

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：2020/09/03

獲補助出國年度： 108 學年 第一學期及第二學期	
中文姓名： 郭珉傑	英文姓名(姓,名): KUO,MIN JIE
臺師大就讀科系所、年級： 工業教育學系	臺師大學號： 40470016H
修習國家： 日本	
修習校名： 山形大學	
修習學院： 地域文化學部	
修習科系： Japanese studing program	
修習期間： 2019 年 9 月~ 2020 年 8 月	

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
日本語初級 2(秋)総合	横沢由実 山上龍子	3	秋季班 2019/10/01 ~2020/02/1 4
日本語初級 2(秋)書く	薄井宏美	1	秋季班 2019/10/01 ~2020/02/1 4
日本語初級 2(秋)読む	森 秀明	1	秋季班 2019/10/01 ~2020/02/1 4
漢字 3	横沢由実	1	秋季班 2019/10/01 ~2020/02/1 4
日本文化入門 1	尤 銘煌	2	秋季班 2019/10/01 ~2020/02/1 4
日本儀式演進	尤 銘煌	2	秋季班 2019/10/01 ~2020/02/1 4
書道	渡邊一郎	2	秋季班 2019/10/01 ~2020/02/1 4

(表格不足請自行加頁)

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
日本語中級 1(春)総合	鈴木寛子 北川絹代	4	春季班 2020/04/01 ~2020/08/0 4
日本語中級 1(春)書く	薄井宏美	1	春季班 2020/04/01 ~2020/08/0 4
日本語中級 1(春)読む	内海由美子	1	春季班 2020/04/01 ~2020/08/0 4
漢字 3	横沢由実	1	春季班 2020/04/01 ~2020/08/0 4
異文化理解演習	尤 銘煌	2	春季班 2020/04/01 ~2020/08/0 4

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

為了避免重複性太高，在心得的部分，我會寫比較特別的人事物及活動，其他的細節前面幾屆都已經寫得非常詳盡，甚至由於師大與山形大學交流非常密切頻繁（就我所知，台文系所及運動休閒所都會在寒假或是春假有雙方的活動）而山形大學的交換生若來台灣進行交換，幾乎也都是以師大為首選！所以其實並不難找到資訊及相關的人，再請看到這篇的同學多多參照前幾屆交換同學的心得吧！！

生活機能:

如果是住在香澄町的國際交流會館，因為就在山形車站附近的關係，已山形縣這個東北地區的縣市來說，真的相對方便許多，生活機能所需要的東西都可以找得到買得到，這點是不需要太過擔心的。但是如果要跟師大附近的生活機能相比的話，真的就不大能比了。自己最好要有點心理準備，特別是對台北人來說，我想應該會蠻不適應的。但如果你的老家本來就在偏鄉，像我一樣，應該蠻容易適應生活的。

單就三餐吃飯而言的話，我自己的心得是自己煮不見得會划算多少，我發現在日本交換的期間多加善用一些松屋、超市便當、或是平價壽司店等等．．．搭配的話，可能會比較經濟實惠一些！

餐廳補充：平田牧場，不知道這個是不是跟台灣的品田牧場有關，兩者一樣是賣炸豬排飯，飯用的是山形在地名米，可以無限續吃，高麗菜絲也可以，餐廳內有附兩種沙拉醬，都超好吃。重點是平日的下午 2:00~6:00 可以用 600 日幣（不含稅）吃到套餐，超級划算的，外食裡面稱得上最高 cp 值了，當然這是有限時段的，沒限時段的平價餐廳當然還是松屋最便宜囉！！

浜寿司：平價 100 日元/皿，平日時段一盤更只要 90 日圓唷！！推～～

如果要買米的話，就目前的經驗山形大學旁邊的 Maxvalu 最便宜，我在離宿舍最近的ヤマザワ買 2kg 的つや姫的品種米一包差了 250 日幣左右。

目前山形產的那款綠色包裝牛奶可以在車站前這間ヤマザワ買到，非常有特色又非常好喝，看了許多其他間超市好像都沒有，是這間 YAMAZAWA 最大的特色我想。

蔬菜水果我很推山形農業協同組合おいしさ直売所，離香澄町最近的應該是紅の蔵店，當然你有腳踏車的話可以騎到附近非常多的直売所，但應該大同小異，畢竟都是在賣山形特產的水果蔬菜，騎遠買的話可能水果還會撞爛，這點也是要考慮的。

