開心的。跟學一舍比的話，這裡絕對是天堂。
- 關於學校課程，雖然我沒上過其他學校的，但我覺得學藝大的日文課程應該就是中規中矩，有輕鬆的課，也有資訊量較豐富的課。如果日文程度比較好，想體驗跟日本學生一起上課的話，可以另外修習多文化共修科目 (通識類) 或是學部及大學院科目 (校內正規課程)。
- 學校會不定期以郵件通知各種可以讓交換生參與的活動，包含參觀國中小學校、看傳統表演、文化體驗、語言交流、派對、團體出遊等。我覺得活動算是還蠻豐富的，參加也都不用另外付費。相信只要有認真收郵件，是可以參加到很多有趣的活動的！當然如果像我不愛社交也沒關係，學校的活動都沒有強制性，採自願報名。我參加過的有：文樂表演、川越旅遊、採草莓等，因為都是免費的所以免費仔如我很喜歡。

校內課程

2025 秋期日程

- 10/1：入寮
- 10/2：入寮說明會（必參加）
- 10/6：Orientation
- 10/7：日語程度測驗
- 10/10：選課開始
- 10/14：授業開始
- 2/13：學期結束

課程架構

- 日本語科目、多文化共修科目（通識類）、日本理解科目、ISEP 科目（英文授課）、學部及大學院科目
- 規定至少選修 6 門課；一堂課 100 分鐘不休息；中午休息只有 50 分鐘。
- 前兩週加退選週可試聽，確認後填履修申告票交給老師，再繳交紙本修課單至國際處。

語言交流活動

- 每週「留學生カフェ」活動，有機會與日本學生交流。
- 可申請學伴（チューター制），開學前會通知配對結果。
- 日本語トークルーム：小組形式每週交流，有機會約出去吃飯或旅行。

宿舍

一橋大学小平国際キャンパス 国際学生宿舎一橋寮（小平）

房間設施

- 房間內有廁所、洗手台、陽台、冰箱、內線電話，收納空間充裕，有一個可上鎖的抽屜。
- 衛浴、廚房共用；洗手台冷水可直飲；廚房有共用廚具。洗烘衣機免費。
- 可選擇租借寢具方案（枕套、毯子、被子、床單），半年 11,880 円，每兩週可自行更換一次。

Plaza（宿舍辦公室）

- 提供公共讀書空間、影印機。
- 有 reuse 物品區，可免費取得二手餐具、衣物、生活用品等；亦可借打氣筒。
- 管理室平日 9:00–18:00 營業。

交通

基本路線

- 宿舍位置較偏，去哪裡都需轉車至少一次。
- 最近車站：一橋学園駅（西武鐵道多摩湖線），騎車3分、步行10分。
- 學校最近車站：國分寺駅（JR 線），騎車7分、步行21分。

省錢技巧

- 推薦使用 NAVITIME app，可選「早（快速）」「安（便宜）」「樂（轉車少）」三種路線。
- 騎腳踏車至國分寺（約20分鐘），北口停車場 2 小時內免費，超過一天

100 日圓。

- 去新宿可考慮搭西武線至西武新宿站（多轉一次但便宜）。

飲食

學餐

- 第一むさし（大生）：11:00–13:30，提供咖哩、炸物、定食、丼飯、麵類，可跨區點餐。
- 第二むさし（コパン）：11:45–13:00，規模較小，每日兩種定食。
- 我的一餐約 500–750 日圓。另學校無飲水機，用餐時間是唯一能喝到水的機會，只能用小茶杯（不可用水壺裝）。
- 生協（小生）一樓類便利商店，二樓賣書與文具。

宿舍附近超市整理

- あまいけ、ロピア、サミット、サンドラッグ、オリンピック
ク．．．．．

附近娛樂

免費景點

- 東京江戸建築園：憑學生證免費入園，園區大，可以耗整天，很好拍照。
- 上野：東京國立博物館、國立科學博物館、國立西洋美術館，均可憑學藝大學生證免費入場，現賺 1,380 日圓。
- 銀杏私房景點：宿舍附近的国土交通大学校，進門右轉可見整排銀杏，

超美且人不多。

付費景點

- 角川武蔵野ミュージアム：美術館與圖書館的綜合體，愛書人大推
- 三鷹之森美術館：吉卜力迷必去，需事先預約購票。

學校活動

- 小金井祭 (11月): 學校文化祭。
- 還有學校會用郵件通知的各種活動！！

費用

出發前費用

- COE 簽發費：¥16,500
- VISA：\$640
- 寢具：¥10,890
- 過渡期 SIM 卡 (klook): \$607

每月固定支出

- 房租：¥24,000/月
- 水電雜費：約 ¥20,000~30,000/月
- 網路費：樂天的話 ¥980/月(3GB)
- 國民健康保險：約 ¥5,900 (全期，最後會再退一部份)
- 自行車事故險：¥5,800 (全期)

支付工具

- 我個人是直接帶日幣現金存進ゆうちょ銀行，平常可以用 PayPay 的地方就全用 PayPay，其他就用現金。交換結束再提領剩餘現金帶回國。
- PayPay：日常消費與均分餐費皆方便，綁定郵局帳戶最實用，也可掃 QR code 繳健保費。

本人本次交換總花費: 約介於台幣10~15萬之間

四、其他

◆ ◆ 重點！！這篇文我寫得很簡短，是因為**我把所有詳細資訊都統整在 Notion 裡了**，裡面有超多超豐富的內容，資訊量有這裡的十倍，絕對可以算是我交換這幾個月精華了，沒點進來一定會後悔！！👉👉拜託快點🙏🙏拜託啦真心不騙🙏🙏你不點進來我會傷心.....

<https://picturesque-liver->

[841.notion.site/2398899dd9e08091ac48c6f181454642?pvs=](https://picturesque-liver-841.notion.site/2398899dd9e08091ac48c6f181454642?pvs=)

74

如果看完我的超詳細 Notion 筆記，還是有些疑惑的地方的話，也歡迎寫信給我：lulu930629123@gmail.com