

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2014/10/11

中文姓名：林慧欣	英文姓名(姓,名)： LIN HUI SHIN
臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系 102 級	臺師大學號：498050061
修習國家：日本	
修習校名：大阪教育大学	
修習學院：特別聽講学生	
修習科系：特別聽講学生	
修習期間： 2013年 09月 ~ 2014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/期
日本語中級会話 II	間	2	後期
日本語初中級 aII	長谷川	2	後期
日本語初中級 b II	長谷川	2	後期
日本語上級読解 II	村井	2	後期
日本語中上級聴解 II	村井	2	後期
日本語中級文法 II	長谷川	2	後期
国際理解	中山	2	後期
日本の教養（英語）	中山	2	後期
総合日本語	井ノ口	2	後期
Japanese Culture	高橋	2	後期
日本語中級会話 I	間	2	前期
日本語上級読解 I	村井	2	前期
日本語読解 I	長谷川	2	前期
日本語中級文法 I	長谷川	2	前期
日本の教養（英語）	中山	2	前期
日本の伝統文化	中山	2	前期
日本文化研究（修了レポート）	長谷川	2	前期
日本事情	長谷川	2	前期
文化交流実践研究	長谷川	2	前期
Discussion Skills	高橋	2	前期
病理学	松本	2	前期
細胞生物学	鵜澤	2	前期

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

前言

出國交換留學，需要一點勇氣以及一股衝動。從小，很羨慕可以出國留學、體驗異國風情，享受當「外國人」感覺；從沒想過原來有一天這個憧憬會成為現實。我認為自己並不是一個很活潑外向的人，出生以來平平凡凡規規矩矩地過著每一天，從沒做過什麼瘋狂的行徑，一路成長到了大學從沒變過。大三那年班上好多同學申請了交換，有去西班牙、有去日本、有去韓國，以及中國南京與上海，身邊週遭好多人都順利交換出國去了，突然，交換留學這件事似乎變得不那麼地遠在天邊、遙不可及，大四的那年我決定也去「申請看看吧」。出乎意料的是，這一申請竟然真的上了！一股莫名衝動的推始之下，我好似有勇無謀的真的第一次走出國土踏上了異國之地。

行前準備

申請交換留學說容易到也未必，但說門檻高其實也不然。很榮幸身為師大人，學校擁有好多姊妹校，且遍佈世界各地任君挑選！從國際中心的赴外交換生申請的網站內可找到交換校的相關資料，當然申請交換免不了的就是「外國語言證明」，說起來這算是唯一的一點小門檻，但畢竟來到異國他鄉，基本的語言能力是必須更是必要的。

關於行李方面，因為交換國家為日本，食衣住行生活習慣大多差異不大，基本生活用品在滿街的藥妝店，以及留學生的好朋友百圓商店皆可購買，並不需要大費周章的從台灣大包小包的帶去徒增行李重量。

學校生活・文化體驗

出國一看才發現世界如此遼闊但也如此相近。沒有走出國真的不會察覺世界的廣大遼闊與台灣的小巧可愛。文化的差異讓我讚嘆台灣的優點以及察覺台灣的缺失點，相信沒有比較就不會有進步，大教的留學生宿舍裡的留學生就有將近 10 個國籍；另一個校外的日研生宿舍更有著另外 10 個不同國籍的留學生，出國在外，每一個人都成為每一個國家的代表者，任何的行為舉止都很容易會被判定為：那個就是那個國家的言行舉止。說起來其實算是個以偏概全的概念，但不免任何人都很容易如此聯想，所以出國在外可以有國家文化下產生的價值觀念與生活習慣，但基本的生活禮儀道德觀念真的不要隨意拋棄否則就如俗話說的丟臉丟到國外去了。

留學生都住在同一棟宿舍，也多會參與同堂課程或學校活動，比起日本學生，留學生與留學生之間的交流互動相對的比較長，但也因為這原因，這短短一

年的期間內可以體驗到多國之間的文化差異以及社會文化的近似度，相信這是一個很難得且很寶貴的經驗。透過同為「外國人」的這一層關係，與各個國家做朋友，體會世界的廣大之外更拉近了世界的距離感。

最後，關於大教對留學生的關愛，真的覺得很幸運來到了大教，國際中心的人員對留學生真的真的呵護有加，任何大小事疑難雜症都可以依靠國際中心的人員，對他們充滿了滿滿的感謝與感謝。國際中心會安排許多關於日本文化體驗的活動，費用都不高內容超值，每個行程都堪稱划算值回票價！此外，每位留學生會有一位日本學生的生活指導員，由個人的指導老師指定，大小事也都可以詢問指導員，但指導員的相處真的就是要看個人造化了，而指導老師則意味著身為大教留學生有需要繳交需要指導的作業，所以需要指導老師，每位大教留學生在一年的交換期的結束，需要繳交十頁的「修了報告」，形式大約如同小論文，交換的下半年幾乎都在一生懸命的撰寫呢。關於日本生活體驗方面，國際中心有與市役所合作，留學生選擇可參加每星期的日本與談話室，與日本阿姨大伯們聊天練習日文對話，另外也有類似寄宿家庭的活動，也是選擇性參加，可以真正深入體驗日本人的家庭生活與日本人交流談天說地。