9 月初剛來的時候，還有夏季產的水蜜桃，價格跟台灣比起來非常便宜，必吃。但日本的水蜜桃好像都是吃硬的，這點我也不是很清楚，但是是甜的新鮮的水蜜桃。這時候也買得到 9 月剛開始的葡萄，這裡的葡萄聞起來非常之香，

像是從果汁裡跑出來的香味，但吃起來就跟台灣的差不多，葡萄的價差非常大，取決於品種跟大小，像我都是買 200 元日幣一串的，貴的話一串要 1800 日幣。

某屆學長姐在心得裡所介紹的『清分市場』，我實際去過發現真的非常好買，我每次進去都會買一堆，要小心失心瘋。傳單的東西有的真的便宜到爆表，像是雞蛋一盒 99 日幣，或是馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥等等一顆 10 日幣也有，這間也是我在山形看過人潮最多的市場之一。

此外，前往山形北的 Aeon 百貨有免費的接駁小巴可以搭，主要大家都會在山形車站東口左前方，靠近警察交番那裡集合，去程是不需要出示證明的，但回程需要持有夠購買證明的收據或是出示會員卡或是信用卡等等，算是蠻方便採買的。山形北有許多知名的餐廳跟用品店，連驚安唐吉軻德百貨都有，只是從山形北 aeon 開始走再 15 分鐘左右，旁邊也有三家連鎖的百元壽司店 (スシロー、はま、かつぱ)，家庭餐廳 Gusto、星巴克，bookoff、GU、Ks 電器等，堪稱最方便的一區，應有盡有。

宿舍:

師大目前就我知道的狀況是，我們都會被分配到香橙町的國際交流會館，這裡是山形大學宿舍裡算是最好的宿舍區，因為離車站近，買東西也方便，至於清明寮的宿舍非常之偏遠，要花快一個小時才能到車站，走路至學校也要 40

分鐘，雖然有校車（一次 100 日圓），但還是非常不方便。師大同學幾乎都會分配到香澄町宿舍，然後沒意外的話都會被分配到單人間，至於單人間空間可以說是非常非常的小，但是五臟俱全（除了洗衣機跟微波爐沒有外），但是如果你的房間是在一二三樓的 6、7 號那就恭喜你，你的房間會比別的單人間大上蠻多的，光浴室就會差蠻多的，有浴缸可以用，洗澡的空間會舒服很多很多。我在交換時，也有去別的交流生所住的夫妻室跟家族室看過，除了有自己的洗衣機跟微波爐還有客廳客廳可以用，連房間都是特大型那種。但是我自己認為師大的學弟妹應該很難有機會可以被分配到，主要我們簽訂的名額歷年幾乎都是 2 個，性別也不一定都是一樣的，很可惜。我真心覺得宿舍得大小蠻重要的，畢竟會影響一整年的生活品質。

課業:

關於入學測驗的日本語考試會依照筆試及面試的部分，經由基盤教育的老師們共同討論來分班，不過在筆試的部分，有些人有考漢字跟讀音，像我就是有考的，而有些人則是沒有。（我覺得應該是跟日語本科系及檢定的關係）。接下來就說說我的部分，我的日語程度可以說是慘不忍睹，雖然從大三上學期開始從 50 音開始學起，但一直都是很簡單的程度，甚至到大四的日語課我一直都是跟著日語學程旁聽而不休課，所以其實很多課程上要求的寫作、作業什麼的我其實都沒有交，只是靜靜的聽課而已。至於額外的興趣也就是部分的日劇而

