

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：_2026.08.26_

英文姓名（姓, 名）： KO, YU-ROU	臺師大就讀科系所、年級： 美術系大五
修習國家： 日本	
修習校名： 宇都宮大學	
修習學院： 國際學部	
修習科系： 國際學部	
赴外學期別： 115學年（民國年） ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：115年 04月 ~ 115年 08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
初中級日本語コミュニケーション I	森谷 祥子	2	前期
初中級日本語文法 I	堀 みどり	2	前期
初中級日本語読解 I	石川 美和	2	前期
初中級日本語文章表現 I	森谷 祥子	2	前期
日本語漢字 I	北村 優子	2	前期
総合日本語 I	堀 みどり	2	前期
交換留学生特別演習 I	杉野 知恵	2	前期

(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）

我去交換的學校是宇都宮大學，距離東京搭 JR 2小時的車程，我自己其實蠻喜歡宇都宮的，相較東京的繁忙，我更喜歡宇都宮的清幽，但缺點就是公車班次不多，如果太晚回到宇都宮，基本上只能走回宿舍，或是可以買腳踏車。我個人是有買腳踏車的，推薦一到宇都宮就買腳踏車或是跟上個學期就來的留學生們打聽有沒有人賣腳踏車，二手的還是比較便宜，我自己是買了一台全新的，因為我太晚決定要買了，好的二手車都被買走了（二手車大概9000~13000左右），本來想說只交換半年用走的上學撐一下就過了，從宿舍走去學校大約20分鐘的路程，走了幾天，加上我是春季來的，擔心之後夏天會走到受不了，於是決定買腳踏車，我的腳踏車是在山新（やましん）買的，加上防犯登錄大概是花了18600日幣，對了，在日本腳踏車是一定要用防犯登錄的，一定要是自己的名字。有了腳踏車之後，生活方便很多，不只上學通勤時間減少（大概10分鐘內就可以到校），去超市、車站也省了不少時間，車站那邊也有可以停腳踏車的地方，非常方便，而且停4個小時免費，4個小時以上，一天也只要100日圓，非常便宜！去車站，如果是搭公車，單程就要250日圓，從宿舍到公車站的距離也要走14分鐘左右，很麻煩還不一定比較快，所以非常建議到宇都宮就買腳踏車。

再來是我選擇的課程，因為我自己本身日文不是很好，去交換前一年有考日檢 N3，沒有考過，所以我去宇都宮大學選的課程都是日語相關，因為宇都宮這邊規定一定要選至少七門課，剛好初中級的日語課有六門，加上一門全部留學生都一定要修的「交換留學生特別演習」，剛好七門，所以我也沒有再多選其他課程了。初中級的日語課程對我來說還是有點困難，所以我花了不少時間讀書以及寫作業，我感覺最難的課程是森谷老師的日語溝通課跟寫作課（「初中級

日本語コミュニケーション I」、「初中級日本語文章表現 I」)，但同時我也在這兩堂課學到最多東西，且我的日文真的有感的進步不少，如果不怕作業跟考試多的話，其實我很推薦森谷老師的課，但如果你的日文足夠好的話就不推薦了，因為作業量真的有點大，想常常出去玩的人可能會很困擾。

課外活動的話，我自己當時是想要多認識一些日本人，以及跟留學生們有交流，所以我參加了他們的社團，我參加的是英文談話社團「ESS」，這個社團非常歡迎留學生們參加，會有比較多想跟外國人當朋友的日本人可以認識，社團時間是每個禮拜一、三的晚上18:00-20:00，有空再參加他們的活動就可以了，很忙的話也可以不用每個禮拜都參加，社團時間結束之後他們通常會一起去吃飯也有可能去唱カラオケ，不一定每次都有，但在這個社團會有很多機會認識各式各樣的人，能練習英文同時也能練習日文，我覺得是很不錯的機會。

除了學校社團之外，休息時間我也時常會安排出去走走，像是那須鹽原、足利、栃木、東京、大宮、河口湖之類的。本來去日本之前有非常多想獨旅的地方，但在宇都宮我認識了很多好朋友，所以就比較常跟朋友一起去唱歌、吃飯之類的，也因為要配合朋友的關係可能就沒辦法跑太遠的地方玩，不過我感覺在交換期間認識的朋友非常珍貴，所以我更珍惜跟他們相處的時間，畢竟不是同個國家的人，離開宇都宮後就不一定能常常見到了！旅遊的部分我就比較隨緣了，沒去到的話，以後再去就好，更重要的是跟朋友們待在一起。再來分享我覺得很有趣的事，我最好的留學生朋友們是來自韓國，因為我本身日文真的不太好，我們在溝通的時候是用很簡單的日文以及英文參雜在一起，同時因為有三個韓國女生，他們自己也會說韓文，而除了我之外還有一位台灣人，我們也會用中文溝通，所以在我們這個團體裡面總共會有四個語言出現，到快要結束交換

