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 2023/08/14

英文姓名（姓, 名）： CHUNG, CHUNLI	臺師大就讀科系所、年級： 生命科學系大五
修習國家： 日本	
修習校名： 北海道大學	
修習學院： 理學院	
修習科系： 生物學系(Biological Sciences)	
赴外學期別： __112____學年（民國年） □上學期 ☑下學期 □一學年	
修習期間：2023 年 04 月 ～ 2023 年 09 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
English Seminar Advanced	Alan Milby	2	S
Reproductive and Developmental Biology	Kimura Atsushi	2	S
Systematics and Taxonomy	Kajihara Hiroshi	2	S
Readings of Scientific Literature	Helena Fortunato	4	S

German Seminar	Randhage Sabine Martha Maria	2	S
Integrated Science	Kevin Wakeman		S

（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）

1. 學術方面:

北海道大學是日本舊制的帝國大學之一，因此投入相當多的資源進行學術研究，名聲也是享譽國際。在校內會有許多外籍學位生、交換生、或是訪問學者等。是一個相當國際化的學校。尤其以農業、醫學等最為著名，但也設有觀光學院、法學院等等。在交換生方面，主要分成一般交換生、特別聽講生還有特別研究生。一般交換生主要是修一些通識課等，會有英文及日文授課，也可以參與日文課。特別聽講生是選定一個特定的學院，並修一些學院內的課程，雖說大多數都是日文，但也會有一些英文授課是專門開給外籍學生上的，因此不需要擔心自身日文程度不夠好。另外最後的是特別研究生，需要提前跟北海道大學的指導教授聯絡，並取得指導許可，才能申請。在北海道大學認識蠻多學生是利用此管道來的。此外，在選課方面，需要注意的是許多課程雖然標榜雙語教學，但其實大多還是以日文上課，甚至講義都是日文，因此建議在第一個禮拜開學的時候可以去旁聽一下，以免選錯。

2. 生活方面

北海道由於其地廣人稀，即使是在市中心旁的北海道大學占地也非常廣。光是從宿舍走到我平常上課的理學院就需要花半小時左右，因此非常建議去買一台二手腳踏車(全新約為 30000 日圓)，並在快要離開日本的時候再拿去收購二手腳踏車的店家賣掉即可。另外，也可以多利用社群軟體上的外國人社群以及中國留學生的微信群，有朋友用 3000 日圓就買到還不錯的二手腳踏車，而我是用微信

把我的腳踏車賣掉的。

住宿部分，應該交換生都可以住到宿舍，我住的宿舍是一個月22000日圓，水電另計。水電的部分，是整層樓一起計算，再均分的。較寒冷的3~5月，有些人還會開暖氣，因此一個月約為12000日圓左右，到了夏天差不多8000~9000日圓一個月。跟台灣相比起來，日本的電費是相當貴的。

活動的部分，六月初會有一個北大祭典，類似台灣的園遊會，會有許多留學生準備的異國料理、表演活動，以及小遊戲的攤位。在四月及五月也分別會有台灣駐札幌辦事處舉辦的迎新活動，以及北海道大學台灣留學生社團舉辦的迎新活動。不過基本上就是去吃飯認識新的人。私心推薦辦事處舉辦的，是免費的高級餐廳吃到飽!

3. 開銷概算

開銷的話，誠如上面所說，房租約為33000~35000日幣一個月，交通費根據個人會不一樣，因為大部分生活會去的地方腳踏車就足夠。飲食的話差不多1000~1500一餐，如果吃學校食堂的話，可以比較省錢500~1000一餐。另外學校周圍也都有許多超市，可以以相當划算的價格買到便當或是蔬菜及肉類。唯獨水果非常貴，在日本，水果大多數是來送人的，尤其北海道冬天太冷，無法種植水果，都需仰賴其他縣市的輸送。如果要出去玩，在札幌以外的地方可以利用巴士或是JR鐵路到達。巴士的好處是便宜，其價格會是火車的一半左右，但通常都會需要提前預訂。JR的話就是快速而且舒適，但價格就相對高昂。在連假的時候，常常巴士都會客滿，導致只有火車可以坐，因此出遊前事先規劃也是相當重要的。以札幌到函館為例，巴士5.5hr，3900日圓，JR要價9000日圓左右。

4.天氣

雖然北海道的冬天非常冷，但北海道大學所在的札幌市夏天也非常炎熱，且宿舍是沒有裝設冷氣的。札幌夏天會有一到兩個禮拜熱到睡不著，所以建議可以買一台電風扇。

5. 其他

關於郵局開戶，雖然並非必要，但考慮到最後要離開日本會需要一個銀行帳戶領取當初宿舍的保證金，因此若是有空也可以去辦一下。如果剛到日本時間很多的話可以去郵局現場預約，或是在網路上將表格填好再帶過去，會省很多時間。此外，最近日本也在流行使用手機支付，有了郵局帳號以及提款卡之後，就可以申辦郵貯pay。可以利用 QRcode 直接付錢並從銀行直接扣款，大多數的便利商店都有支援。

另外，北海道大學有生協卡可以辦(類似學生證)，開學的時候只要繳 5000 日圓押金就可以拿到生協卡，並可以用來儲值，在校園內的商店購買書本或是零食以及學生餐廳。它的好處是在學生餐廳付錢的時候可以扣掉稅，也就是每一餐都打 9 折的意思。不過，要記得在離開日本的時候去辦理退會，可以拿回當初繳的押金!

6.車禍經歷分享

雖然大家都說日本人很遵守交通規則，會禮讓行人。這是真的沒有錯，但是也是會有例外。六月的第一個星期四早上，我騎腳踏車去學校的路上時，就被一台要進車庫的車撞到了。撞到之後，我檢查了一下傷口想說沒事就要繼續騎去學校了。但是車主相當堅持

要叫警察來，於是就等了警察來，並且還原現場之後，確認一切都沒有問題才讓我走。還有另一次是過馬路差點被左轉的大叔撞到，幸好他有緊急剎車。總之，不論走路騎車，走在路上都還是要謹慎一點好，即使是日本。

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他