已，單純喜歡看劇而已，所以對日語的能力真的很有限。當然拉！日語檢定也沒通過 N3 的標準。

分班的成績，我被分配到中級 1，比中級 2 低，比初級 2 好一些些。通常主修是日語系的大部分都會落在中級 2 以上，當然也是有部分落到中級 1 來，所以我可以說是“賽”進去的，當天的考試成績跟面試成績都優於正常表現，然後我自己也覺得我當天漢字跟讀音考得特別好。但是非常慘的是，我也是後來降到初級 2 的同學，這中間發生了許多事情我就不細講了，總之最後我的程度經由內海老師跟我說明是：『我的程度介於兩者中間偏中級 1』但是上課後，老師們後來認為我應該在初級 2 好好的把基礎學得更好下個學期再升上來上中級 1，所以最後我就去初級 2 上課了，初級 2 的同學程度大概就是有學過一、兩年的日語，但大家都是非日本語本科系出身。至於初級 1 就是給真的從零開始學習，或是學了一陣子但基礎相對薄落的同學們。

網路電話：

在宿舍的話，自己房間的無線網路非常夠力，我自己用手機 app 測得的結果都有 30mbs，比起師大宿舍的網路，可以說是贏過師大的少數幾點之一，出了房間外，是沒有公共的 wifi 的，各位要注意，所以許多留學生剛來就是去辦電信，而電信最重要的就是你的在留卡，拿住民票是沒用的唷！我相信許多人會想快點拿到在留卡而選擇不從仙台機場下，確實，目前仙台機場是不允以直接

發在留卡的，但是我自己的經驗是，只要你下了機場趕緊去宿舍，然後去市役所處理住民登錄便也不需要等到傳聞的兩週後寄送，像我不到一週的時間就寄到宿舍囉（大概四天左右），而且省了東京往山形的新幹線車票一萬日圓，省了 2000 多台幣！

日本電信從 2014 開始，就陸續推出不綁手機的 sim free 卡，這可是大幅造福我們這些留學生，這些便宜的電信公司都以格安自稱，舉例：aeon mobile , UQ mobile , IIJ mobile , Y! mobile , DMM ...非常多，其中以 2019 為例，我最推 IIJ，每個月最低涵蓋 通話、網路、簡訊，只要 980 日圓，其中一開始的開通費又只需要 1 元（原 3240 元），當然取決於你的網路容量多寡會有差異，像 980 日圓的是每個月 3GB + 3GB，額外的 3GB 是送的，至於合約又只需要綁定一年，很適合來一年交換的我們，但必須提醒的是，日本的 sim 卡並非所有的手機都支援，所以你必須得自己先查好機型，雖然是說我自己的手機（nokia 5.1plus）沒有列在支援機型中也是可以使用的，但是這是需要冒險的。尤其像是 IIJ 這間電信，簽下去就是一年，不可以說手機無法使用就解約退錢。所以我自己是做好心理準備，想說帶來的兩隻手機都不行的話，我就趁回去時買一支二手但有列在支援在上得機種。

打工：

我印象非常清楚我在 9 月 10 號到仙台，而在 23 號拿著從 seria 百元商店的

履歷書填妥完整，便去山形車站前不遠的拉麵店應徵（從交換的兩年前開始，有交換這個想法伴隨著在日本打工的渴望同時而生，一直以來都是為了有這個體驗才鼓起勇氣交換的，打工的目的最主要不是為了金錢而是體驗，雖然薪水也很好用拉！）在申請學海落榜後，山大又沒有 jasso 可以申請，雪上加霜，為了減輕生活費的負擔，此時打工對我而言就不只是體驗，更是生存的來源。雖然真正來到日本之後深感自己的日文在打工的環境絕對是備受打擊，而後事實也證明如此，所以其實我在送出我的履歷書給店長時，心跳絕對破百，然後一度想逃跑，但是我告訴自己不行臨陣脫逃了。會找上這間拉麵店，50%除了我的勇氣外，還要感謝之前來山大交換的運休所學長，因為他在這裡工作近一年，也跟店長很熟，所以我很大膽地直接加學長的臉書，並在履歷書裡最後一欄提及學長引介，可能因為如此，才有試用的機會。但在這邊，記住你只有日文，原先我想說多少可以用英文稍微帶一下，但是我錯了。日文才是王道。尤其是當客人問問題時，真的不懂時，會超級緊張。還有在山形普通時薪都不高，我待的拉麵店更是只有 750 日圓 / 每小時，只比法定高出 11 元，然後日本的打工通常沒有休息的時間，是扎扎实實地做好做滿工作時數，格外辛苦。

