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：2020/4/6

中文姓名： 潘之甫	英文姓名（姓, 名）： PAN,CHIH-FU
臺師大就讀科系所、年級： 環境教育研究所三年級	臺師大學號： 60646018S
修習國家： 日本	
修習校名： 北海道大学	
修習院系： 国際広報メディア・観光学院	
修習專業領域： 観光創造研究科	
修習期間： 2019 年 10 月 ～ 2020 年 3 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
イメージ論演習 (Image Studies)	宇佐見　森吉	2	秋/2
メディア人類学演習 (Media Anthropology)	藤野　陽平	2	秋/2
国際交流論演習 (International Exchange Studies)	高橋　彩	2	秋/2
観光人類学演習 (Anthropology of Tourism)	天田 顕徳	2	秋/2
メディア空間論演習 (Media and Space Studies)	金　成玟 (キム ソンミン)	2	秋/2
コンテンツ・ツーリズム演習 (Contents Tourism Planning & Management)	山村　高淑	2	秋/2
地域創造論演習 (Creative Destination Design)	下休場　千秋	2	秋/2

(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）

在記述交換校心得前，首先要感謝教育部學海飛颺、交換母校、姐妹校提供完善的國際交流資源與機會，學生才得以獲得人生中彌足珍貴的留學體驗，相信這份經驗能如同參加交換校面試時設定的目標，成為我未來生涯規劃重要的參考。若本篇文章得以協助正在考慮或即將交換至北海道大學（以下簡稱北大）的同學，那麼就太好了，期待後進能夠持續為母校薪傳交換的香火。

我是理學院環教所碩班同學，通過校級面試考核後，以日語組第一順位身份選擇北大 SAS program。當初考量到本身愛好自然，瞭解到北大校園雖然位居市區，交通便捷感覺像都會，但是學校卻意外地幅員遼闊。除校園幽靜、會下雪且景緻優美外，四季分明之下生物多樣性高，宿舍附近還曾讓我親眼見到狐狸從雪地裡竄出，非常適合熱愛自然觀察卻又不想交通不便的同學參考。另外，由於當時日語檢定尚未拿到 N1，因此目標設定在能夠直接修習姐妹校系所課程的我，選擇了檢定限制相對沒那麼高的北大，讓我不需要強制修習相關日語課程也能專注充實專業領域的研究與知識。

北海道大學 SAS/SRS program 是專為研究所同學開設的交換計畫，其中依照師大參與交換計畫的必要條件「須修習兩門課或六學分」規定，由於 SRS program 是學術研究型計畫，因此不符合上述交換規定，研究所同學只能選擇 SAS program，請同學們謹記。至於 SAS program 在北大的規定而言，簡單來說必須修滿至少七門以上的交換系所課程（不含「一般日本語コース」及「多文化交流科目」，但可以自行選修）。一學期要修滿七門本科課程並非想像的輕鬆寫意，同學需要衡量自身日語能力再考量修讀。經考慮自我學習目標後，我因此退選日語課程，並盡量在課堂的師生互動中學習日語（通常研究所都採小班制，多數為 10 人以下的課程），同時進一步充實專業領域。

交換校系所提供的學術資源與生活協助方面都非常完善，準備交換到北大的同學我想不必過於擔心。剛到當地的第一週，就有學校指定的 Tutor 協助同學完成日方規定的區役所入居申請等行政手續，若有辦理銀行、手機等需求，我的 Tutor 也非常樂意提供相關協助。

接下來按照「食衣住行育樂」依序分享當地的生活。飲食部分，雖然北大位於市區，校外餐廳林立，但若只想待在學校省錢吃學餐，校內亦有約莫七個左右的食堂散落各處，我時常利用的是主修系所附近規模最大的北部食堂，若想要待在靠近校門口（近札幌車站）的學餐，可以去中央食堂。若要補充生活必需品，校內可以到生協（類似福利社）或セイコマート（北海道特色便利商店），校外的話，我時常利用北 18 條車站附近的ディナーベル以及北 24 條的大型量販店スーパーアークス。其實學校附近也不只有這幾間量販店，另外也有 AEON、ヨドバシカメラ、ビックカメラ等電子用品量販，因此同學們可依照自己需求補足生活必需品，不需擔心這方面的不足。

衣著方面，對於特別是秋季前往北海道生活的同學們應該會相對迷惘，究竟當地氣候會到多冷，該怎麼穿怎麼帶才夠長時間生活在寒冬積雪不退的北海道。交換校為此也準備了當地衣物採買行程，或者在学生交流センター舉辦跳蚤市場等，讓同學們能夠以物易物或以低價補足生活所需用品。我在此推薦可以到北34條量販店規模的セカンドストリート（second street）二手用品連鎖店採買衣物，由於該店收購的衣物皆由北海道在地居民轉賣，因此可以觀察當地居民大致都穿什麼樣的衣物保暖身子，且二手商品實在是廉價，有些又提供短期保固，若有家電用品或電子產品需求更是推薦。另外也推薦ワークマン工作服量販店。由於工作服品質良好、耐穿、時尚又廉價，近期在日本年輕人中也大獲好評，許多人都到這種工作服店尋找穿搭的配料。若想買市售通常昂貴的羽絨衣或雪鞋等非常適合在此購買。

住宿部分，由於我抽到了北大的「恵迪寮」宿舍，因此減輕了我租金的負擔。不含水電瓦斯等網路費用，每個月只要付4700円左右即可住在交換生棟的單人雅房（共用廚房、洗澡間）。即使是冬季每天加開暖氣的時期，房租含林林總總費用也大約在15000円上下，實在是非常實惠。當然，對於1980年代建成的宿舍而言，我們能要求的自然不多。然而，若同學對於日本大學宿舍自治史有興趣，可能一早就知到，這是被號稱為日本四大學生自治寮的其中一間宿舍。