時，我們甚至能在溝通時，兩句話裡塞了四個語言，很有趣，是我一輩子都不會忘記的有趣經歷！我們也約好以後一定要再見面，不管是他們來台灣玩，還是我們去韓國玩，都一定要再見面！我非常開心能在交換期間遇到這麼棒的好朋友。

宿舍的部分，我自己非常喜歡宇都宮的宿舍，價錢便宜外，空間也蠻大，房間裡面就有大冰箱以及微波爐。宿舍費用一個月6500日圓，水電費3500日圓，再加上瓦斯費大概2000~3000日圓左右，非常便宜且住得舒服，寢具租借雖然要20000多日幣，但方便且舒服，宿舍費便宜，加個寢具圖個方便這個價錢也很可以。然後有兩種房型，一種是房間裡有衛浴但沒自己的廚房，要用公共廚房，另一種是房間裡沒有衛浴但有自己的廚房，要用公共衛浴，通常有衛浴的都是分配給女生比較多，有廚房的都是男生，我想應該是女生有自己的衛浴會比較方便吧？再來說說缺點，宿舍比較老舊，隔音不是很好，我有遇過一個情況，我自己本身有時候會比較晚洗澡，有被樓下的鄰居投訴過洗澡聲音太大，我想應該是宿舍老舊，管線的聲音可能比較大，導致樓下覺得聲音很大，但我自己是沒有聽到過樓上的水聲，也有可能是樓下比較敏感，也有詢問其他住宿生，他們就算有聽到水聲也覺得是正常生活音所以不太理會，可能還是要看鄰居的作息與個性。第二個缺點是只有一樓的交談室有網路，房間內是沒有網路的，所以網路用量需求大的話還是要辦吃到飽的網路會比較好。

然後網路的部分我自己是申辦樂天的網路，雖然很多人不推薦，而且他在東京市區網路會比較沒那麼順，但我感覺還是堪用，至少在宇都宮幾乎沒有問題，會用樂天的主要原因是現在網路申辦網路好像沒有以前那麼容易，幾乎都會要求要個人編號卡（my number card），但個人編號卡申請時間過長，基本上不太可能很快拿到，所以還是去現場辦網路會比較快，我就是現場去樂天的櫃檯辦理的，

我辦的時候剛好一些優惠，好像是一些點數之類的，可以拿來折抵電信費，蠻多的，我有一個月的電信費甚至是0元，蠻划算的！解約也還算簡單，我是回到台灣當天直接應用程式裡面解約，很快就完成。

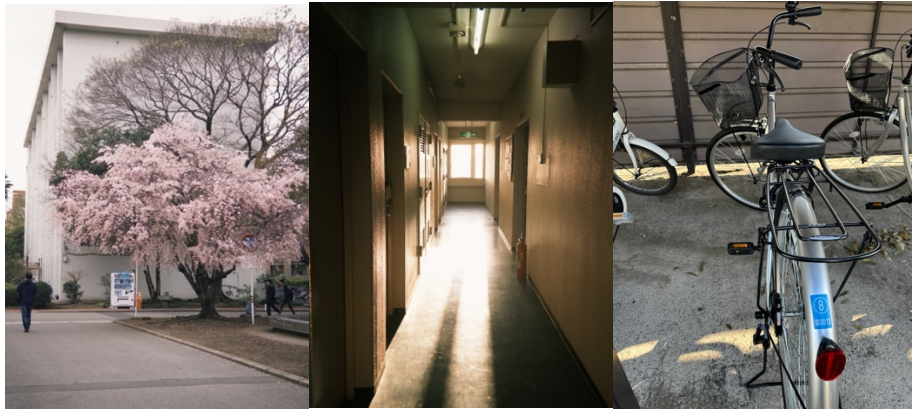
最後是覓食的部分，因為常常跟社團以及留學生們出門吃飯，蠻常外食的，但除此之外，自己吃飯都是自己煮比較多，我會去附近的超市買食材自己煮，附近可以去たいらや或是 bell mall，我自己比較常去たいらや，因為比較近，而且蠻便宜的，時間比較晚之後也有一些打折便當可以買！外食的話我們蠻常吃松屋或是家庭餐廳那種，像是 coco' s 之類的，也可以自己去探索一些好吃的店！

這趟四個多月的交換很豐富且學到很多東西，雖然在宇都宮要去很多地方玩都比較沒那麼方便，但在這邊也有交到很多好朋友可以一起去吃吃飯、聊聊天，或是去唱カラオケ，也是很好的體驗。宇都宮的大家都很友善溫柔，讓我在短短四個月裡對宇都宮已經有了歸屬感，除了交通沒那麼方便之外，其他都很棒，我很喜歡宇都宮！然後非常推薦春天的日本，櫻花真的很漂亮很夢幻！

四、照片（必要，請提供至少3張）

宇都宮：







其他：





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