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：2020/5/23

中文姓名： 張翰耘	英文姓名（姓, 名）: Chang, Han Yun
臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系、大四	臺師大學號： 40583108I
修習國家： 日本	
修習校名： 北海道大學	
修習學院： 文學院	
修習科系： HUSTEP 學程	
修習期間： 108 年 4 月 ～ 108 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
初級日本語—初級文法 3B	桑澤まゆ	1	半學期
初級日本語—初級文法 4B	桑澤まゆ	1	半學期
初級日本語—語彙 2B	富田麻知子	2	全學期
初級日本語—初級口頭表現 3	黃美花	1	半學期
初級日本語—初級口頭表現 4	黃美花	1	半學期
Introduction to Japanese Politics	佐佐田博教	2	全學期

（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）

我在 107 學年度的下半學期來到北海道大學進行半年的交換。因為科系的關係，我選擇到日本交換，也因為嚮往美麗的自然風光，所以申請來到北海道大學。以下是我在北海道大學交換期間的經驗和感想。

(一)、事前準備

1. 精進語言：建議多多培養自己的日語和英語能力。日常生活中，從購物到辦理各項手續，幾乎都要靠日語溝通；到日本前要加強基本的日常聽、說、讀的能力。英語則會在課業上大量使用，我參加的 HUSTEP 是英語授課課程，同學來自世界各地，課堂交流討論，以及報告、考試撰寫都必須使用英文；因此最好多加強英語能力以因應專業科目之需求。
2. 認識課程：參加 HUSTEP 學程除了本學程本身課程外，還可以參加日語或其他北大的課程，建議事先查找先關資料，以便安排課程。

(二)、北海道大學課程

我參加的是 HUSTEP program，以英語測驗(TOFEL)成績申請。HUSTEP 規定，交換生(一學期學生)需要一週至少上滿七節課；除了修習這項學程的專屬課程，也可以選擇日語課程，或是申請旁聽北大正規課程。

1. HUSTEP 課程：以全英語進行授課，由外籍教師與日籍教師授課，課程內容包含歷史、政治、農業、文化等等學科，種類繁多，有點類似師大的通識課程。因為內容涉及不少專業知識，又是用全英語上課、討論，我在討論的時候偶爾會有些跟不上，課後也得花不少時間閱讀相關文獻資料；建議好好精進英語能力和準備相關知識。
2. 日語課程：要申請日語課程的話，必須先參加大學的線上測驗，學校將會按照測驗成績分班；課程主要分成初級、中級、高級，而每個等級還會再細分成一到四級。初級的日語課程包含文法、口說、字彙，內容非常紮實，我每天都有安排日語課程，認真上完一學期的課後日語進步了不少，從最早無法開口講一句話，到離開日本的時候已經可以用日文聊天、問問題。日語課程雖然不會太困難，但要求相當嚴格；每天都有考試和作業，測驗太多次不及格或是曠課三次，會直接被當掉。

(三)、校園生活

1. 校園環境：北海道大學位於札幌市中心，從札幌車站步行約五分鐘即可到達校門口，位置相當便利。北海道大學的校園非常漂亮，四季都有各具特色的美景，可以多花時間待在學校四處走走，認識校園。北大的校地廣闊，宿舍也分散在學校周邊，建議可以購買腳踏車以方便行動。
2. 社團活動：北海道大學有非常多有趣的學生社團，大約會在四月中旬開始招募社員，大部分的社團都非常歡迎國際學生加入。因為想體驗日本傳統文化，我選擇加入「茶道社」。茶道社不外乎就是學習正統茶道，學習如何泡茶更學習怎麼喝茶，因此經常有機會享用美味的抹茶和日式甜點。社團每周六會由學長姊協助練習，周二晚上則是由專門老師親自指導，並且會有定期的茶道交流活動以及社員聯誼。在平時的課堂上其實不太容易接觸到日本同學，參加社團可以增加與日本同學交流的機會，藉此增進日語能力，也能更深入認識日本人的生活文化。
3. 文化體驗活動：北海道大學經常會舉辦各種文化體驗活動，相關資訊都會定期發布在國際學生中心的公布欄上。文化體驗活動從茶道、書道(日本書法)到和服體驗都應有盡有，老師也會詳細介紹這些傳統活動的歷史和含意，非常有趣。參加這些活動可以接觸到日本傳統文化，認識不同面向的日本。

