

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：111年2月20日

英文姓名(姓, 名): 周美秀(Zhou, Meixiu)	臺師大就讀科系所、年級: 生科系、四年級
修習國家: 日本	
修習校名: 宇都宮大學	
修習學院: 國際學部特別聽講生	
修習科系:	
赴外學期別: 111 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 111年 10月 ~ 112年 2月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
中級日本語Ⅱ 中級文法B	八重島 炎	2	後期
中級日本語ⅠB 作文	八重島 炎	2	後期
中級日本語Ⅱ 中級會話B	石 文君	2	後期
中級日本語Ⅱ 中級聽解B	澤村 真由美	2	後期
中級日本語Ⅱ 中級讀解B	八重島 炎	2	後期
基礎土壤学	平井 英明	2	後期
実験動物学	松本 浩道	2	後期

(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）

（一）總論

剛開始在選擇學校時，除了看學長姐的心得當參考以外，也因為宇都宮大學是交換校中少數有農學院的學校，跟生科系的性質比較接近，於是我便毅然決然將宇都宮大學排在我的第一志願，而後也順利錄取了，不過參考學長姐的心得後，我還是選擇國際學部，這個選擇只會影響到學伴的學院，選課完全可以自由，只是要先和授課老師打個招呼，不過老師們通常都很樂意我們去修課，基本上不會有太大問題。

宇都宮大學的老師們人都很好，行前的手續也很順利，很快的，就來到要搭飛機的日子，因為疫情影響，我們要提供72小時內的PCR證明，然後透過「Visit Japan Web」就可以快速通關，我和另一位一起交換的小夥伴從台北松山機場搭到東京羽田機場，入境後不用隔離，就是完全自由的狀態，一到羽田機場，便到櫃檯買高速巴士的車票前往宇都宮市，搭了三個多小時終於抵達，而留學生的宿舍是平日下午四點前才能報到，所以我們就在事先預訂的「東橫inn飯店」住一晚，隔天才搭計程車去，並搬入宿舍。

宿舍分成A和C兩棟，我是住在附有個人廚房的C棟五樓，宿舍沒有電梯，感覺很古老，又因為疫情緣故，有兩年沒怎麼使用，很多東西都壞了，最好趕快檢查，並告知管理員。C棟的寢室內有廁所，不過洗澡要到外面的公用浴室，一次花一百日幣，使用十五分鐘，冬天的時候洗澡真的很冷，而且為了省些開銷，我通常兩天洗一次澡，這時候就會突然感受到在自家洗澡是很幸福的事，不過宿舍的費用一個月才6500日幣，相較於其他學校，真的很便宜，至於水電費是1500日幣，瓦斯費另計。

課程方面，我修了兩門農學部的課，和五門留學生中心開的日語課，日本的留學簽證規定至少要修七門課，和其他國家的學校相比真的很多，而且每門課會上滿十五堂，一門課約九十分鐘，沒有期中考，只有期末考，這次修的課也剛好沒有任何報告，以出席率、作業、期末考來評分居多。因疫情關係，十月和十一月的日語課都採線上上課，十二月過後才改成實體，一般大學部的課則都是實體課。

宇都宮算是比較鄉下的地方，必須騎腳踏車才方便，地勢有點高高低低，不適合體力不足的人生活，且十一月以前到處都可以看到蜘蛛和昆蟲，不過生活機能充足，有購物中心可以逛，花費也比東京少些，空氣良好，濕度很低，很少下雨或下雪，四季分明，環境還不錯。

(二) 課程

1. 留學生中心的日語課

我喜歡八重島老師的三門課，講解清楚，評分公正，對學生很好，推薦給想學到東西又不想太累的同學們。石老師的會話課其實比較像在練聽力，只有小組討論時才會開口，推薦給想輕鬆過關的同學們。澤村老師的聽解是五門日語課中相對較重的課，據說澤村老師開的讀解課比聽解更難，考試會考聽新聞內容後，自己寫出新聞大意，平常上課會輪流點同學回答，長文聽力更是其中最難的部分，不過真的會進步很多，適合想挑戰的同學們。

2. 農學部的課

基礎土壤學有一本教材，我是在學校裡面買的，平常上課會用到，平井老師人很好，不過他講日文有點地方口音，我不是很習慣，上一個小時的課程內容後，會要求大家寫當天課程內容相關的心得，而最後有期末考試，填充題和問答題，上完後對土壤有更深一層的了解。

實驗動物學是我在宇大最喜歡的課，每堂必到，每次都充滿熱忱，而且也跟我的本科相關，老師用 PPT 上課，但不會給我們講義，必須寫筆記，對於重要的內容會停下來等學生寫完，特別重要的則會重複好幾次，講解速度適中，每堂上課點名，是和藹可親的老師，期末考是全部問答題，會需要背點東西，不過整體來說很輕鬆。

