

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 2026/07/08

英文姓名（姓，名）： Zhang Zheng Yang	臺師大就讀科系所、年級： AI 跨域應用研究所 二年級
修習國家： 日本	
修習校名： 關西學院大學	
修習學院： 經營戰略研究科	
修習科系： 現代日本專攻 Modern Japan Track(MJT)	
赴外學期別： __114__學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2026 年 03 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
JLC Regular (Level 2)	松下 惠子 奧中 淳未 手科 美保	3	春
JLC Japanese Usage (Level 1-2)	新井 潤	1	春
JSC Modern Japan Seminar B	HENNINGS MATTHIAS	2	春
JSC Global and Local Actions around the SDGs	ETZRODT CHRISTIAN	2	春
JSC Japanese Business A	HENNINGS MATTHIAS	2	春
JLC Regular (Level 2)	松下 惠子 奧中 淳未 手科 美保	3	春
JLC Japanese Usage (Level 1-2)	新井 潤	1	春

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

準備期

關學有大概七天左右的各種雜項的宣導以及協助的新生訓練，例如市役所辦理住民登記、選課、社團宣傳、天災預防宣導、健身房使用、日本交通規矩介紹、禮儀文化等等說明。其他日本郵便局開戶、My Number Card、住民票是需要自己再去各單位辦理。此外，留學生是沒有參與日本的入學式，但有留學生的歡迎式。經過該準備期，才會跟4月剛入學的日本大學新生一樣，開始上課。

住宿

我是居住在國際學生宿舍 IV，距離西宮上原校區本部步行約五分鐘，交通十分便利。宿舍周邊環境安靜，整體居住品質良好，也讓人能專心於學習與生活。宿舍內設有共用廚房，提供鍋具與基本廚房設備，住戶只需自行購買食材與調味料即可下廚，因此在飲食上具有相當的彈性。宿舍每條走廊約住五人，男生住四樓，女生二樓。我所居住的區域中，男生室友分別來自芬蘭、法國、澳洲以及台灣人；女生則來自中國、韓國、越南、墨西哥與義大利。平時大家會一起用餐與聊天，交流氣氛相當融洽，晚上在廚房煮飯時也經常會遇到其他國家的學生，是一個能夠自然促進國際交流的環境。如果要說缺點，就是洗烘衣服都要200日圓，洗澡每次100日圓。聽說其他宿舍是不用計費的，但我覺得跟其他宿舍每日通勤的交通費比起來算是還好了。

生活機能

距離宿舍最近的車站為甲東園站，步行約需二十四分鐘，因此若要前往車站附近的超市 KOHYO，會需要花費較多時間與體力。另外，也可以選擇步行約二十分鐘前往關西超市採買。雖然大型超市距離較遠，但校園周邊仍有基本的生活設施，包括兩間雜貨店與兩間 LAWSON 以及 Nishiichi 藥局，校內亦設有 KFC、Starbucks 與 7-11，日常生活所需基本上仍能滿足。需要健身的話，學校也有健身房可以使用，如果選擇住學校附近，基本上可以省下交通費以及常去健身房，其實還蠻不錯。此外，如果要去購買衣服可以前往西宮北口站，在那附近有西宮花園的購物中心非常大，有很多衣服品牌也有超市。像是臺灣的 Lalaport。

生活開銷

在生活費方面，我通常早餐會選擇吐司搭配果醬與牛奶，或是直接購買超市的百元麵包，花費大約控制在一百日圓左右。午餐多半會在學校餐廳用餐，例如 Big MAMA，價格約落在五百至七百日圓之間，同時也能與外國同學交流。晚餐則以自行烹飪為主，常見的料理包括日清炒麵、S&B 咖哩飯、烏龍麵或蕎麥麵，平均每餐約四百日圓。至於住宿費用，Residence IV 每月約為三萬七千日圓。日本的牛奶以及優格我覺得都比臺灣便宜一半，而白米則是臺灣的兩倍貴很有趣的現象。我覺得對於在健身需要蛋白質吸收的人，在日本可以多買牛奶配蛋白粉，蛋白粉也不會很貴。

學業

學業方面，在關西學院大學每週至少要有七堂課程。因此是高於師大所要求的兩科六學分的要求。我是碩士生，所以可以選擇 IBA 的課程，只是需要注意的是 IBA 的課程，跟大學部開的課程時辰方面不太一樣。當然也可以選擇不修碩士課程。在語言課程方面，有分 JLT 跟 MJT，我選擇 MJT。除了必修的一門研討會，其他課程可以自由安排。可以不用像 JLT 每週有五堂日本課程。簡單來說，適合像我這種 P 型人格不喜歡被課程綁住一週。

社團

關學的社團相當多元，可以透過學校提供的連結到每個社團的粉絲專頁面去私訊或是參加迎新。我參加了梅田國際學生社團、網球社團與 GS Network 的活動。可以多多認識日本人，交換意見以及聊天學日語。

其他

其他特別要聊的就是日本的集點數文化，在超市、藥妝店或是家電商場使用他們的 APP 集點，可以用來折抵下次消費。或是店家有提供初次使用優惠券，像我在西宮市愛電王初次使用就可以折 500 日圓，不無小補。關學內的 COOP 購買書籍也可以使用，可以獲得 10% 回饋。需要注意的是有些是需要日本門號才可以辦理。此外 SIM 卡我所辦理的方案是 Ahamo 的 ESIM 每月 30GB 方案，而非當初學校所提供的方案，如果不是在學校外面重度觀看影片的使用，是蠻足夠的。因為學校以及宿舍都有 WIFI 並且訊號都不錯。使用 ESIM 就不用還要等 SIM 卡寄送的時間，我當天網路辦理當天就開通，需要注意的是一定要在留卡後面的地址確認之後才可以辦理，也就是說新生訓練前幾天是需要自行用只有網路的短期方案替代，沒有門號沒關係。等到他們帶大家去市役所在留卡後面有地址再去申辦門號網路。我記得當時 Linemo 只能取得實體卡，所以記得出國前多看一些方案，讓新生訓練期間的網路處理會更順暢。

四、照片（如有，請提供）



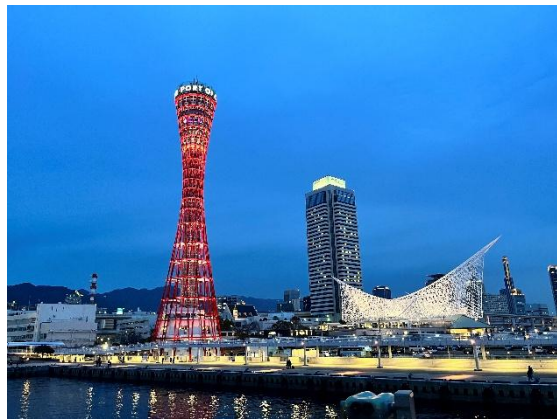
校景



櫻花與阪急電車



校景



神戸港



環球影城



清水寺

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他