信用卡:

這邊特別建議可以辦信用卡（如果你有一定儲蓄或在打工的話）非常建議申請看看台灣的信用卡，雖然台灣政府規定學生卡額度只有 2 萬，但你如果辦兩

間就有 4 萬，2019 年台灣的信用卡打得非常火熱，我當時在來日本前一個月申辦永豐大戶卡，最高在國外可以有 8%回饋，不要小看這不到一成的回饋，日本刷信用卡雖然不及韓國，但是整體來說超市、賣場什麼的都還是可以刷卡，除了回饋外還可以即時從手機看到所刷的實質台幣金額，非常之方便，也非常好管理花費，根本就不大需要記帳軟體，舉個例來說明回饋的部分好了，假設你交換一年，而你每個月買書、買食材、買飲料都用刷的，一個月刷 15000 台幣就好，一年就有 180000 台幣的刷卡金額，8%的回饋就可以拿到 14400 台幣，是不是非常棒啊！而且台灣的信用卡都通常都不太需要年費、有的甚至還有首刷禮、滿額禮可以拿，多棒啊！！在日本山形交換期間，我幾乎都刷永豐這張大戶卡，少去了現金的麻煩，在這邊推薦學弟妹可以用信用卡回饋來省一下自己荷包。

花費:

在山形，在外面吃一餐最少要 700 日圓含稅 (百元壽司可以吃個 7 盤、普通的拉麵、車站特價時豬排飯)，大概是台幣 200 元，假設你一天只吃午餐跟晚餐，一個月最少就要 12000 台幣，非常的可怕，這還不包括早餐、偶爾的零食以及超過的預算，所以基本上一定要自己煮才能省的下來，但其實也不一定拉！我後來發現我自己煮後都吃太多吃太好，算起來比我吃外面還貴！！

然後，以我自己來說，一個月零零總總的花費最少要準備 2 萬是最基本的，

所以準備至少半年約 12 萬，一年約 24 萬左右會比較好，但這個前提是完全不能揮霍的情況下，所以如果你要額外的旅遊或三餐外食，偶爾聚會聚餐的話，那就應該會超過這個最基本的花費。

旅遊:

前期的時候，便覺得從山形要去其他大城市的交通費蠻可觀的，光是要去山形縣的另外兩個鶴岡市及酒田市的交通費就不便宜了。所以剛來交換的時候可以說沒想過會去其他大城市的想法，當然上半年還是有去其他地方玩，但我的方法有點特別，像是在前期課程快結束時我選擇使用青春 18 的火車券去了鄰近的新潟及秋田還有福島，青春 18 票券共可以用五天，價格是 11800 日元 (含稅)，可以自己選擇哪幾天要坐，但是售票時間跟搭乘時間不是全年皆可，而是有限時段的，通常都是長假，顧名思義，只要你有一顆青春的心，任何人都可以購買此票券。但是無法搭乘新幹線或急速等列車。因為它是走慢路線，意味著青春但需刻苦，有一點像台灣版的學生 TR PASS，當然價格也沒有台灣來得佛心，還是挺貴的，但是全日本都可以使用，喜歡坐在火車上看風景的，可以好好考慮。

後期我有搭乘廉價航空分別去了關西地區及北海道及使用其他票卷遊玩東北地區，關於這個部分有機會我會更新在我的部落格上面 (文後有附連結)，這邊就不多提了。

2020.08 後記：

上述寫的心得幾乎都是在前期的每個月會補充一點增加一點，在後期的部分就比較少更新，特別是在五六月幾乎都沒什麼更新，因此想說再繳交心得前再補充一下後記好了。

日本的疫情第一波的高峰期大概落在三月底至五月初（差不多也就是緊急宣言結束時候），隨後五月到六月的人數明顯控制下來並下降，但卻在七月開始迎來第二波，而且第二波相比第一波人數增加的約三到四倍，基本上是蠻嚴重並且可怕的狀況。但是此時的物資基本已經到位，舉凡口罩、衛生紙等等，都不像第一波來的時候是嚴重缺貨的情況。