恵迪寮不僅僅代表著北大開放的自由學風，它更曾經對東京帝國大學（舊帝國大學時期）在主義路線之爭產生衝擊。雖然最後沒有勝利因而間接讓日本走向戰爭（聽課堂上老師聊到），但北海道大學秉持其開拓與西化的精神，仍然將其內涵轉化至學校教育之中。因此如同北大著名的校長克拉克博士所說的「boys, be ambitious」，可以看到恵迪寮共用棟學生的政治塗鴉、團體歌唱、傳統恵迪祭及其自治風氣的高昂。看似像社團生活空間的陳舊宿舍，背後揹負的是一個時代的興衰，還有即使是天皇也可以批判的自由精神。若對該宿舍有進一步興趣，到札幌的話推薦參觀「北海道開拓の村」，恵迪寮舊宿舍原貌搬遷到開拓村開放遊客參觀，同學們可以更加瞭解宿舍過去那些年的風華。

至於交通方面，由於我賃居於學校宿舍，因此不必像住在校外的同學一般通勤進而增加額外交通費。但是由於校區遼闊，又考量到我只交換半年，因此我有租用自行車以增加交通便利性。至於冬天時的交通方式，同學們只能放棄腳踏車，踏實地一步一腳印走進教室，因此需要提早更多時間準備才能確保自身安全。順帶一提，若以單一校區面積而言，北大亦有約莫38個東京巨蛋大。若以學校擁有校地、研究設施等研究林計算，北大係為日本佔地面積最大的大學（約六億六千萬平方公尺），是第二名東京大學的兩倍左右，佔日本國土面積的570分之1。

交換姐妹校提供的教育協助方面，除了可以詢問各系所的教務（類似助教）修課、成績單證明、健康檢查、學生證、研究室座位等行政處理外，若印表機有問題等庶務也可以不吝嗇諮詢。若有其他額外的住宿繳費、報名活動等需求，可

以到北部食堂附近的「高等教育推進機構」，有交換生諮詢櫃檯提供服務。如果日語方面有困難而溝通不便，亦可到平時修習日語課程的同一棟「学生交流センター」一樓的諮商服務處，那裡皆有定點提供各類語言諮詢協助，同學們可以多多利用。

娛樂方面，冬天的北海道對於來自臺灣的學生而言將會是非常難得的體驗，無論是想打工、看雪祭、慕尼黑季、滑雪、參加北海道臺灣留學生會活動或混社團認識新朋友等都是個人選擇，也會是珍貴的經驗。同學們可以好好規劃如何在半年或一年的時間內來一場北海道之旅。然而對於雪地行車經驗不足的同學，建議要好好練習之後，確保安全再上路，冬天的北海道路況對於積雪特性不熟的我們而言必須更加謹慎。

札幌市在人口規模、經濟產值上位居日本第四、五名（常與福岡比較）程度，因此就整體開銷來說，在北海道的消費通常比東京、大阪相對便宜。單就個人飲食消費經驗，札幌市區餐廳一餐 500~1300 円都有，價位上選擇多元；校內學餐 500 円左右對我來說即可飽餐一頓，但是食量稍微大的同學可能會稍嫌不足。最好的方式是可以自行買米煮飯，偶爾帶點超市的折價小菜加上自己煮個一兩道餐點能夠省下一筆錢。另外，通常日本超市晚上九點以後都會在即期品貼上折價標籤，便當有時三折、一折在賣的也不在少數，想要省錢又飽口福的同學晚上可以多逛逛日本超市，或許會有意想不到的收穫。

總的來說，在北大留學的這段期間一切都非常順利，這除了必須歸功於師大與北大國際處在交換前期手續上為同學們熱情奔波外，也需要感謝交換系所教務等人的提點，以及交換系所教授、博班同學（我的研究室被歸在博班中）提供我不同領域上更深入的學術素養建立與研究知識外，小班制的課堂也讓我能夠與班上同學有更多深度的討論與互動。在北大的學術訓練上，必須坦白說，我認為自己是被當作年輕學術養成者看待，每位同學的意見都非常重要，不會被忽視或隨意否定（至少我修習的課程中）。在一次又一次的講述、書面報告中，除了大幅提升日語能力，也讓我對未來生涯規劃的方向更加明確，更有信心面對挑戰。

在疫情的影響下，雖然 2020 年對於參與交換生計畫的同學而言會是個非常辛苦而看不見盡頭的一年，我仍然期待未來交換到其他學校或北大的同學，能夠收穫豐富且增進自我視野，這一趟，值得你挑戰一次。

四、照片（如有，請提供）

宿舍房型：單人雅房含暖爐（パネルヒーター）
（暖爐只開 AM07:00～PM10:00，因此秋季前往交換的同學，若住進恵迪寮建議加購小台電暖器（1500 円左右），夜貓子就不會怕冷了）

校園風景一隅（十月底大野池畔）

修習課程申請表（填寫完畢交給系所教務）

學期初主修系所「国際広報メディア・観光学院」舉辦的交換生歡迎會

恵迪寮寮季日程表（懂玩）

恵迪寮學生自治委員會舉辦漫才大賽

臺灣留學生聚餐吃湯咖哩

雪季的校園（宿舍通往教學大樓的森林）

舉辦於学生交流センター的跳蚤市場活動

以農學院聞名的北海道大學為牲畜等實驗動物立碑紀念

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他