

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單

填寫日期：2023/2/2

獲補助出國年度： 111 學年 <input checked="" type="checkbox"/> 上/下 學期	
姓名： 陳怡臻	臺師大學號： 40702044E
臺師大系所： 社會教育學系	
臺師大學院： 教育學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學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：2023/2/3

獲補助出國年度：111 學年 第 <input checked="" type="checkbox"/> 一學期	
中文姓名： 陳怡臻	英文姓名（姓，名）： CHEN, Yi Jhen
臺師大就讀科系所、年級： 社會教育學系五年級	臺師大學號： 40702044E
修習國家： 日本	
修習校名： 法政大學	
修習學院： 人間環境学部	
修習科系： 人間環境学科	
修習期間：2022 年 9 月 ~ 2023 年 1 月	
護照入出境時間： 出境：2022 年 9 月 3 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2023 年 2 月 1 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

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
J5 読解文法Ⅰ	草木 美智子	1	秋
J5 読解文法Ⅱ	草木 美智子	1	秋
J5 日本語集中Ⅲ	草木 美智子	1	秋
J5 日本語集中Ⅲ	草木 美智子	1	秋
J5 日本語表現Ⅱ	川島 夏希	1	秋
J5 日本語会話	川島 夏希	1	秋
(表格不足請自行加頁)			
J5 JLPT対策 N2	金子 広幸	1	秋

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

法政大學提供了國際學生很多參與活動的機會，舉凡體驗日本文化、大學活動、G-LOUNGE、J-LOUNGE等等，這些都會在學期初新訓或是寄信通知活動訊息。法政大學主要有三個校區：千代田校區、小金井校區、多摩校區。而平常上課活動都是在千代田校區，JLP上課的地點則是在大學院和新見附院。

而在出發前法政都會配你兩個日本學伴，學伴們都會在一開始到日本協助你處理一些戶籍或是接機等等初期重要事項。同時他們也是你在日本第一個的日本友人。你可以主動聯繫他們，先在開學前培養感情，好好把握跟當地學生相處的機會！

法政也會有提供國際交換生也可以參加的社團名單，上面的大多都是英文溝通可的社團，不代表所有的社團都在上面。有興趣的話可以參考看看！但我本來想參加的社團沒有在上面，也不曉得可不可以參加名單以外的社團，這部分可能有興趣之後再去問學校會比較快。

學校裡面有開設G-LOUNGE和J-LOUNGE。G-LOUNGE是英文交流空間，裡面會有想練習英文的日本人，或是其它來這邊寫作業打發時間的其他外國人，如果想認識他們的話，可以找時間去看看；而J-LOUNGE是日文交流空間，跟G-LOUNGE性質一樣，只不過講的是日文。

1. JLP 課程

我雖然是 ESOP 的學生，但只要願意，ESOP 的學生也可以修 JLP 的課。學校會在出發前寄信詢問你的意願，之後按照學校的排程，參加分級測驗和注意其他相關事項等等，基本上就沒太大問題。

JLP課程一共被分成J1~J7七個等級，數字越高等級越高。我是被分到了J5，差不多是準備考N2的階段。個人覺得這個分級測驗還蠻準的，我在出發前剛好N3考過。但如果覺得自己太高或太低，之後新生訓練的時候還是會讓學生跟該等級的負責老師討論。但如果想往下降級，老師很可能會拒絕，因為基本上法政的老師都會鼓勵學生挑戰自我。但如果只是想修幾堂自己等級以下的課還是可以的；而升級的話可能要跟想修的課的老師討論，甚至是要取得

你本來等級老師的准許才可以修。

JLP的老師人都很好，在新訓的時候都會跟學生詳細介紹課程，也會註明這堂課的難度。平日上課時也很關心學生的生活狀況，在長期日文的耳濡目染之下，日文聽力真的會有所提升。老師上課的方式都淺顯易懂，不用太擔心聽不懂老師上課講什麼的問題！

如果被分配到J5的課的話，我很推薦上草木老師的課！她這學期主要教的這兩門讀解和集中都是文法課，課程內容都是深入淺出，上課氣氛也都很平和自在，如果好好讀的話獲益良多。而會話課的川島老師會教你更自然的日文表達方式，回家功課是根據情境來撰寫對話劇本，老師會再根據內容修改成自然的對話方式。

2. 生活

食、住：

法政大學自己本身是沒有學生宿舍的，學校基本上是跟外包宿舍簽約，因此可能每一學期的宿舍都會不一樣。我被分配到了位於江戶川區的一之江宿舍，地理位置上接近東京旁邊的千葉。

