

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：2026/08/20

英文姓名（姓，名）： CHEN, YAN-LING	臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系五年級
修習國家： 日本	
修習校名： 法政大學	
修習學院： Global Education Center	
修習科系： Exchange Students from Overseas Program (ESOP)	
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 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
多文化社会論B	挽地 康彦	2	春
Intercultural Communication H	山本 そのこ	2	春
日本語聴解・語彙・漢字4	新谷 あゆり	1	春
日本古代史	春名 宏昭	2	春
日本語能力試験N1演習	金子 広幸	1	春
Japan and the Global Economy A	倪 彬	2	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）

一、校園簡介

法政大學市谷校區位在東京千代田區，鄰近繁華的新宿區與文教氣息濃厚的文京區，是多條電車路線交會、轉乘的重要地點，因此平時可以看到許多上班族往來。從飯田橋站步行約 10 分鐘即可抵達學校，交通相當方便。

校內建築整體風格相當現代，校園環境也很漂亮。學校有「フォレストガーデン」以及「つどひ」兩個學生食堂，校園中庭也有餐車常駐，午餐選項豐富，價格也相當實惠，一餐平均約 500~600 日圓。其中「つどひ」的招牌菜「とりからディッシュ」必吃！午餐時段座無虛席，放眼望去每張餐桌上至少會有一盤！

二、校內課程

ESOP 是一個充滿國際化的學程，沒有任何必修科目，可以自由選擇學程內外部開設的課程，根據不同課程的難易度，有些會設定語言能力門檻。如果想要上專學日語的 JLE 課程，必須參加事前的線上日文分級測驗，由低至高共有七級，各自對應的課表和教材不盡相同，由於級數更換不易，務必誠實接受測驗，以確保課程難度和自己的程度相符。

我參加測驗後被分到最高級 J7，原則上沒有任何日語專項的科目（聽力、讀解、會話等），但有日檢準備、求職敬語和論文書寫等選修課，以及開放給交換生與日本學生共同修習的交流課程。我覺得這樣的課程編排有好有壞，雖然能彈性修習其他學部的專業課來提升日文能力，但卻也少了加強日文弱項的學習管道；若是對於相近等級的課程感興趣，也可以寄信詢問負責老師，但最終仍須視老師的個人考量而定（過去聽過同意與拒絕的案例都有），獲得許可後便可跨等級修課。

三、國際交流與課外活動

校內設置了 G-Lounge，讓日本學生與各國交換生能在輕鬆的氛圍下交流語言。ESOP 也會不定期舉辦各種交換生專屬活動，例如法政大學棒球聯賽應援、七夕風鈴工作坊，以及校外的日本接待家庭體驗等。此外，每位 ESOP 學生入學時會配對 1-2 位日本學伴，從校園導覽到初抵日本的大小手續都能提供協助。我和學伴每月見面，一起看排球賽、鎌倉一日遊等，為交換生活增添許多色彩。

法政大學校內雖然社團很多，但我與幾位臺灣學生選擇跨校參加早稻田大學的中国語学習会（ちゃい研）。不限大學和年級、可以自由出席每週的社團，也會不定期舉辦活動；加上兩校距離不遠，我們常利用空檔到早稻田校園，

和喜歡中文的日本同學交流、體會不同校風文化，是非常難得的經驗。

四、實習機會

除了修課之外，法政大學還提供了校內實習機會，我在這次交換順利錄取了 HPP (Hosei Promotion Program)。HPP 是為 ESOP 交換生開設的全英文實習計畫，總共會錄取 4 名 ESOP 交換生，以及 2 名日本正規生，每個月都會開一次午餐會議。整體氣氛輕鬆自在，老師們很鼓勵團隊成員提出想法、發表意見，在累積經驗、訓練英文的同時又能賺零用錢，一舉多得！是我在交換期間最不後悔的決定！

五、宿舍生活

我被分配到位在平井站的 Dormy 宿舍「ドミ一平井2」，從車站步行約 6 分鐘，搭乘中央・總武線至市谷校區約需 20~30 分鐘。宿舍周邊有超市、便利商店和不少餐廳，生活機能相當便利。寮內事務主要透過 Dormy App 管理，包含查看每日餐點菜色、聯繫寮長等，都可以在線上完成。

宿舍共七層，每間房皆為單人雅房，住宿生主要以大學生或高中生為主。公共設施包含洗衣間、晾衣間、公共廁所、澡堂及食堂。洗衣機免費使用，烘衣機則需要投幣；比較不方便的是晾衣間空間較小且濕氣較重，因此我通常會將衣服拿回房間晾乾，但房內空間也不大，沒有專門的晾衣設備，實際使用上稍微不便。

食堂每週一至週六供應早、晚餐，菜色豐富，可以節省不少餐費與準備餐點的時間。食堂內設有簡易廚房、飲水機、微波爐、烤箱和冰箱；我曾遇過放在公共冰箱的食物被誤拿的情況，若平時常自己煮、頻繁使用冰箱，也可以租借房內個人冰箱，避免類似情況。

澡堂則是日式傳統的大澡堂，進入浴池前需要先在更衣區脫光，再至淋浴區清洗。浴場內有公共浴池，淋浴區則分為開放式座位與設有隔板的個人淋浴間，但並非完全密閉。對於不習慣公共澡堂的人來說，第一次使用可能需要一些適應時間。

四、照片（必要，請提供至少3張）



左圖是午後滿是愜意的法大中庭；右圖是 BT 26F 往外望去的東京市景。



提供給 ESOP 交換生的多元活動，左圖為關東六大學棒球聯賽，第一次體驗熱血的應援席；右圖為日本接待家庭體驗。



左圖為法大食堂つどひの招牌菜「とりからディッシュ」，非常美味！右圖是與校內 HPP 實習計畫成員合照。



左圖是宿舍食堂供應的早餐，有和式和洋式兩種選擇；右圖則是晚餐，每次都都很期待魚主食的菜單。



左圖是平井宿舍房內的配置，床尾有一個多層的鐵製衣櫃兼收納櫃，個人覺得很夠放；右圖是來自台灣的交換生們一起安排的富士山小旅行！

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

更多詳細介紹歡迎到我的 [Medium](#) 查看，我也會盡量在自己記憶所及範圍解答大家的問題，祝福你/妳也體驗到快樂豐富的交換生活～