簡單來說日本從緊急事態宣言結束後，為了立馬重振解決觀光經濟的問題，大力推動國內旅遊，像是 GO TO キャンペーン或是北海道等全域新幹線半價的補助措施、政策等等，另外像是卡拉 ok 及居酒屋等等密集程度高的場所也大量的重新營業而導致第二波確診急速增加。

就我的觀點來看，其實很難去有一個很直接的評斷，大概就是那種可以理解為什麼日本政府這麼做想要救經濟的想法，但站在防疫的觀點又覺得這麼做一定會感染擴大的預測。總之，在後期的約三到四個月的時間，自己唯一能做的就是保護好自己，像是出門口罩一定會戴上，然後盡量避免往關東或關西等南部走，至於東北地區及北海道在後期算是相對安全的地方，但還是要小心，人

多的地方像是仙台市.札幌市等，還是有傳出零星的确診案例。山形縣的感染人數在四月時達到高峰約 70 餘人就一直保持到我回台灣大概 8 月的時候（#順帶一提，巧的是山形縣的第一例確診案例恰巧跟師大學生確診的第一例是同一天，都是在愚人節前夕，苦哈哈～），但即便是山形，日本人的防疫工作仍然做得相當確實，走在路上，幾乎很少沒人不戴上口罩的，而且每個公共場合幾乎也都有消毒酒精等，有些餐廳甚至會幫你量上體溫才讓你入店吃飯。在這方面，我自己是能充分感受到日本人本身自己的約束力蠻強的，儼然跟政府的作為形成強大的對比。

最後，老實說，自己在交換期間的後半學期遇到這種全球性的疫災，一開始真的很衰，但是就如我先前所講，自己也覺得算是不幸中的大幸，最重要的是自己最後還能平安地回台，真的非常感謝！在後半學期能有這個經驗在另一個國度經歷疫情的演變及用日本的角度看待日本本身或是台灣或是韓國或是其他國家，不也是一個相對寶貴難得的經驗。疫情影響了很多不單只是山大還有師大的交換生計畫及延期，有些人更可能就因此被迫取消或是因為自己的生涯規劃而無法如期出國留學，跟這些人比起來，我自己算相對幸運的是還好我至少有一個學期是正常的。