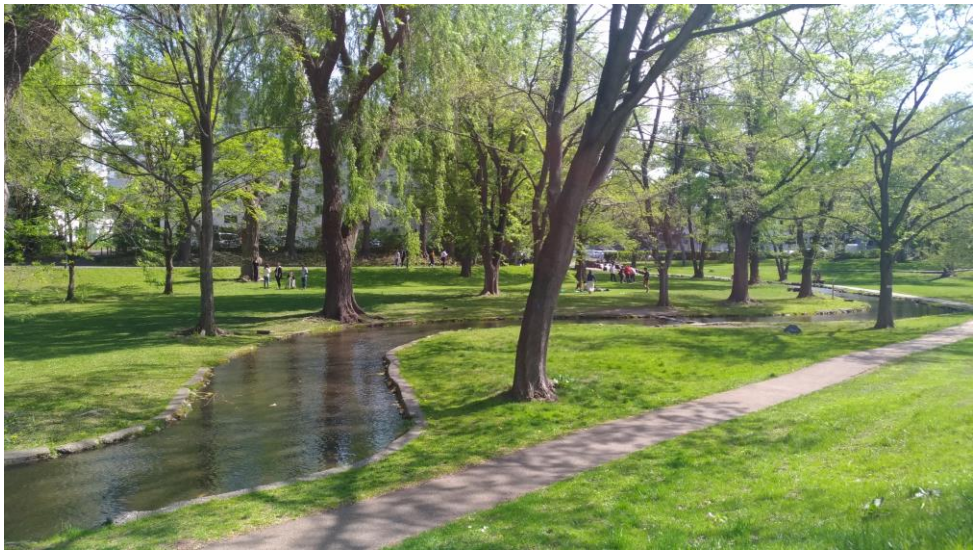
(四)、生活瑣事

1. 宿舍：北海道大學規定交換生不可以在校外租屋，必須統一申請學校宿舍。我申請到的宿舍是「國際學生北八五號棟」。房租一個月是 29,000 日幣，加上水電、瓦斯、寢具和公共分擔費用，一共大約 40,000 日幣。這間宿舍雖然價格較其他宿舍高，但有獨立衛浴、廚房和公共交誼廳，且宿舍位置靠近 JR 桑園車站，附近有超市、賣場、醫院，生活機能相當便利。
2. 飲食：飲食方面，日本外食花費大約 700~1000 日幣不等，建議自己煮飯或是在學校食堂用餐。購買日本在地食材其實價格不高，自己煮飯可以省下不少錢。而學校食堂價格較外面店家便宜許多，一餐大約 300~500 日幣，且種類豐富，菜單也會定期更換。
3. 交通：日本的交通費較台灣高出許多，札幌市的公車起價是 210 日幣，JR 是 170 日幣，地下鐵則是 200 日幣。札幌腹地廣闊，若不願意「日行一萬步」的話，建議購買腳踏車。

4. 醫療：日本的醫療系統相當發達，若是交換期間不幸生病了也不需要太擔心。札幌市內有很多診所可以選擇，而北海道大學校內有駐診醫生，每天的下午一點到三點可以到保健室免費看醫生，但必須自己去另外買藥。交換學生雖然有醫療保險，但日本的醫療費用還是比台灣貴了不少。交換期間我曾看過牙醫，醫生技術不錯，人也很和善，雖然溝通上有些困難，但我還是勉強用簡單的日語和比手畫腳溝通；所有療程下來花費不少，但回台灣後可以申請健保核退。
5. 旅遊：北海道一直是旅遊熱門景點，春季和夏季的北海道有非常美好的自然風光，每個月分是不同的花季，到處碧草如茵、百花爭艷；而從大約六月開始，北海道進入夏天，各地開始舉辦各種傳統文化祭典和花火大會，非常精彩好玩。到日本交換，不只要學習校內的課程，更可以利用閒暇時間到處走走看看。

