

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: 2026/08/18

英文姓名(姓, 名): Wang Yi-Chia	臺師大就讀科系所、年級: 圖文傳播系 大二
修習國家: 日本	
修習校名: 筑波大學	
修習學院: 藝術專門學群	
修習科系: 同上	
赴外學期別: 114學年(民國年) ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間: 114年 4 月 ~ 114 年 6 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
色彩学	山本早里	1.0	春AB
感性デザイン学と融合科学	李昇姫	1.0	春AB
感性情報とメディアインタラクション	李昇姫	1.0	春AB
クリエイティブ. アート. ライティング 1	直江俊雄	1.0	春AB
メディアアート. プログラミング	村上史明	2.0	春AB
絵画技法論	仏山 輝美 福満正志郎 山本浩之	1.0	春AB
版画概論	田島直樹	1.0	春AB
書概論	菅野智明	1.0	春AB

三、心得分享

學術方面

我原本以為自己的日文能力有達到N1，可以讓我應付在日本的生活與課業，但真的去交換留學之後才發現並不是這麼一回事。在日本的生活，以現在的日文能力來說還算是蠻容易的，但是課業來說就不是那麼簡單。我選的課程幾乎都是全日文授課，上課的內容有時候沒有辦法像中文一樣那麼的好理解，但可以聽懂至少7成，可是像是作業或者是考試的手寫就令我十分的苦惱，我也透過這一次的留學才知道自己的手寫能力是如此的不足。

雖然我在台師大的學系並不是美術系，但我在筑波還是以美術專門學群的學生去交換，也因為這個原因，我特別避開了與實作相關的課程，沒有基本的技術是一個原因，但另一個原因是因為必須購買許多的畫具，像如果要修油畫的實作課，可能就要花費一萬多日幣，並且也可能因為作品體積太大而無法帶回台灣。但我最後修了一堂與程式相關的實作課，也發現筑波美術系的同學都很有創意，都能製作出一些我完全想不到的想法，讓我收穫很多。

交換留學時，我還有去聽指導老師的研究室的每週報告，但因為這個研究室幾乎都不是日本人，所以全部都是用英文報告，感覺自己回台灣後英文有進步不少。

生活方面

交換期間並沒有認識很多朋友，因為自己過於內向，也因為自己沒有修日文課，所以沒有認識其他的交換學生，而我也沒有參加社團，因為我以為交換生無法參加社團。但這並不代表我在日本的生活過得很無聊，算是件蠻特別的狀況，我的姐姐剛好在日本工作與留學，所以我每逢假日都會去找他們，像是黃金週(5月的長期假日)，我就和我姐去了秩父，但因為人太多了，導致塞車，所以我們爬了差不多5公里的山，抵達了山上的神社。也去過像是迪士尼或是鎌倉之類的觀光景點。自己一個人的時候也會去看展或者是參加一些活動，像是在五月舉辦的niconico超會議展之類的。也算是過的挺充實的。

而一般在上學的其間我都會待在宿舍裡面，筑波大學提供的宿舍為單人宿舍，我選擇的房型是C房型，差不多14平方公尺，位於一之矢35號棟，一樓就有負責交換留學生的宿管，我覺得這一點很方便。宿舍裡面有廁所與衛浴，也由瓦斯爐可以煮飯，但因為我沒有帶鍋子，所以我都是用加熱鍋來加熱食物吃，也因為這個原因曾經跳過一次電。

但是一之矢宿舍是在整個學校的北方，但我一般上課的地方是在學校的中間，通常需要走個半小時才會到教室，所以其實有蠻多留學生有在租借腳踏車的，而我剛好沒有申請，學伴曾經也推薦叫我去申請，但我最後還是沒有租腳踏車，就這樣上了差不多3個月的課。

而筑波大學周遭真的比較偏僻，如果想要去比較熱鬧的地方，可能就要坐公車到筑波中心，從宿舍到筑波中心差不多17分鐘，花費310日圓。如果很常坐公車的話可以去申請類似像月票的東西，這樣會比較划算。

開銷概算

內容	四月	五月	六月
伙食費	35905日幣	44878日幣	40010日幣
日用品	2344日幣	3377日幣	5354日幣
交通費	16610日幣	10190日幣	15930日幣
衣服	2990日幣	12400日幣	0
興趣	11042日幣	23270日幣	9250日幣
其他	4981日幣	1605日幣	6730日幣
書	2875日幣	5921日幣	6600日幣

備註

※部分費用為信用卡支付，並未全部計算，因此實際金額高於所記錄的

（像是宿舍費也沒有紀錄）

※5月為黃金週，所以有出遊，故興趣類花費比較多

※記帳內登記的書並不是教科書而是工具書和小說

總結

透過這一次的交換，我原本以為自己在事前已經準備了許多，但真正去了之後才發現有許多難關，而我覺得自己最大的成長就是懂得去問問題。這是我第一次離開父母去外面住，也是第一次住在國外，有許多的內容我都很難去處理，但經過這一次的留學我發現，有些事情並不是很困難，而是不知道要去怎麼解決，有時候像身邊的人或者是相關單位詢問之後，很多問題都會非常簡單的就解決了。

四、照片



五、影音檔

<https://canva.link/yhk5xl836ykqd5v>(以傳送至google表單)

六、其他