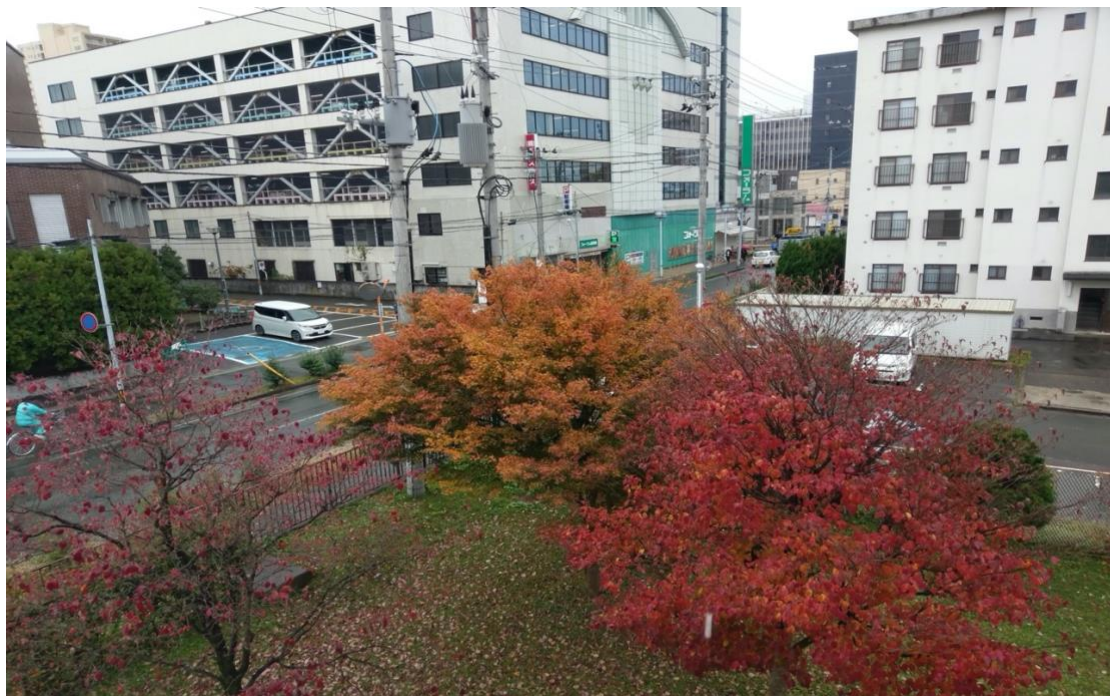
現在只希望疫情快快早點結束落幕（雖然截至現在已經過了半年了，仍然是

嚴峻中的狀態)，也祝福之後要來山形大學交換的各位能有個美好的交換留學生
涯，希望以上這篇的心得，能或多或少幫助到一點點之後要來的後輩們參考，
以上。

四、照片 (如有, 請提供)



位於山形市區車站附近的香橙町的山形大學國際交流會館・沒意外的話師大家交換生都住這



秋季時・從山形國際交流會館宿舍房間裡看出去的一隅・滿滿秋天氣息 (房間在三樓)



山形大學小白川校區・四季中最美的秋天兩排壯觀的金黃銀杏樹・及綠色的校園巴士



山形大學小白川校區・秋天兩排壯觀的金黃銀杏樹及一堆腳踏車・銀杏大概會黃個 3 週左右



日本文化課程，尤老師帶留學生各位一起去清風莊看日式庭園（取自尤老師的臉書）



日式和服穿著體驗及山形大學前留學生的日式婚禮（男方為英國人，女方為印度人）



2019 年 11 月中，前往山形大學上課的途中，山上已經在積雪了，平地也變超冷



日文初級二的晚餐聚會 (分別有汶萊.韓國.秘魯.英國及台灣人，最右為泰國人但並非初級 2)