(三) 課外活動

課餘時間，我參加了圍棋社，每週二五晚上五點到七點，社員人很少，而且只有一個日本女生，不過大家都很好，甚至不收我社費，聚餐還會補助餐費，當初一直猶豫要不要參加社團，現在覺得有參加真的太好了，不僅學到圍棋的內容，還常常一起出去玩和聚餐，甚至結交到很要好的朋友，至今依然常常聯絡，他們也約好要來台灣旅遊，參與社團真的是和日本人交流的大好機會，也可以練習對話，非常值得。

(四) 支出

我一個月大約花費十四萬日幣，包含生活費、旅遊、水電費、瓦斯費、各種雜費。不過我花在衣服的支出趨近於零，只買了小腿襪套和手套而已，對於其他愛購物的人來說就會更多花費，學生餐廳平均一餐500日幣，外食會需要700到1500日幣，如果自己煮就比較便宜。固定的支出是每月房租6500日幣、每月水電費1500日幣、網路費和手機費用、宿舍的原狀回復費15950日幣、租棉被6510日幣、洗衣機一次100日幣、學生保險3665日幣、學研災保險1770日幣、瓦斯費每月大約800到1000日幣左右，建議手機不要跟學校特約的廠商簽，CP值

太低。

至於交通費，從宇都宮搭 JR 到東京要1980日幣，到日光是770日幣，到那須塩原858日幣，涉谷到宇都宮的綠色車廂再多800日幣，地鐵一趟約168到300日幣，公車一趟約220到380日幣，新幹線一趟就要3000到8000日幣。

遊樂方面，迪士尼樂園門票是8900日幣、上野動物園門票是600日幣、電影票是1500日幣、舞台劇約9800日幣、足利花卉公園的門票是1200日幣、那須彩繪玻璃教堂門票是1200日幣、神社御守一個約500到1500日幣、置物櫃約400日幣。

(五) 體驗

第一次搭電車、第一次吃日式餃子、第一次看滿山滿谷的紅葉、第一次自己搭飛機、第一次看雪、第一次打雪仗、第一次參加日本的圍棋比賽、第一次去日本的超市、第一次去東京迪士尼樂園、第一次買 Suica 卡、第一次夜唱、第一次去神社、第一次搭新幹線、第一次看到迴轉壽司的盤子是新幹線的模樣、第一次吃日式學餐、第一次去圍棋教室和日本小朋友交流、第一次這麼融入日本當地的生活，學習獨處、學習解決問題、學習與人交、學習每次新的體驗、學習好好生活，半年來的體驗，會是永遠的回憶。

(六) 總結

宇都宮大學的硬體設備很差，但是可以在這裡看到人情味，不管是老師還是同學，大家都很溫暖，農學部更是這裡的特色，這次交換真是不虛此行。

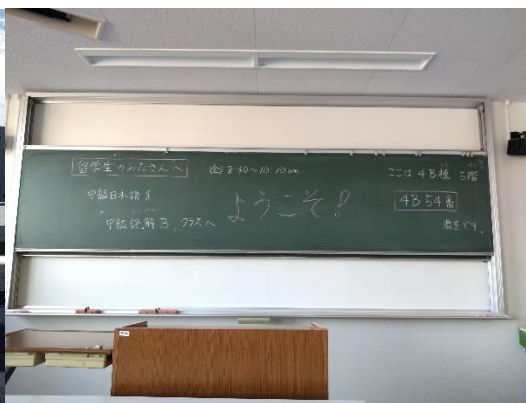
我喜歡這裡的人、這裡的環境、這裡的秩序，雖有美中不足的地方，不過世界上的所有地方都有優缺點，沒有完美，各有利弊，個人擇其所好，我覺得自己選擇宇都宮是對的，如果去其他地方，或許就沒有這樣的體驗。

雖然在日本生活遇到不少問題，不過最後都順利解決，很感謝幫助過我的師長朋友們，讓我度過美好的交換生活。

四、照片（如有，請提供）



圖一、五樓寢室看出去的風景



圖二、實體上課的歡迎板書



圖三、便宜好吃的居酒屋



圖四、留學生中心外面



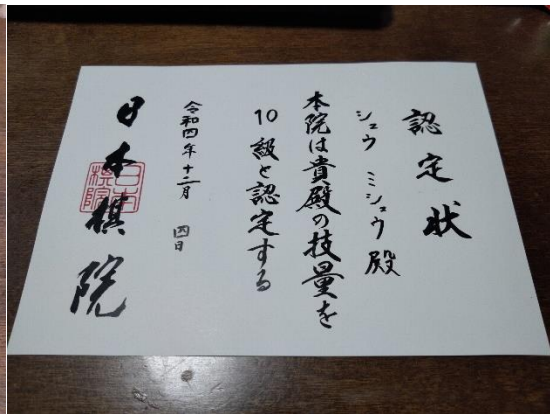
圖五、卡拉OK店



圖六、飯後甜點



圖七、拉麵店聚餐



圖八、圍棋比賽獎狀



圖九、圍棋部外面

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

【日本留學專題】日本交換日記：

<https://vocus.cc/Japankoukannikki/introduce>