房間都是單人房，大約是十坪大小，除了衛浴公用之外，其他基本家具都一應俱全。

學生宿舍禮拜一到六都會包早晚餐，禮拜天則是要自己解決。一個月住宿費是41200日圓，五個月一共是二十多萬日幣，這些會在出發前就先全部繳完。而另外的棉被租賃和網路費則是到了當地會每個月寄繳費通知，到時候再拿著通知去便利商店用現金繳就行了。

如果不想住宿舍的話也可以，但可能要自己去找房子，價格也可能會相對貴不少。

平日在學校要解決午餐的話，學校裡面有兩間學生餐廳，價格多落在500~700圓上下，跟外食比已經算是經濟實惠很多。

一之江宿舍也有小型的廚房，裡面有冰箱和簡單的共用鍋具可以使用，六日

沒有跟人約聚餐或出去玩的話，也可以考慮在附近超市買食材自己料理。這也是個省錢省事的好選擇。宿舍附近有超市和24小時藥妝店，作為應付一般日常已經算是非常足夠。

交通：

由於一之江算是位於東京郊區，在通勤上會要花費比較多時間。但基本上從一之江搭都營新宿線不用轉車，可以直接坐到學校附近的市ヶ谷駅，從踏出宿舍門口到教室差不多要40~50分鐘，建議可以買好就學定期票，在期間內可以無限往返兩地，考慮到偶爾會去東京鬧區的部分，真的買定期票會划算很多。

通信：

SIM卡的話，法政在新訓的時候也會協助學生辦理。有學校的CAMPUS SIM卡，或是也可以自行去辦也可以。我個人是自己去辦LINE MO，因為可以線上辦理，也可以隨時解約(三分鐘就完成，也不用記SIM卡回去)，用LINE不算數據使用量內。蠻符合我自己的需求的。而日本他們並沒有吃到飽的概念，所以通常都是給你一定的數據量，當月用完就降速。LINE MO有3G和20G的方案可以看，我個人是還蠻推薦的。

支付方式：

由於現在在日本開戶未滿半年都不能接受海外匯款，我會建議攜帶現金和一張台灣的信用卡來就好。如果想要在當地辦銀行帳戶的話也可以，但基本上沒在日本待滿半年，一般銀行都不太會讓你開戶，所以要開戶的話只能去郵局底下的ゆうちょ。而開戶的事情到時候學校也會幫忙，所以也不用太擔心這件事。

至於要不要辦一張日本的信用卡，我個人是覺得沒有很必要。確實有些日本的店家或一些原因會擋台灣的信用卡，但基本上還是有其他方式解決（例如日本的電子支付pay pay或line pay），所以辦日本信用卡可以根據自己的個人需求。

3. 開銷

我為這次的交換準備了二十萬台幣，但總共花了約十五萬上下，中間也有利用寒假去了一趟京都和大阪玩。不過基本上我不是個會失心瘋到處逛街或去各種地方旅行的人，所以我的總開銷並不算上真的很多；但也沒有到節儉刻苦的程度，因此開銷的部分全憑個人選擇和喜好。

旅遊的部分，日本其實有夜行巴士這個選項，前一天晚上搭巴士，隔天約清晨抵達目的地，一趟從7000円到10000円都有，是個還不錯的選擇；或者可以的話也可以考慮搭飛機，日本國內的航空很便宜，如果行李不多、移動距離長的話（大約從關西到關東），搭飛機也很推薦，移動時間比巴士短非常非常多。

4. 總結

當初在選擇要不要來交換時還蠻糾結的。但在交換學期結束回台灣後，讓我慶幸自己還好沒有放棄這個交換的夢想。確實交換半年對未來求職有沒有加分不一定，但它百分之百可以鍛鍊你自己獨立的能力，要對自己的行為負責任。讓你自己的格局變得更寬更廣。在異鄉你會遇到不少來自各個不同文化的人，也可以幫助你用各種不同層面去思考事情，進而幫助自己獨立思考，用更多角度去看待事情。我認為這是一生中很難得的經驗，所以我會推薦那些在猶豫要不要來交換的人，來交換看看。即便最後你覺得這樣的生活並不適合你，那你也會因此更了解自己一點，知道自己喜歡什麼和討厭什麼，也是等同重要的。

四、照片（如有，請提供）



(和草木老師合影!)



(一之江宿舍房間)



(法政大學)



(法政大學BT 26F 俯瞰風景)



(法政大學BT)

五、影音電子檔（如有，請提供

六、其他