2019 年 12 月初，來山形的第一次與初雪的見面，罕見的暖冬，雪也來得晚了



2019 年 12 月底，我絕對不會說這是我做的，可能是韓國的女生們做的吧！我猜@@~



2020 年 1 月初，這次真的不是我做的，我哪來那麼多時間堆那麼多小雪人啊～😂



2020 年 1 月初，日本的元旦，大家都來參拜，正好是鼠年，神社的那幅畫超可愛的



2020 年 1 月下旬，2019 的秋季班即將結束，山形大學國際事務處舉辦意見交流會的活動



2020 年 2 月中，連續幾天的低溫，將宿舍外面的地板積滿了雪，連腳踏車的籃子裡都是雪



2020 年 3 月底，寒假都快結束了，結果迎來交換生涯中最誇張的一次降雪（三樓的窗外）



2020 年 4 月初，新學期春季班剛開學，睽違已久到山形小白川校園裡，櫻花已經快滿開了！



2020 年 5 月上旬，無意間發現山形市區附近的神木樹群及神社，每棵樹都超巨大的！



2020 年 6 月下旬，跟輔大.文藻的留學生一起去平清水窯燒工房做手工瓷器



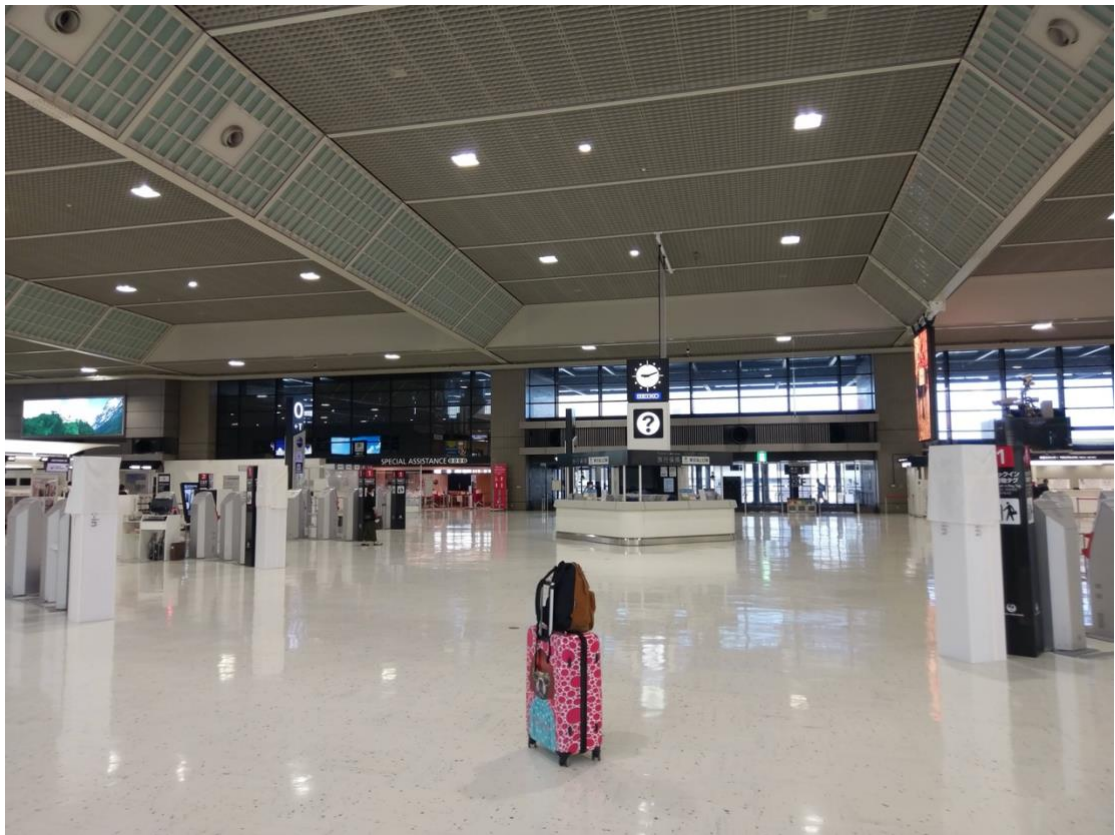
2020 年 7 月上旬・盛値さくらんぼ（櫻桃）の産季・與其他留學生去山田果園採果



2020 年 7 月中旬・由山形市國際交流協會所舉辦的小型花笠祭體驗・穿著浴衣跳傳統舞蹈



2020 年 8 月初，疫情期間有時候太無聊，跑來山形霞城セントラル 24 樓的展望台看夜景




2020 年 8 月 20 日，回國時成田機場第二航廈空蕩蕩的面貌，幾乎全部的航班都被取消了！

五、影音電子檔 (如有，請提供)

礙於篇幅有限，如果想知道更多訊息的話可以參考我在交換初期所成立的網誌 wordpress，但因為我後來沒什麼在更新，就請見諒囉！！


六、其他

Wordpress 網誌部落格參考連結如下： 



<https://a638441.travel.blog/blog-feed/>

Medium 圖文網誌參考連結如下： 



https://medium.com/@noble_red_alpaca_686

山形大學交換留學-  番外篇： 

<https://www.dcard.tw/f/studyabroad/p/234295158>

山形大學交換留學-  校園篇： 

<https://www.dcard.tw/f/studyabroad/p/234289395>

山形大學交換留學-  生活篇： 

<https://www.dcard.tw/f/studyabroad/p/234301694>

山形大學交換留學-📍交通篇：☐↓

<https://www.dcard.tw/f/studyabroad/p/234308782>

臺師大赴山形大學交換心得分享簡報檔：☐↓

<https://drive.google.com/file/d/1zrO5fQKmwKRVcmSc9AO4umNS-LnWNR8k/view?usp=sharing>

我的連絡信箱：☐↓

a638441@gmail.com