

# 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

填寫日期：2019.9

### 一、學生資料

中文姓名： 王思涵	英文姓名（姓, 名）： WANG, SSU-HAN
臺師大就讀科系所、年級： 設計學系三年級	臺師大學號： 40568003T
修習國家： 日本	
修習校名： 金澤大學	
修習學院： 留學生教育部	
修習科系： Program D (Semester Program)	
修習期間： 2019 年 4 月 ~ 2019 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
日本文化社會演習	太田 亨 峯 正志 松田 真希子	2	春
日本語E	苗田 敏美 敷田 紀子 鶴町 佳子	6	春
漢字・語彙6	新井 克之	2	春
中上級聴解	小島 莊一	2	春
現代アートとデザイン	松田 真希子 堤 敦朗	2	春
禅と日本文化	MAMMADOVA AIDA	2	春

### 三、心得分享

#### 學術方面

金澤大學提供了很多日本語課程和文化體驗課程，日文的課程會依照每個人入學時的日文能力測驗結果來分級，總共有 A（最初級）～ F（最進階）以及漢字 1（初）～7（高）級，若是覺得考試結果太好或太差，不符合自己的程度，都可以和課堂老師協調來進行升級或降級。除了基本的日語課以外，還有其他聽、說、讀、寫、敬語、文法等等的加強專門課程可以選修，所以覺得自己哪塊能力較不足、想進修，只要沒有等級限制都是可以自由選修的。基本上每一位交換的學生都必須要修習這裡的語言課，但依照每個 program 的不同會有不一樣的修課要求。而我當初被分發到日本語 E 和漢字 6，日本語 E 的課程會閱讀蠻多篇幅長且用字較為艱深的文本，此外也常常會有課堂活動是需要和班上同學分享自己的意見想法，或是上台發表，所以也不斷的練習口說能力。

另外，因為我申請的是只有一學期的 Program D（也稱作セメスタープログラム），這個 program 的學生和其他 program 相比算是少的，我們這期只有 15 位學生，有許多是來自歐美國家的學生。而 Program D 有一門必修課是「日本文化社會演習」，簡而言之就是要選一個與日本文化有相關的主題，在一個學期內進行研究、調查和報告，可以選擇用日文或英文撰寫書面報告和上台的口頭發表。主題只要和日本文化有相關都可以，所以其實非常自由，因此可以聽到班上同學分享各種有趣的文化。

除了上面提及的學科課程外，金澤大學也提供了很多的文化體驗課，其中有幾門課因為非常有人氣，所以每人最多限修一門（也有可能選不到自己想要的課）。概括來說，可以透過學校的體驗課接觸到很多很難得的在地文化，像是傳統的美術工藝、能樂、狂言、茶道、座禪……，也有機會造訪當地名勝、工廠見習，解決了以往旅遊時可能因為交通、語言等因素而較少接觸的日本傳統體驗，而且都無需額外花錢就能享受到這些，所以真的要好好把握！

## 生活方面

### 住：先魁、北溟、國流

金澤大學提供給交換生的宿舍共有三種，分別是 share house 型的先魁、北溟，以及單人房的國流，至於會入住哪種宿舍則是由學校分配的，不能自己選擇；但若有特別需求可以寄信去詢問。

我當初被分配到先魁，先魁是八人一棟的公寓式住宅（兩層樓），室友都是來自各國的留學生，和兩位日本 RA（來協助留學生處理生活方面的小幫手），房間是單人房，廁所、浴室、廚房、冰箱是共用的。因為有來自各國的室友，所以常能透過聊天練習語言，還有機會舉辦各國料理的交流。不過還是得看每棟的互動模式和生活習慣，有些寢會訂生活公約，公共空間就會非常乾淨整潔有規矩（所以有些寢環境會蠻糟糕的，要看個人運氣了），有些寢室友之間非常熱絡，常常會一起聚餐、辦 party 或是出去玩；有些就只有寒暄問暖的簡單互動。另外，先魁的隔音真的很差，常常在房間可以清楚聽到室友在隔壁房或是外面講話的聲音，所以如果個人有特別的睡眠品質或是音量上的要求，可能要跟室友協調好。

北溟和先魁差不多，也是 share house，同樣一戶會有兩個日本 RA，差別就是北溟是五人一間，所以公共空間較先魁不擁擠，且設備較新。至於國際交流會館（國流）則是單人房，有獨立衛浴和廚房，如果比較喜歡自己一個人住的話推薦住國流。北溟和先魁都位於離上課地點比較遠的地方（從宿舍走到教室大約十五分鐘），國流則離教室很近（走路約五分鐘），價錢部分的話，先魁和國流好像差不多，北溟最貴。

