

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：2026.02.07

英文姓名(姓,名): CHAN YU TING	臺師大就讀科系所、年級: 地理學系114
修習國家: 日本	
修習校名: 武藏大學	
修習學院: School of Liberal Arts and Sciences	
修習科系: East Asian Studies Program	
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1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
Japanese (Pre-Intermediate Level) 2 (1) [EAS]	Ito Mayuko	1	秋
Japanese (Pre-Intermediate Level) 2 (2) [EAS]	Ito Mayuko	1	秋
Japanese (Pre-Intermediate Level) 2 (3) [EAS]	Nishioka Aya	1	秋
Japanese (Pre-Intermediate Level) 2 (4) [EAS]	Nishioka Aya	1	秋
Topics in Global Business [EAS][火4+木4]	Mikhail Kotykhov	4	秋

(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）

很榮幸能通過114學年度的交換學生徵選，前往位於東京都練馬區的武藏大學，展開為期一學期的交換生活。能以交換學生的身分前往日本學習，對我而言是一段相當重要且難得的經驗。雖然過去曾多次造訪東京，對這座城市的交通系統與生活機能並不陌生，但以往多半是以旅遊者的角度短暫停留，行程安排也較為彈性；此次則必須實際以學生身分長期居住、修課並融入校園生活，無論在時間管理、學習方式或日常生活安排上，都與過去有明顯不同，也讓我對日本的大學環境與生活有了更具體的認識。

武藏大學於八月底正式開學，宿舍則提前約兩週安排入住，使交換生能在開學前提前熟悉環境與生活步調。學校總共提供三處宿舍供交換學生選擇，分別位於不同地點，在距離校園、交通便利性與住宿費用上各有差異。經過比較後，我選擇入住距離校園最近、步行約兩分鐘即可到達的宿舍。雖然住宿費用相對較高，但能有效節省通勤時間與交通支出，對於每日上課與生活作息的安排相當有幫助。實際入住後，也確實感受到此選擇在生活便利性上的優勢。入住當天，學校負責國際學生事務的MCV會安排人員協助報到，並說明宿舍相關規定與注意事項；隔天則由學生帶領交換生前往區役所完成住民登錄等行政手續。這樣的流程安排對於首次以留學生身分在日本生活的我而言，大大的降低適應初期的不安與困難。

開學前一週，學校每天都會安排所有交換生參加說明會或交流活動，內容包含課程制度介紹、校園生活說明、相關資源介紹，以及最重要的日語課程分班考試。分班主要依據筆試結果進行，我最終被分配至初中級日語班，這個班級只有在秋季學期開設。日語課一週上課四天，每堂課105分鐘，課程時數非常充足。由於班上人數不多，老師能快速掌握每位學生的學習狀況，並依照程度調整教學進度。課堂中除了文法與單字學習外，也安排許多實際應用的練習，使學生能將所學內容運用於日常生活。我的另外兩位同學來自法國，由於彼此之間並沒有共同母語，因此有任何問題除了英語外，我們也會試著以日文進行溝通，這樣的學習環境也促使我更頻繁地使用日文表達想法，對聽說能力的提升具有實質幫助。

除了日語課程，其餘選修課程多以英文授課為主，課程主題涵蓋文化、社會與國際相關議題，所以交換生即使在日文能力尚未達到專業程度的情況下，也能順利理解課程內容並參與討論，學校同時也有開放體育課讓交換生選修，讓課程安排不僅限於學術學習，也能兼顧身體活動。選課制度方面，在前兩週可自由加退選，第三週時僅能退選，這部分跟師大剛好相反。

在課餘時間，我常常前往池袋或新宿一帶用餐或簡單走走，因為搭乘地鐵不須轉乘即可抵達，相當便利。平日的時候，大約每週會到車站附近的超市採買生活用品與食材，在逐漸熟悉周邊環境的同時，也慢慢建立起穩定的生活節奏。從一開始對商品與價格不熟悉，多處走訪比價，到能依需求採買，也成為交換生活中重要的一部分。假日時，我會前往自己比較少造訪的地點，或與朋友一同參加活動，例如煙火大會、和服體驗等，透過實際參與日本的季節性活動，更加了解當地文化與生活方式。學校的 MCV 每個月也都會舉辦交流活動，促進交換生之間的互動，並提供與來自不同國家學生交流的機會。

到了連假，我也有把握時間外出旅行，例如搭乘新幹線前往愛知，或搭飛機前往福岡。透過實際走訪不同城市，觀察各地在城市規劃、生活步調與文化氛圍上的差異，讓我對日本不再僅停留在東京的印象，而是有更全面的認知與理解。

最後在開銷方面，學校宿舍費用為每月八萬元日幣，每月通勤費用約一萬三千元日幣左右（如有購賣月票會更便宜），日常飲食與休閒支出平均每月約三到四萬元日幣，以上不包含旅遊費用。整體而言，在妥善規劃下，交換期間的生活開銷仍在本人可負擔的範圍內。

回顧這短短一學期的交換經驗，我認為自己除了在語言能力上有所提升，也在生活自理與跨文化交流方面累積了實際經驗。這段交換生活不只有課業學習，也培養了我的獨立能力、以及拓展國際視野，對我未來的規畫有帶來了新的想法。

四、照片（如有，請提供）





025年度 秋学期 日本語(初・中級) 授業について

1. 授業の概要 Course outline
初級で学習した項目を復習してそれらを使う力をつけ、中級に
授業では「まるごと 中級 I B1」で自律的に学習を進め、授業

2. 到達目標 Learning objectives
初級で学習した項目の運用力をつけ、中級レベルに上げ
・基本的な個人的情報のやり取りが円滑にできる。
・実際に使われる日本語に触れ、理解できる内容を増
・やり取りを行う際のストラテジーを身につける。
・経験・出来事・考えを表し、分かりやすく伝えら

3. 評価 Evaluation
①授業時間内に実施するテスト 50%
中間試験・期末試験
※期末は口頭試験としてプレゼンテ
②授業への取り組み 20%
最終(授業開始後・終了前





五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他