

# 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: 115.7.31

|                                                                                                                        |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 英文姓名(姓, 名):<br>HSIEH YU-TING                                                                                           | 臺師大就讀科系所、年級:<br>健康促進與衛生教育學系、大五 |
| 修習國家:<br>日本                                                                                                            |                                |
| 修習校名:<br>神田外語大學                                                                                                        |                                |
| 修習學院:<br>別科                                                                                                            |                                |
| 修習科系:<br>別科                                                                                                            |                                |
| 赴外學期別:<br>114學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年 |                                |
| 修習期間: 2026年 4月 ~ 2026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 |
|----------------------------------|--------------------|-----|-------|
| インターアクション 3-A                    | Mutia KUSUMAWATI   | 2   | 春     |
| 文法 3-A                           | 安部 智恵子             | 2   | 春     |
| 読解作文 3-A                         | 大森 優               | 1   | 春     |
| 語彙漢字 3-A                         | 金 銀姫               | 1   | 春     |
| The History of Premodern Japan A | Alexandra Mustatea | 1   | 春     |

(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)

#### 〈課程相關〉

在開學前大概會有兩週的新生導覽之類的時間, 其中會有個分級測驗(1~7級), 6、7級能選擇日語授課的學部課程。以被分到3級的我而言, 除了6學分的別科日語必修課以外, 還能選修別科的日、英語選修, 或是英語的學部課程。

基本上必修的每節課都需要講日語, 除了我選修的英語學部課以外都是。像Interaction會有不同的主題, 每個主題會有數節課準備內容並和組員分享, 最後在PA(類似交流會)中跟日本學生分組或報告分享。剛凱是會很緊張是正常的, 但其實沒這麼可怕, 即便你的日文講得歪七扭八他們還是會很友善的跟你交流, 或許能交到意趣相投的好朋友也說不定。文法、作文和漢字課基本上只會跟同班的同學交流到, 像我的3級和朋友的2級人都較多, 因此都有被拆成AB兩班, 有些是全A有些人是交雜的, 所以同學會稍微有點不一樣, 但也是個很好多認識的人的機會。像我的課全A, 所以需要9點到教室上課, 也因此除了課到下午的禮拜二以外, 其他天都早早結束可以跟朋友跑到其他地方玩。禮拜三基本沒必修也沒什麼選修, 是個很好安排去較遠或是假日人很多的地方, 像茨城、鎌倉或迪士尼。

神田的一節課是90分鐘, 這樣算1學分, 所以來之前需要些心理準備。課程必修基本是不能換的, 我目前聽到基本上都鎖死禮拜一和五, 所以可以先放棄每週想出去玩三天兩夜的計畫。請假方面是有說三分之一缺席會直接不通過課程, 且太多缺席也會影響到簽證之類的問題, 但由於講這些事的時候有點久, 記憶有些模糊, 可能需要實際聽說明會時再確認。春學期的連假只有黃金週, 大部分老師都將授課改為作業繳交, 少數(如文法)則改為線上模式, 因此筆電帶著是還能夠出去玩的, 像我那時候就搭夜巴去關西玩六天五夜。最後是評量方式, 我修的課程當中文法、漢字和寫作是段考測驗, 差別在紙筆和電腦, Interaction是報告, 前現代史則是作業繳交, 大致上不會到太難, 隨緣。出成績的時間則稍晚, 七月底學期結束後, 別科是八月出成績, 學部則是九月, 學部是九月的原因可能是因為有些課到八月才結束。

#### 〈交流活動〉

大概有以下幾種: 學校辦的戶外教學、LPP、MULC的文化角、學伴和自己的交友圈。首先, 學校辦的戶外教學我目前參加過兩次, 一次是去機場附近的成田山, 一次是去千葉的角落銚子市。在行前說明會會先將你分組, 會有日本人嚮導和其他交換生, 討論完行程後出遊時, 會統一集合, 至於要怎麼去就看學校安排, 像前者是自行搭車到目的地集合, 後者是學校包遊覽車。無論何者都非常推薦參加, 機會難得, 也是個很好認識千葉的方式。接著是LPP, 其實是和日本學生互相交流語言, 參加後由你開放每週哪些時間讓日本學生預約。由於我並未參加, 因此只能聽友人分享, 有聽到的建議是不要開太多時間、要很會想話題、要能至少聽說日語或英語。MULC的文化角撇除掉新生導覽, 我只有去過一次。簡單來說那地方會有想要學習該種語言的學生, 或是有其他說同樣語言的交換生, 可以在那裡跟他們交流互動。學伴則是學期初會隨機幫你配對一位日本學生, 讓你