### 食：自炊、學校食堂、外食

飲食部分的話，因為學校在山上，所以不像我們在台灣那麼方便到處都是便利商店或飲食店。我個人的話大部分時間是自己煮，每週都大約 2-3 次到山下 Aeon 買菜和生活物資，自己煮的好處就是真的會比外食便宜，有時候想念家鄉味也可以自己來，而且和朋友或室友一起煮飯其實會有蠻多樂趣的！但如果

懶得自己煮或不擅廚藝也沒關係，校內有四個食堂（自然研、大學會館、中福利、北福利），還有販賣部（像福利社那樣），裡面會賣飯糰、麵包、便當、泡麵、飲料等等食品，還有很多生活用品，所以還算方便。食堂的價格相較在外面吃親民非常多，要特別注意的是每個食堂的營業時間不同，有些禮拜六會營業，週日都不營業。其他的話還有在山腰的全家、Aeon 裡的餐廳，附近也有一些家庭餐廳，到更遠的市中心或車站附近也有很多可以選擇。

### 行：公車、雙腳、自行車

在金澤最基本的移動工具就是公車，因為沒有市內區域的電車，所以到哪都是搭公車（但是班次很少 Q Q），而且這裡的交通費非常驚人，建議大家可以辦一張 iCa（金澤地區的悠遊卡），搭公車刷卡方便很多，而且一次儲值 2000 円以上的話會有回饋，比較划算。另外也可以下載「北鉄時刻表」APP，有點類似台北等公車，可以查到站時刻、誤點時間、搭車地點、建議公車路線……相關資訊，非常好用。如果想要省錢的話可以買二手腳踏車代步，再不然就是靠自己的雙腳抵達目的地（從先魁走到山下 Aeon 的話約要三十分鐘的路程）。

### 樂：金澤觀光地

金澤又名小京都，北陸第一大城市，是一個古色古香但同時又融合了現代風格的都市。這裡的觀光產業近年來蓬勃發展，日本國內旅遊排行也都榜上有名，金澤市有很多觀光景點：日本三大名園之一的兼六園、金沢城、21 世紀美術館、ひがし茶屋街、近江町市場、金沢駅周邊等等，上述地點都蠻集中所以玩起來非常方便，另外金澤市有推出一日觀光巴士票券，雖然身為留學生的我們沒有利用，但可以推薦給單純來這裡玩的旅客！至於留學生平時的娛樂就是去上述景點走走（從學校去很方便）、カラオケ唱歌、去車站/片町/香林坊逛街和吃美食，偶而會有祭典之類的活動，或是可以把握假期到其他縣市玩。

### 其他：sim 卡、銀行開戶

金澤大學雖然幾乎整個校區都有網路，但離開學校或出去玩勢必得需要網路，因此建議大家還是一到就去辦張 sim 卡，可依自己的需求和待在那的時間

去衡量是否需要通話功能或網路流量的多寡，要特別注意的是日本大部分電信的通話功能都最少需要幫約一年，如果中途要中止需要付違約金，而我當時因為只去交換五個月，所以只辦了網路 sim 卡。日本有很多格安、激安的電信業者，大家可以自行爬文去研究一下，我選擇的是 line mobile，因為可以上網申請真的非常簡易又方便，申請完沒幾天就會收到 sim 卡，而且如果是網路 sim 卡的話回國前只要上網解約就好，不需要把 sim 卡寄回去。

至於開戶的部分，因為學校宿舍的住宿費幾乎都是從銀行帳戶裡自動扣款的，所以必須開戶。金澤主要的銀行有：北國銀行、北陸銀行，還有全日本都有的ゆうちょ，考量自己的用錢需求再決定要怎麼送金到日本，我選擇當初先帶一點現金到身上，大約夠付前一兩個月的房租、健保、生活費等等，而接下來的花費我都是用跨國提款的，當初在台灣有先辦郵局 visa 卡，在日本可以提款也可以直接刷卡扣款；但聽說過很多在日本提領不出來的案例，我自己則沒有遇過，一次最多可以提 50000 円。開戶都需要印章，所以建議可以從台灣帶去（台式方印可以用），不然就要當地再刻印章，學校裡的郵局可以申辦刻印，不然網購也可以。

## 整體感想

綜合上述，我對於金澤地區、金澤大學的整體評價是非常高的！無論是自己的日語能力，還是處理生活事務的能力都進步了不少，變得更加獨立，也開闊了眼界，真的學習到很多。而且因為這裡不算是個繁忙的大都市，所以生活步調比起台北悠閒很多，我很享受這樣的生活模式，使人沈澱、靜下心來，雖然還是有時候會厭倦這裡不便的交通、少到不行的娛樂，但我還是很喜歡這裡的愜意，這次的交換留學真的帶給我許多充實、難得又寶貴的經驗。

#### 四、照片



學校安排的戶外教學



櫻花季滿開的花



日文課的同學和老師



宿舍-先魁