

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：____9/12____

中文姓名： 洪子珣	英文姓名(姓,名)： HUNG, TZU HSIUNG
臺師大就讀科系所、年級： 表演藝術研究所碩士二年級	臺師大學號： 60692023M
修習國家： 日本	
修習校名： 國際教養大學	
修習學院： 無	
修習科系： 無	
修習期間： 107 年 4 月 ~ 107 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/期
Japanese	Emi MACHIDA	6	spring
Introduction to English Studies	Malcolm SIM	3	spring
Introduction to Global Studies	Noah VIERNES	3	spring
Japanese practice	Emi MACHIDA	1	spring

(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）

經過四個月在日本的交換學生生活，拓展了不同的人生視野，也因為難能可貴的經驗而獲得不同的能量，讓自己更有動力往更明確的目標大步前行。

眾多收穫中，首先是語言能力的大幅提升，因身處國際教養大學特有的全英文教學環境當中，即使原本就具備一定程度的英文能力，在面對學術的與會上還是略顯吃力，且國際教養大學對學生十分嚴格，無論回家作業或課堂報告都以最高標準來審視學生的表現，一開始非常擔心跟不上緊密且繁重的課業，但經過幾週的調適及關在圖書館好幾天的苦讀，才漸漸適應了與台灣的大學風氣截然不同的學習環境。而在國際教養大學，除了上課時多半使用英語，日常生活中更必須透過英、日文雙語來溝通，國際學生眾多的情況下，彼此勉勵、互相督促練習是再平常不過的現象，在不斷地靈活運用之下，語言能力在短時間內快速增進。

再者，國際教養大學座落於秋田市郊區，相較於都市中的大學，環境雖小但相當清幽，學生宿舍、教學區及活動中心都集中在一起，讓學生們別無選擇地獲得了許多彼此切磋交流的機會。國際教養大學除了日本的本地學生之外，有一半比例的國際學生，從世界各地帶著各自的語言及文化特色到來，學生們在相處的過程中自然能夠拓展國際視野，也能透過不同於新聞的角度對於世界的脈動有所掌握與深入了解，即使語言上並不能百分之百順利地理解，但在這

片小小又綠意盎然的土地上。見證了地球村的產生，更能從中學習、成長，絕對是永生難忘的經驗。

最後，這次的交換學生也造就了我在獨立生活上更突出的適應能力，日本之於我即便是經常到訪旅遊的國家，論長期生活還是有一定程度的陌生與不習慣，四個月說長不長說短不短，卻足以讓人在不熟悉的人際關係及生活環境中感受到莫大的壓力，包含過於急迫的想要認識新朋友，卻因為語言問題而感到挫折；抑或是因為馬不停蹄地應對進退而感到倦怠，這些都需要經由沈澱、思考，學習調整自己的腳步，找到能夠融入新環境的同時也能適合自己的生活步調，每個人對於交換學生期間所要達成的目標不盡相同，別人的行為或許在某一瞬間大放異彩，卻不一定代表你也必須經由一樣的路徑取得成功，我認為最重要的是出國前先釐清自己的目標，由於交換學生期間其實非常短暫，而想做的事情又太多，事先進行規劃並適時給予自己時間感受生活，也是交換學生所需面對的一大挑戰。

金錢開銷方面，同樣取決於個人的規劃與預算，或許出國前會有很多的未知數存在，但對於此次旅程的花費先有個想像，才能在實際花用的時候更能免除不必要的擔憂。在某一筆個人能負擔的金額下，我將其分為日常的生活費，包含伙食、盥洗用品、文具等等。其次是旅遊津貼，交換學生最重要的除了感受當地的生活以外，更需要在該國好好地計畫幾趟旅行，因此我先大致設定了

能夠出去旅遊的次數，以利交了新朋友、討論出遊時，能對自己的金錢有足夠的掌控程度而不會超出預算過多。至於剩餘的額度，便會拿來分配成購物津貼，包含日常衣物以及回國時需要購買的伴手禮等等。而在國際教養大學，日常生活並不需要過多的花費，由於校區環境的關係，生活十分簡單、並不會有太多的變化，大部分的學生宿舍都擁有自己的廚房，因此伙食部分以自行下廚為主，不僅能好好訓練廚藝，也非常節流，更能增加與室友、同學相處互動的機會。

這次交換學生的四個月中，收穫比我想像中多了太多，因為脫離了舒適圈，勇敢走入未知的世界，而站在舒適圈的外面，面對更多元且多變的環境，反而能清楚地意識到自己的不足；因為獨特用心的環境，我感受到自己的極限，卻也發現自己的潛能，而更努力想要重新站起來，針對更明確的目標調整與努力；因為四個月中很多的驚喜和意外，讓我認識了一群曾經在郊區森林裡相依為命的好朋友們，即使現在已經四散在世界上的各個角落，但因為共同的美好回憶，世界上的距離似乎顯得親近了許多。

四、照片（如有，請提供）



