

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:2023.08.09

英文姓名(姓,名): YU, FAN	臺師大就讀科系所、年級: 體育與運動科學系 研究所 4年級
修習國家: 日本	
修習校名: 山形大學	
修習學院: 地域教育文化學部	
修習科系: 日本語	
赴外學期別: 111學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input checked="" type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2022年 10月 ~ 2023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/學期
日本語初級1-総合(綜合)	今泉 智子	3	111-1
日本語初級1-書く(寫)	鈴木 寛子	1	111-1
日本語初級1-読む(讀)	薄井 宏美	1	111-1
An Introduction to Japanese Culture I	尤銘煌	2	111-1
日本語初級2-総合(綜合)	鈴木 寛子 横沢 由実	3	111-2
日本語初級2-書く(寫)	今泉智子	3	111-2
日本語初級2-読む(讀)	森 秀明	1	111-2

漢字2	山上 龍子	1	111-2
Japanese pastimes – History and their effort on.	GLOAG Douglas	2	111-2
海外提携から学ぶ世界の大学	今村 真央	2	111-2

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

「交換學生」一直是我人生清單上的目標之一，對我來說交換學生不僅能夠在國外長時間生活，也能夠體驗不同文化、國家的生活模式，甚至認識不同背景的朋友，這些都是很難得的體驗和經歷，而我也透過這次機會，認識了許多日本人，對日本這個國家更是有了更深入的瞭解。

在日本生活了一段時間，還是有很多不太習慣的地方，像是日本的街道、馬路上幾乎沒有垃圾桶，所以在外產生的垃圾，常常需要自己帶回家中丟，還有日本在丟家用垃圾的規矩非常多，包含分類方式、丟棄時間、不同種類的垃圾也需要使用不同的垃圾袋來裝，有些比較大型的還需要購買特殊貼紙，貼上後才可以丟。垃圾這件事對許多留學生來說真的是很難弄清楚的一門課題，有些住宿舍的同學甚至會因為分類錯誤而整包垃圾被退貨，直接被放到房間門口，重新整理後才能丟。

再來就是日本的冬天真的很辛苦，或許是因為我們所交換的學校在東北的關係，冬天真的非常冷，而且雪也是下得很猖狂，常常一個晚上的積雪就已經到小腿肚那麼高了，加上我在山形的交通主要是以腳踏車為主，冬天的時候就沒辦法騎了，路面結冰之後非常滑，很容易跌倒，所以冬天都需要提早很多時間出門，步行至學校，路途風雪交加，真的會讓人感到很憂鬱；而冬天的折騰還不只如此，不只外面下雪，房屋內的溫度也會因此下降許多，在房間內一定需要開暖氣才能夠舒服的待著，洗碗、刷牙時也都一定要將熱水打開，不然真的會有手指要凍傷的感覺。冬天的這些種種因素，相對花費會比其他季節多很多，包含電費、瓦斯費，還因為要開暖氣所以會多一筆燈油的開銷，平均一個月可能會多將近一萬日圓的花費。

來日本交換之前，本來以為會和日本同學一起上課，還擔心自己的日文程度沒辦法聽懂和交流，沒想到山形大學這裡的安排是將所有

留學生聚集在一起上課，以日文程度將大家分班，所學的課程都是日語教學，就算真的日語都不會，在這裡也可以放心的好好學習。而且山形大學的老師在日語教學上都蠻有經驗的，不論是文法、句型的解釋，或是學習講義和考試安排，都讓我們可以更進入學習狀況，而我自己的日文也有很大幅度的進步，現在在日本旅行都可以用日文和當地人溝通，也因為會說日文的緣故，才有辦法和日本人對談，進而結交到日本朋友。

在山形大學學習期間，我也參加了學校的社團活動，分別加入了網球和籃球的社團，每週會有固定的時間是社團活動時間，時間到了大家就會聚集在特定場地，開始社團活動。也因為參加了這些課外活動，接觸到更多日本同學，多了很多練習口語會話的機會，他們聽到留學生也會特別關心，或是用比較簡單的日文來試著和我們交流、聊天，雖然有些詞彙和他們說話的速度，有時候還是會聽不太懂，但大概都能知道要表達的意思。不過在社團活動這塊有個部分很可惜，就是只能參加校內的活動，沒辦法代表山形大學和他們的學生一起參加校與校之間的競賽。

另外在山形大學很幸運的遇到台灣到此任教的老師（尤老師），而尤老師所開設的課程是關於日本文化的體驗，幾乎所有留學生都會選修那堂課，也會因此而認識全部的留學生，來自世界各地、不同國家的朋友，大家有不同的語言、背景、故事、文化…等，對於我們來說就像是一本本百科全書一樣，等著我們去探索。在日本文化體驗的課程中，老師帶我們體驗了許多日本獨有的文化和傳統，像是茶道、劍玉、和服…等，帶給這段留學日子很多特別的回憶，加上有些課程會安排在校外集合，因此更認識我們所居住的城市，也瞭解學校周邊的環境；日本文化體驗不僅僅是文化的體驗而已，更多的是對於日本精神的學習，包含他們的禮節、習俗，以及這些舉動背後的原因，或許有些和臺灣有點雷同，但中間卻又多了一點獨特，讓日本的文化變得格外特別。

總而言之，這一年的交換留學生生活真的眨眼就過了，看著照片回憶起剛來的時候，還覺得日子很長、不知道什麼時候才要回臺灣，沒想到一轉眼就到了準備回去的日子，在寫心得的當下也再次回憶了這一年來的點點滴滴，所有的一切都烙印在心底，成為一輩子的寶藏。

最後也想感謝師大在國際上有和許多國家簽訂姐妹校，讓學生有機會可以出國交換留學，體驗在國外學習、生活的感受，也因教育部對於留學生之獎學金的提供，讓我們在國外的生活能夠不那麼辛苦！

四、照片（如有，請提供）





五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

最後想再寫些話，希望可以鼓勵師大的學弟妹們。或許是因為唸到碩士的關係，格外珍惜學生身份，也才知道學校資源是多麼珍貴和強大，回首想起才覺得真的要好好珍惜在學校學習的日子，這段時間可以盡情的揮灑自己的才華、努力，毫無保留的做自己想做、喜歡的事情，如果能夠早點學會如何善用身邊所擁有的資源和機會，這段旅程的收穫可能不僅於此，不過也因為自己有這樣的經驗和嘗試，希望能夠透過分享、交流，鼓勵學弟妹們善用師大所擁有的資源，特別是在國際上的連結，有許多方式能出去走走看看，打開眼界，跳脫舒適圈，享受旅程的挑戰和更上一層樓的自己。