

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：115/07/14

英文姓名（姓，名）： LIU, RUEI-HSIN	臺師大就讀科系所、年級： 圖傳系大四
修習國家：日本	
修習校名：神田外語大學	
修習學院：留學生別科	
修習科系：別科	
赴外學期別： 114 學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 115 年 4 月 ~ 115 年 7 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
文法2-A Intensive Grammar	ムティア	2	1
Japanese Literature A	Alexandra MUSTATEA	1	1
インターアクション2-A Interaction in Japanese 2-A	田中	2	1
語彙漢字2-A Vocabulary and Kanji 2-A	若松	1	1
読解作文2-A Intensive Reading and Writing 2-A	金	1	1

（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）

● 課程與體驗

分成兩個方案，在申請階段選擇，迎新期間考分級考（Level 1～7）

1. 方案 1：日本語日本文化プログラム：

以日語授課為主，不同等級有不同的修課規定，如果程度有到可以修大學部的課程，若無也可修大學部英語授課課程。

2. 方案 2：Undergraduate Courses in English：

英語授課，每週必須修滿7節課（包含必修與選修）。

課程中，除了有交換生還有IES的學生（主要是來自美國的大學生），因此班上的學生組成很豐富，不只有亞洲國家的交換生，也有來自歐美地區的同學。

● 住宿與生活環境

在申請階段，學校會透過 e-mail 寄送宿舍申請 Google 表單以及宿舍選擇列表，讓交換生填寫申請。宿舍主要分為幕張本郷國際寮（限女生）及公寓兩種類型，一學期費用約為 ¥330,000～¥427,000 日圓。房間通常是附帶衛浴還有廚房的套房。抵達日本的第一天，學校的Welcome Team 會帶交換前往各自的宿舍辦理入住。我選擇的是プリマベール，除了隔音不太好之外，沒有什麼太大的缺點，走路到學校大概15到20分鐘，附近有全家，距離車站走路20分鐘，非常方便！

● 課外活動

學校有很多交換生的課外活動，比方說浴衣穿法、日本傳統樂器的課程，可以自由報名參加。春季班的話因為是新的學期，開學前會有社團招募活動，很熱鬧！很像在動漫裡的場景，學生熱情的招攬、發傳單。學校還有LPP的活動，有點類似免費的Amazing Talker，交換生是擔任志工的感覺，選擇自己有空的時間，開放給日本學生預約，語言交流30分鐘，如果想要認識日本學生的話，非常的推薦參加！再次收到之前預約過我的日本同學預約，代表他願意再回來找我聊天，真的超感動！（建議不要開設太多時間，不然會太累哈，因為這個學期台灣的LPP只有兩位，我的時間每次都被約滿……）除此之外，還有交換生的公車旅遊以及剛

開學時辦的成田山一日遊，是個和其他交換生交流的好機會！

● 開銷

在費用方面，交換前需先支付宿舍費、師大學費、機票、簽證及網路等費用，因此出發前的花費約為台幣13萬元左右。抵達日本後，主要生活開銷包含飲食、交通及日常用品等。日本的交通費挺貴的，從幕張本鄉站搭到千葉中心車資大約¥240日圓，搭到東京差不多要¥700~¥900日圓。學校建議交換生一學期至少準備約¥500,000日圓作為生活費，如果再加上旅遊與其他娛樂支出，整體交換期間的總花費約為台幣25萬至30萬元之間，建議可以帶¥450,000日圓的現金，和信用卡比較充裕。

● 學伴制度

在學期初，每一位交換生都會被分配到一位學伴(Kaede-mate)，每週都要見一次面練習日文，定期要向學校匯報見面次數，如果遇到學伴消失，或是特殊情況都可以和學校反應處理或更換。

● 旅遊與課外活動

交換期間除了在千葉生活之外，我也利用假日到日本各地旅遊，像是東京、鎌倉、江之島、京都、大阪、廣島等地方。因為交換生有比較充裕的時間，不用像一般觀光客一樣每天趕很多景點，所以可以慢慢安排自己想去的的地方。我很喜歡去日本的神社和寺廟，也趁這次交換收集了很多御朱印，每一張都記錄了不同地方的回憶！我也很喜歡日本四季不同的花，春天有櫻花，初夏有繡球花，每個月分都有不同花。另外，日本的交通真的很方便，只要事先規劃好路線，到其他城市旅遊都很容易。

● 建議

如果有機會來交換，我很推薦多參加學校舉辦的活動，不管是文化體驗、交流活動還是LPP，都可以認識很多日本學生和來自世界各地的交換生。一開始可能會因為日文不夠好不敢開口，但其實大家都很友善，不用太擔心說錯，分配到相同班級的人程度都差不多，勇敢開口和同學聊天，才是進步最快的方法！另外，也建議大家可以多利用假日安排旅遊，畢竟交換期間有很多平常很難得的機會，可以慢慢探索日本不同的城市。如果想省錢的話，可以減少外食自己煮飯，或是提早訂新幹線、

機票和住宿，通常都會便宜不少。最後，交換的時間真的過得非常快，建議多拍照、多留下回憶，也不要一直待在宿舍，有空就多出去走走，相信一定會有很大收穫。

四、照片（必要，請提供至少3張）



校門口



KUIS 8 (LPP場所)



食神(外國料理)



ラパス(學餐)



KUISカフェ(這裡有珍珠奶茶)



與日本學生的互動課程PA活動



同學合照



成田山旅行

五、影音檔（必要，形式不拘，可以是 PowerPoint、YouTube（約2分鐘）或個人 Instagram、網站，請直接上傳檔案至以下連結或傳送檔案予各語組承辦人）

<https://forms.gle/k5LC6vDkEAmZSKwN9>

六、其他