

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. 24

英文姓名（姓，名）： Yang, Yu-Chaio	臺師大就讀科系所、年級： 東亞系 大三
修習國家：日本	
修習校名：法政大學	
修習學院：キャリアデザイン学部	
修習科系：キャリアデザイン学科	
赴外學期別： 114學年 ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：2026年4月 ～ 2026年8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
日本語総合12	盤若 洋子	1	春學期
日本語総合13	伊藤 江美	1	春學期
漢字語彙2	中原 なおみ	1	春學期
日本文化体験	鴻野 豊子	1	春學期
International Finance	齊藤 修	2	春學期
War and Memory in Modern Japan	Romeo MARCANTUONI	2	春學期

三、心得分享

這次赴日本交換五個月，對我而言是一段非常充實且難忘的經驗。以下將從行前準備、抵達後的生活安排、課程內容、宿舍生活及課餘活動等方面，分享這次交換的經驗。

一、出發前準備

在出發前，學校會舉辦線上說明會，說明交換期間的相關注意事項，需線上填寫預計抵達日本的時間。學校也會安排學伴協助交換生適應日本生活，不過每個人分配到的學伴數量不一定。我自己這次被分配到兩位學伴，也有認識其他交換生只有一位學伴。學伴通常會在剛抵達日本時提供一些生活上的協助，因此如果有任何不清楚的地方，都可以主動詢問。

此外，出發前需要透過線上 Google 表單進行日語分級測驗，之後會依照測驗結果分為 J1~J7 七個程度。我這次被分配到 J5。有意修習日語課程的同學都要記得填寫分級測驗表單，在出發前可以先確認分級測驗的方式與課程資訊，抵達日本後選課會更順利。

二、新生訓練

抵達日本後，學校的新生訓練主要分為兩天。

第一天主要介紹校園環境以及在日本生活時需要注意的事項。午餐時間會與自己的學伴一起行動，由學伴帶領交換生認識校園，並一起到學生食堂吃午餐。下午則會舉辦迎新活動，讓來自不同國家的交換生彼此認識，也有機會與日本學生交流。

第二天的新生訓練則以選課說明為主，會介紹學校的課程制度、選課方式以及相關注意事項。如果有參加日語分級測驗並希望修習日語課程，下午也會進行個別分級後的課程介紹，讓學生了解自己所屬程度可以選擇哪些課程。

三、市役所與網路門號辦理

抵達日本後，需要優先處理一些行政手續。市役所主要需要辦理轉入、國民年金以及國民健康保險等相關手續，並且需要注意原則上應在抵達日本後 14 天內完成。辦理地點通常是居住地所屬的市役所。

我抵達的時間是四月初，當時應該正好是許多交換生與新生陸續抵達的時期，因此市役所辦理相關手續的人相對較多，建議可以預留比較充裕的時間。

網路門號方面，我自己曾經嘗試線上申請 ahamo、LINEMO 以及 Rakuten Mobile，但三家線上申請最後都沒有成功。當時綁定的信用卡都是 JCB，因此不太確定申請失敗的確切原因。後來我直接到 Rakuten Mobile 的實體門市辦理，當天就順利完成申請並開通。

使用五個月下來，我個人認為 Rakuten Mobile 的收訊表現還算可以，並沒有網路上部分評價所說的那麼差。比較明顯的問題是在很多人聚集的地方，例如觀看花火大會時，會出現沒有訊號的情況。不過在比較郊區的位置基本上也還能收到訊號，因此以我五個月的使用經驗而言，日常生活使用並沒有太大的問題。

四、課程內容

這學期我總共選擇了六門課，分別為 JLE (Japanese Language Education) 的「日本語総合12」、「日本語総合13」、「漢字語彙2」、「日本文化体験」，以及 ESOP 的「國際金融論」與「日本戰爭記憶」。

(一) JLE 日語課程

JLE 的課程形式較為相近，主要依照課本內容進行教學，並搭配隨堂小考、期中考與期末考。

由於這一學期 J5 的學生人數比較少，因此我所選擇的「日本語総合12」、「日本語総合13」以及「漢字語彙2」每一班的學生人數都不超過五人。我自己非常喜歡這種小班制的上課方式，老師可以依照學生的學習速度調整課程進度，也能針對學生比較容易出錯的地方進行補充。