開銷概算・食衣住行

日本外食費很貴，隨便一餐七八百日幣跑不掉市區內甚至高達一千日圓左右，而相比之下自己煮絕對是省錢的好方法。超市內其實不會感覺日本物價很高，因為真的跟台灣差不多！在日本一年關於逛街購物所得到最終的結論是：超市是僅次於百元店最好逛的店家！因為台灣實在有太多太多日產、日系的衣服鞋子以及電器用品，已經不會為這些物品感到新奇有購物衝動，但超視與百元店永遠都有很新奇的物品，尤其節慶到來季節更替，糖果餅乾飲料啤酒的限定商品都很容易吸引目光咬住荷包的錢，這時候無論是荷包的財力以及肚子的食量都要好好注意控制才行。

住宿方面因為是學校宿舍而學校又在山上，所以宿舍費比起其他日本大學便宜很多，一個月加水電大約一萬日幣，若夏冬天有開冷暖氣也最多不會超過一萬五日幣。宿舍為單人房附廁所(馬桶)，淋浴間(共四間)與廚房共用(廚具餐盤碗筷要自行購買，但其實大多都有前代留學生的用具可使用；劑菜瓜布學校供應)，此外，每一層樓有兩台洗衣機(免費，且學校提供免費洗衣粉隨意可用)及一台烘乾機(需投錢，每30分鐘100日圓)。單人房內有附一個枕頭兩條毛毯，但見一怕冷的人可以多帶一條棉被(不要小看山上的冬天，今年有下雪積到快膝蓋高)，但如果不擔心電費問題，其實開暖氣也不需蓋到很多被子。

最後，關於遊玩與交通費，學校每個用會發五張巴士卷(校車卷)給留學生使用，巴士卷不限當月使用，但六日例假日都不會開；另外，學校有三段電扶梯(只有上且非24小時僅開到晚上七點)，所以買菜盡量選擇平日且不要太晚去，不然

就要扛好重爬好長一段路了；雖然說學校在山上，但其實走久了也不是一個很遠的距離，練練腳力運動一下滿健康的，但大教為自然保護區太晚走山路的話很容易遇到山豬要小心喔！遊樂方面日本有推很多觀光車票(近鐵假日卷、大阪周遊卷、關西 thru pass, JR 青春 18 等)，隨時注意車站資訊以及 Peach 的特惠活動，旅行遊樂的交通費並不會很昂貴。

四、照片（如有，請提供）



大阪教育大學真的很漂亮！

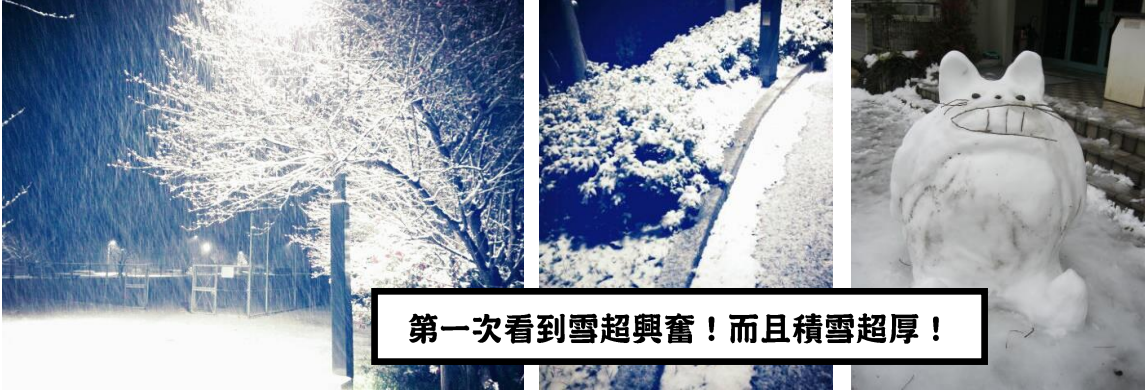


文化體驗：冬天和服

門松製作

夏天浴衣看祭典

七夕祈福製作



第一次看到雪超興奮！而且積雪超厚！



文化交流週
教小學生
認識台灣



日本傳統文化：劍道、三味線、陶藝茶碗製作