每週都跟她見面聊天，雖說如此，但沒有每週都這麼做也無妨，只需要學期中與末各填一次回饋表單。像我的學伴是韓語相關的，所以我們只能用日語溝通。我的日文真的不是太好，句子和意思都很零碎，但她還是很努力的跟我聊天，也有每週見面，雖然沒到很好朋友的等級，但這在我朋友的狀況中算很好的，也是個不錯的經驗。

最後是自己的交友圈，這段是我算心得最的部分。首先，真的要勇敢點跟其他人說話。剛開始集合後，同一間宿舍的人會一起行動個幾天。我當初因為第一次遇到這種情況，所以不太敢主動講話，幸虧其中一個芬蘭同學她很積極的找大家聊天，包含我，所以才有機會認識到她以及她的朋友，在從朋友們認識更多人，像是不在同一個班的，甚至是不同學校的。另一個是說，勇於多嘗試不同語言圈，我在這裡用最多的語言是英文，即便我對自己的程度非常不自信，但就結論而言能溝通真的就夠了，不用太在意文法語彙的問題。有時候在母語舒適圈，有時候在外語的不同圈中溝通交流，真的能夠很好的拓展視野，勇敢的踏出那步就對了！

#### 〈生活方面〉

在還沒去日本之前，會先收到學校來信問住宿意願，我最後被分派到的是幕張シティハイツSSIII，大概在學校和幕張本鄉站的中間，走路大概都15分鐘。入住的時候日本嚮導會跟你一起驗房，還有一本資料供參考，也會請你加宿舍管理公司的line。那個line非常好用，我住到一半的時候有遇到蟑螂危機，傳訊息之後他們會來協助消毒之類的，狀況會好一點。填志願的時候如果可以盡量選高樓層，雖然搬行李會比較累，但蟲蟲危機會少一些。購物的話，住家附近往上學路上有711，其他的話唐吉(價格偏貴)、伊藤洋華堂(複合商場，有大創)、業務超市等都有，學校另一頭的海濱幕張站走也有數個百貨公司、三井outlet和很大的AEON，算還滿方便的。如果懶得跑到東京太遠的話，也可以去附近的津田沼、船橋或是千葉市去，也都有些東西可以探險，像我跟我朋友很喜歡去book-off挖寶，或是跑去船橋的Lalaport或IKEA吃飯逛街。

辦理戶政相關的事情學校開說明會的時候也有人介紹，告訴你有什麼資料要準備。我那時候是跟朋友一起去，拿著學校提供的資料給服務人員看後他們大概就知道要怎麼幫你處理，不會太複雜，只是需要等一段時間而已。記得健保該繳要繳，可以一個月一個月繳交就好了。個人番號卡我剛開始有打算辦，後來的複查文件之類的有點太麻煩後我就沒繼續申辦了，因為不是必須的，目前是沒遇到什麼問題。

#### 〈開銷概算〉

一部分是必要花費，像住宿費(含水電瓦斯網路)、課本、健康保險，我自己來之前也有領外保留學險，再加上機票、簽證等，是筆可觀的數字，請先準備好。像因為兵役的問題我沒辦法像其他同學再多留一些，加上回來時間是後來才確認的，所以機票相較直接買來回相比，稍微貴一些(見表一)。這裡的交通費算高，上課走路距離算近，所以還好可以用走的，有些同學會租或買腳踏車來通勤。我算是常出門的人，綜觀而言，在這裡使用的交通費是我在台灣的好幾倍。在學校時，如果下午有課或跟朋友約會去食堂吃飯，種類多樣，以正餐為主均價

大概在400~600日圓間，偶爾有些特別菜品才會高到750日圓。還有個比較推薦的是去超市撿即期品，可以吃到很多好吃的東西又吃很飽，所以我很常去超市買些簡單食物回家料理的同時，也會買些即期品回去吃。但我大部分的時間是抱持出來玩的心態，所以能盡量多出去玩、外食，因此花費會比其他人多很多，所以可能不太具備參考價值，平均一個月大概花五萬台幣。我有稍微問一下不常出門的朋友，一個月生活費有一萬初的也有兩萬初的，反正如果不常出門玩，只吃超市或薩利雅生存的話，消費是不會高到哪裡去。

#### 〈結論〉

很感謝當初有選擇交換的我，以及學校有這個機會讓大家出去看看。剛開始老實說，一切的準備都十分倉促，只是因為正好看到朋友準備，想說大學再這樣無所事事就要畢業了，所以才非常臨時的開始準備檢定、備審等資料。確認錄取後也非常焦慮說準備工作是否已經完善、到日本後會不會適應不良、能平安順利的度過這段時間嗎等種種問題，抱著忐忑不安的心情抵達了學校，開啟了這學期的交換生活。很慶幸的是，從入厝、說明會到開學後，一路上獲得非常多人的協助，也因此認識了各式各樣的朋友們，每天一起上課、互動，甚至老師也一起參與其中，真的非常有趣。雖然是來學習日文的，但大部分時候都在用英文跟同學溝通，或是跟中文母語者交流，實際練習到日文的時間不多，我也並不認為我這趟來進步了多少，但能收穫這樣豐沛的交流經驗，重新審視自己的日文學習狀況，對我來說還是有許多幫助的。

