

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年8月6日

英文姓名（姓，名）/中文姓名： SU YI JUN /蘇怡郡	臺師大就讀科系所、年級： 公民教育與活動領導學系 四年級
修習國家：日本	
修習校名：天理大學	
修習學院：國際學部	
修習科系：日本語學科(留學生)	
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
基礎日本語 A(文法 A)	金 珠	1	春
基礎日本語 A(購読)	池辺 明子	1	春
基礎日本語 A(表記)	張 韋祺	1	春
基礎日本語 A(会話)	松永 稔也	1	春
基礎日本語 A(作文)	長谷川 正吾	1	春
基礎日本語 A(文法 B)	金 珠	1	春
基礎日本語 A(総合)	福井 孝三	1	春
日本生活文化特論	芹澤 知広	1	春

日本表現文化概論	長谷川 正吾	1	春
----------	--------	---	---

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

開學前會有日語分級考試，我被分到基礎(天)等級【入門→基礎(天)→基礎(理)→發展】之後的新生訓練拿到可以上的課，此外也可以選擇其他領域的課程。學校有 I-CAFÉ 的語言交換活動，可以選擇自己想學或教的語言，上課的氛圍因人而異，以玩中學為主。此外也有體育課可以選擇，選課時間在新生訓練那天，使用紙本填寫要上的課。基礎等級的難度大概是 N3 往 N2 的難度前進，其中我覺得最扎實的課程就是金珠老師的文法課，會講得很仔細。另外漢字表記課程，困難的不是單字，是讀音。同個漢字會有多種讀音。其中最有趣的選修課是長谷川老師的日本表現文化概論，因為鄰近祇原祭的期間，老師上課講解的很深入。比較累人的課程是日文會話，這學期總共要上台報告三次。每次準備簡報和講稿都會花很多時間。

◆ 生活方面

一到關西機場之後，我是搭學校準備的接駁小巴士到宿舍，被分配到位於小田中町的宿舍，距離學校有點距離，需要騎腳踏車，宿舍是較新的宿舍，一些生活用品電器都可以到儲藏室借。離宿舍較近的體育學部有健身房可以免費使用。宿舍附近有兩間超市可以採買生活用品跟食物。天理因為滿鄉下的所以有需要搭計程車的需求要先預訂。商店街雖然有很多很好吃的食物，但因為營業時間很短，所以只有中午可以吃到各種不同的店。很推薦商店街最底的烏龍麵店「たまちゃん」喜歡吃生蛋料理的人會愛上它的。

◆ 開銷概算

住宿費:31000日圓/月，新腳踏車:19000，生活用品:約10000日圓，因為我把這趟交換當作是自己的畢業旅行，所以每個月至少都花費2-3萬台幣，約10-15萬日幣。因為我自己煮飯，每週食材採買大概4000-5000日幣不等。但其中最貴的是交通費，每次來回大阪至少要2000日幣。手機網路費用，我是使用學校在新生訓練廠商提供的半年方案，每月20G 約3,313台幣。天理也有給我每個月2萬日幣的獎學金。

水費是兩個月繳一次，電費則是每月約1萬多日幣。另外還有健保要繳只要繳一次，若有參加社團要額外繳另外的保險。另外在日一學期推薦直接帶夠現金至少50萬日幣，因為國外提領當地貨幣，台灣的銀行要收手續費。

◆ 課外活動

我有參加穿和服的社團，因為剛好也有台灣留學生想要一起，所以我們一起寫信讓社團重啟，在這裡學會自己穿和服真的是一個不錯的體驗。此外學校有舉辦大大小小的交流會，多參與會有更多練習的機會，是可以跟留學生們打成一片的。學校也會發通知給留學生，各種活動資訊。我很幸運是春學期來交換，有參加到體育大會，認識到其他來天理留學四年制的學生們，還利用課外時間練習運動會進場表演，我們是第一屆在這個項目拿下第一名的外國人學生會(大和路會)讓我想起在師大大一時參加的拉拉活動。

◆ 人際生活

在這裡認識許多不同國家的同學，雖然大家的日文程度不一，但不影響溝通與文化交流，平時我和台灣的留學生們常

常玩在一起，還有其他韓國和泰國的留學生們一起，因為短期留學生的緣故，參加許多交流會，雖然也有機會認識日本人，但是除了宿舍 RA 之外我沒有交到日本朋友，但還是覺得這趟旅程沒有遺憾地完成了。使用日文的頻率滿常的，雖然覺得自己的日文能力沒有很厲害，但是努力溝通和想理解對方說的話的心是很懇切的。我們時常透過聚會，或是在宿舍舉辦派對，大家都用日文溝通。

從行前準備到真的去交換的這段期間一直都很緊張，因為第一次交換，有許多細節都是自己摸索，因為天理在師大的學生群裡不太有名氣，所以去的學長姐滿少的。但誠心建議想體驗鄉下慢活以及遊歷日本關西地區，很推薦天理。在日本生活的這四個月，雖然有需要適應期，第一次自己獨立活有辛苦的時候，也有開心的時候。其中最討厭的時候就是下雨天穿雨衣騎腳踏車時，與下得再大也要冒著風雨去學校上課。而且還很幸運地在日本遇到地震和颱風，幸好有平安回家。這一趟交換旅程讓我的大學生活劃上獨一無二的休止符。

四、照片（如有，請提供）





五、影音檔（如有，請提供連結）

體育大會側錄影片：

<https://youtube.com/shorts/N3StYZ1J40s?feature=share>

簡報：

<https://canva.link/91676xy5xvi832n>

六、其他