

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2019.4.3

獲補助出國年度：107 學年 第一學期	
中文姓名： 李詩涵	英文姓名（姓，名）： LEE, SHIH HAN
臺師大就讀科系所、年級： 英語系四年級	臺師大學號： 40321134L
修習國家：日本	
修習校名：東京外國語大學	
修習學院：不分學院	
修習科系：不分系(ISEP)	
修習期間：2018年9月 ~ 2019年1月	
護照入出境時間： 出境：2018年9月24日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2019年1月31日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
中上級読解 512	鈴木 美加	1	2018 秋
中上級聴解 513	田代 ひとみ	1	2018 秋
中上級語彙・文法 511	福村 真紀子	1	2018 秋
中上級口頭表現 515	藤森 弘子	1	2018 秋
中上級文章表現 514	田代 ひとみ	1	2018 秋
上級漢字 904	福島 佐知	1	2018 秋
Topics in Media Studies	五十嵐 ミュゲ	2	2018 秋
Survey of Sociolinguistics	Borlongan Ariane	2	2018 秋
日本の文化遺産	吉田 ゆり子	2	2018 秋

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

課程

我申請的交換計劃是 ISEP，師大只有簽半年交換的名額，但來到東外大交換的台灣和外國同學們大多都會在東外大待上一年。東外大的課程我分成兩類：日文課和學部/通識課。

日文課是由 orientation 隔天的日文筆試來分班，等級分為八級(100~800)，依照等級有不同的日文課修課上限。以我被分配到的 500 級為例，日文課的修課上限是六節課，我可以選擇一星期五節的綜合課+一堂專門課(讀解、文法單字、寫作、發音等等)，也可以選擇上六堂專門課。

學部的課或是通識課會和日本學生一起上課，有日文授課的，也有全英授課的。因為東外大是一所純文科學校，只有各種語言專攻的學系，所以幾乎所有的課程都是文科相關的課。因此非常推薦文學院的同學來東外大交換。東外大的選課非常自由，通常留學生想上什麼課學校不會阻止你(ゼミ除外)。

社團

我在東外大的時候主動去詢問參加攝影社。外大的學生整體來說比較文靜，社團相較其他大學校不算多，但常見的運動社團、日本文化相關社團、文藝社團和語言研討社團在外大都找得到。因為喜愛攝影，想在東京結交一些同好，但通常社團招生會在四月舉行，會在九月再辦一次迎新的社團不多，所以必須主動詢問。

順利加入後，可惜外拍活動常常因故取消，所幸在外語祭期間有參與攝影展，也結交了一兩位好朋友。

中文緣是東外大中國語學部舉辦的語言交流社團。每天下午四點到六點，中文系的日本學生和來自台灣、中國、香港的留學生會聚集在系辦，分組用日文或中文聊天，增進彼此的語文能力。東外大每年都會收很多國際留學生，製造了很多能跟母語者對話的機會。交換期間能參加這種社團就是東外大的魅力。

校內外活動

語伴

東外大有一個機構叫做 LET' S，撮合想練習特定語言的學生和母語人士作為彼此的語伴。撮合後可以私下約時間來聊天練口說。向 LET' S 申請語伴除了能練語言，還能順便交朋友，一舉兩得。

寄宿家庭

Orientation 的時候會有各種機構上台宣傳活動，大多是辦給留學生參加的文化交流活動。其中，學校附近的在地組織舉辦了寄宿家庭計畫，我覺得特別值得參加。機構撮合家庭和留學生之後，家庭會無償邀請你到家裡玩，或是全家一起出去玩，能充分體驗日本家庭生活和溫暖。

外語祭

11 月底會舉辦學校一大盛事:外語祭。外語祭長達將近一星期，各語言學系會在

學校圓環賣各國特色美食，各大社團也會舉辦成果發表會、公演、或是展覽。在外語祭能徹底感受到國際化的氛圍，是一般學校不易體驗到的。學校也會因此停課一個禮拜，是去關西賞楓的好時機 XD

宿舍

東外大的宿舍以便宜聞名，兩棟宿舍一個月住宿費只要 2 萬多元，然而幾年前新蓋了一棟學生宿舍三號館，月租 46000 不含水電。很不幸地，和我同期的所有台灣人都被分配到三號館，而且沒辦法換宿舍。儘管和在東京自己找租屋處還要方便便宜，但想到隔壁宿舍的費用只要三號館的一半心裡就很不是滋味。三號館的優點是設備非常新，房間裡有自己的廚房和衛浴，還有一大片落地窗和陽台，住起來非常舒適。

生活總開銷

生活總花費大約 65 萬日幣(含一次京都旅行和一次札幌旅行，花了約 7 萬日幣)。領了師大獎學金和五個月的 JASSO 獎學金。建議學弟妹申請學海飛颺獎學金，補貼東京高昂的生活費。

東外大的優缺點

優點:

- 東外大每年招收接近 200 位國際留學生，來自 70 多國的學生齊聚一堂。如果積極地和國際留學生互動，可以結交不少來自很多國家的朋友，也能藉機

多了解各國文化。(不少日本的大學有很多中國留學生，但在外大，中國留學生的數量沒有那麼龐大。)

- 東外大有很多外國人講師，所以有不少英文授課課程，課程內容也算優質。大部分的日文課老師上課認真，可以有效讓學生日文能力進步。
- 東外大的留學生課和留學生支援會相當照顧留學生。留學生課有辦法解決留學生大大小小的問題，也常常寄信通知留學生各種注意事項，或是活動資訊。常常會釋出一些給留學生的打工名額，例如去附近小學國中分享國家文化等等。留學生支援會會在學期初舉辦 bazaar，充滿各種精美的全新或二手物品，不時也會舉辦日本文化體驗活動，例如試穿和服、茶道、花道活動等等。
- 大部分的東外大學生語文能力很好，容易溝通，也容易找到語伴。

缺點:

- 宿舍旁邊有一座小機場和足球棒球場，假日常常被球場傳來的聲音吵醒，飛機起降的噪音也有點煩人，但除此之外學校周邊很幽靜，人煙稀少。
- 偶爾會遇到只想跟歐美人做朋友的討厭日本人。(不過是少數)
- 學校位置在西武支線的多磨站附近，想搭 JR 的話只能從宿舍走一公里到多磨站，透過西武線轉 JR 線。或是從宿舍走路 2 公里到京王線的飛田給站搭車。光是從宿舍到新宿就要花上 40 分鐘左右，到東京車站更要花上一小時，交通極為不方便。加上日本的交通費很貴，離開學校搭車去哪都很貴。

四、照片（如有，請提供）



留學生支援會的 bazaar，有很多漂亮的全新碗盤和二手物品



和服茶道體驗活動，完全免費



留學生參加由小學生舉辦的文化體驗活動，應該是小學英文課的活動，小孩可愛



東外大辦給留學生的期中派對，有一堆食物和酒，還完全免費，簡直佛心



外語祭的攤位，圖左是食物市集的一小部分，圖右是我在攝影展中展出的作品



寄宿家庭不但帶我出去玩，也在家做了好多超好吃的料理，覺得幸福

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他