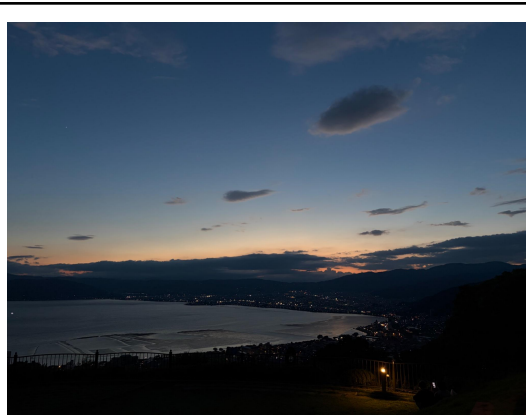
除此之外，這也是我人生中第一次在外待這麼長的時間，一切都得要自己從零開始。學習要如何面對住在家裡時不會面對到的挑戰，學習如何在沒有家人當後援的情況下獨立生活，以及該如何調適心態，都是能讓自我成長的機會。舉例來說，雖然聽起來有點養尊處優，我自己的生活環境中基本上是不會有蟲的，但運氣較差的是，我的宿舍住的地方，除了是一樓以外前遇校園後逢花園，因此即便在如何小心翼翼，終究是防不勝防，還是會有漏網之魚。記得有幾次真的遇到很大隻的蟲，一邊被嚇得魂飛魄散，一邊又在跟自己的腦內鬥爭說，如果我不他還是會在那裡，是要克服恐懼速戰速決，還是逃避夜長夢多，全在自己，最後還是嘗試著自己處理掉了。連這樣的小事我都需要在心理奮鬥已久，可見日常中很常遇到之前不太會遇到的狀況，這趟對我來說也算是一種跳脫舒適圈。

最後，很感謝有這次機會能來神田交換，在這段時間體驗到了各種先前不敢想像的事情們，像是看了喜歡的團體們的演唱會、在有限的時間到各個地方遊覽、交到了志同道合的朋友們。每段時光、每次相遇，都值得細細珍藏，成為成長中寶貴的營養。最後的告別固然難過，大家離情依依淚眼婆娑，滿滿的不捨宣告著故事終究是有完結的一天，但我想這份寶貴的回憶，能存在大家的記憶中長存。若還在猶豫是否前來交換的話，不妨勇敢的跨出第一步，沿途的風景和最終的收穫會遠超過你的想像喔！

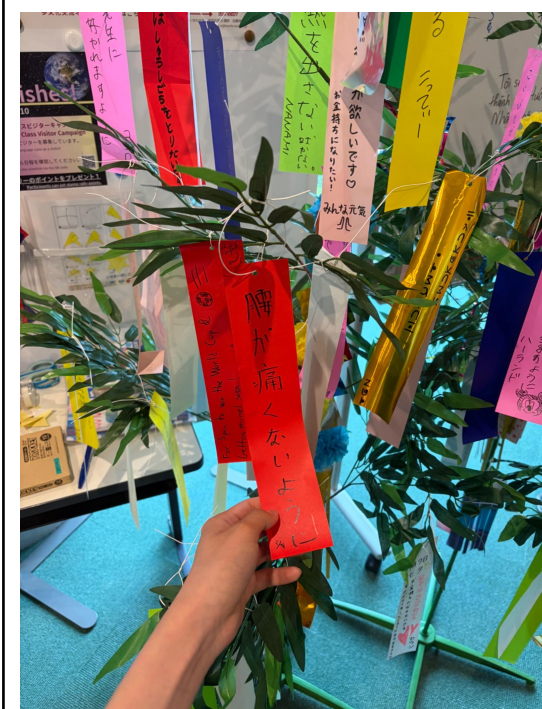
#### 四、照片(必要，請提供至少3張)



班上同學合照



出遊之諏訪湖



七夕活動



自己國家介紹角落



宿舍內裝參考



學生餐廳

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

表一: 固定支出表

| 項目     | 學費    | 簽證                    | 宿舍                    | 機票    | 保險       |           | 課本   |
|--------|-------|-----------------------|-----------------------|-------|----------|-----------|------|
| 金額(台幣) | 28102 | 640                   | 78167                 | 19909 | 2283     | 320       | 765  |
| 備註     |       | 照片記得要新的, 照片太久現場花150重拍 | 含水、電、瓦斯, 太多會收費(但沒說多少) |       | 在台灣保的留學險 | 日本每月繳交的健保 | 必修要買 |