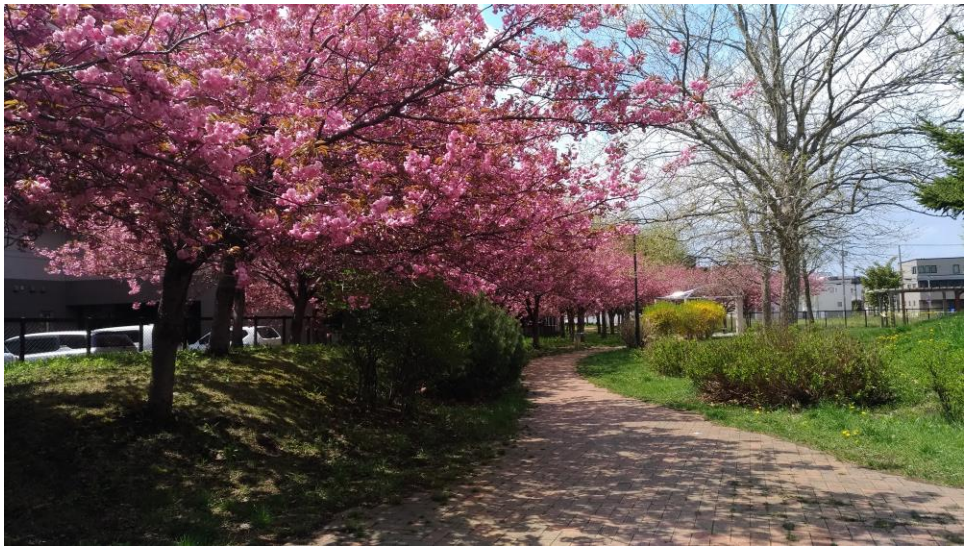
交換生活雖然有許多有趣的、好玩的，但也遇到了不少困難和挑戰。在異國獨自一人面對陌生的事物，很多事情都不清楚、很多規則都不知道。還記得剛到日本的第一個月，因為聽不懂日文而不敢出門，遇到問題也不知道如何向別人求助；這些事情都讓我非常沮喪、挫折。但是經過多次嘗試和學習後，我覺得自己不論是語言能力或是忍受挫折的抗壓性都成長了不少，也漸漸習慣了北國的生活，並真心地愛上了北海道。謝謝學校提供我這樣難得的機會到北海道大學交換，這半年的交換生活讓我學到、體驗到了很多，是一段非常豐富、精采且會讓我永遠珍惜的回憶。

四、照片（如有，請提供）



（北海道大學校園）

（北海道大學國際學生交流中心）



（宿舍周邊環境）

（文化體驗活動）

（北海道神宮祭）

（日語口說課）

（茶道社社課）

（札幌薄野祭 花魁道中）

六、其他

(一)開銷計算(平均)(單位：日幣)

宿舍費用(含水電、瓦斯)：40,000/月

伙食&交通：40,000/月

手機&網路：1,400/月

娛樂：8,000

旅遊(長途)：14,000~16,000

(二)獎學金

這次交換有申請到校內補助和 JASSO，將針對這兩項獎學金略作介紹。

1. JASSO：全名「獨立行政法人日本學生支援機構」，由日本方面發放，可獲得一個月八萬日幣的補助。北海道大學有開放這項獎學金申請，只需要簽名即可申請，沒有太多限制。得到 JASSO 的條件並不明確，不過我認為應該是要把英文讀書計畫寫好、寫詳細，且 GPA 分數不能太低。
2. 校內補助：全校學生都可以申請，且應該都能夠申請到，只是每個人得到的金額不一樣。每個院的要求有些許不同，社科院要求的申請表一定要仔細填寫，建議可以朝學術研究學習方向撰寫。