不過，小班制同時也代表學生在課堂上的參與程度會比較高，老師通常會要求學生發言，因此相較於大型課堂，上課時的壓力也會稍微大一些。

經過一個學期的學習，我自己覺得學校的日語分級制度安排得蠻合適。課程難度不會過於困難，但又能讓自己持續學習新的內容，對我而言是一個剛好的程度。經過這五個月後，我也明顯感受到自己的日語能力有所進步。

「日本文化体験」則是比較特別的一門課。學期初主要以課本內容為主，到了後半學期則安排許多實際體驗，例如參觀江戶東京博物館、體驗茶道、書道，以及認識日本的七夕習俗等。課程中也有許多上台報告的機會，包括小組合作介紹日本文化，以及個人的期末報告。對於希望在學習日語的同時更深入了解日本文化的學生，我認為這是一門很值得選擇的課程。

(二) ESOP 英語授課課程

另外兩門課「國際金融論」與「日本戰爭記憶」皆為全英語授課，也是我依照自己的興趣所選擇的課程。兩門課都沒有期中、期末考，而是以書面報告作為主要評量方式。

「國際金融論」由四位教授共同授課，課程主要分為四個主題：資產管理、國際併購、日本金融以及國際金融市場。每週課程結束後，通常會有課堂問題討論，主要與坐在附近的同學進行小組討論。提供許多與不同國籍學生交流、討論的機會。

「日本戰爭記憶」則是從日本歷史發展與戰爭背景出發，探討日本社會如何記憶與理解戰爭。課堂上經常討論具有爭議性的歷史議題，因此可以接觸到許多

過去沒有深入認識的面向。

五、宿舍生活

這次交換期間，我住在距離平井車站步行約五分鐘的「平井ドミニー2」，生活機能相當方便。宿舍鄰近 JR 平井站，搭乘中央・總武線不需要轉車，約 19 分鐘即可抵達飯田橋站，非常便利。

宿舍房間為單人房，衛浴與廚房則設置在一樓。宿舍週一至週六都有提供早餐與晚餐，我個人覺得餐點口味蠻符合台灣人的飲食習慣。比較可惜的是，宿舍提供的蔬菜大多以生菜為主。

整體而言，我認為宿舍最大的優點是交通方便、生活機能完善。

六、課餘時間與生活體驗

其中一個讓我印象很深刻的活動是參加學校的棒球應援，跟著應援團一起為校隊加油。這對我而言是相當特別的日本校園體驗，也讓我有機會從課堂以外的角度感受日本的大學文化。

另外，我也利用課餘時間到日本各地旅行，體驗不同地區的自然景觀與季節特色。交換期間的旅行不只是觀光，也讓我有機會實際使用日語、與不同地區的人交流，並更加了解日本不同城市的生活方式。

七、開銷概算

交換期間的主要開銷可以分為住宿、交通、餐費、手機網路、日常生活以及旅遊費用。實際花費會依照個人的生活習慣與旅遊頻率而有很大的差異。

以我自己的情況而言，住宿費、生活費以及交通費是每月比較固定的支出，而旅遊則是比較大的額外開銷。如果有計畫在交換期間到日本各地旅行，建議可以在出發前另外準備一筆旅遊預算，不要只估算日常生活費。

八、交換心得與建議

回顧這五個月，我認為交換最大的收穫並不只有日語能力的提升，而是學會獨立處理生活中的各種問題。從第一次到市役所辦理手續、申請手機門號，到自己安排課程、旅行與日常生活，很多事情都必須自己想辦法解決。這些經驗讓我比出發前更加有自信，也更能適應陌生的環境。

交換的時間其實很短，當真正回到台灣後，才會發現五個月一下子就過去了。無論是用日語與陌生人溝通、參加學校活動，或是獨自前往一個從未去過的地方，這些看似平凡的經驗，最後都會成為交換期間最珍貴的回憶。

四、照片（必要，請提供至少3張）



▲ 宿舍



▲ 野球試合應援



▲ 文化課體驗茶道

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>