

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：2023.02.21

英文姓名(姓,名): SUN, YA-HAN	臺師大就讀科系所、年級: 地理學系五年級
修習國家: 日本	
修習校名: 日本大學	
修習學院: 文理學部	
修習科系:	
赴外學期別: <u>111</u> 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 9 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
人文地理学特別講義 1	中岡裕章	2	R4後期
観光地理学	落合康浩	2	R4後期
アジアの文化と社会 2	三澤真美恵	2	R4後期
地域景觀論	田中絵里子	2	R4後期
オセアニア地誌	藁谷哲也	2	R4後期
現代人口論	山内昌和	2	R4後期
日本語 4 / 日本語中上級 4	甲賀真広	1	R4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）

日本交換生活大致上可分成學校、宿舍、旅遊等三部分，在日本五個月的生活整體而言非常充實。

首先是學校課程的部分，選課是文理學部的課全數都能選修，因為主修地理的關係，多數選擇的為地理學科的課，像是現代人口論、觀光地理學等，只有選一門日語課和中文文化學科主講台灣歷史的課程，但後來發現其實自己的日文能力其實不太能完全應付課程內容，上課老師講的速度很快，如有一恍神或一個地方聽不懂就很難再追上，因此很感謝學校在學期初就介紹地理學科的正規留學生陳同學給我認識，且有一部份課程是一起修的，在課堂上作業或內容有問題都可以向她討論請教，加上簡報閱讀不會有太大問題的狀態下，完成這學期的課程要求作業和考試，且因為部分課程為非同步線上課程的關係，實際上一周只需要在星期二到四共三天進學校，在行程安排上算蠻自由的。另外學校也有設置專門協助留學生的部門，會定期舉辦活動讓留學生們彼此、或是與日本學生交流，其中發現學校大概九成左右的留學生來自中國，少數有韓國、香港、俄羅斯的同學，這學期交換生則有來自中國、新加坡和瑞士等國，印象最深刻的是有參加到因為疫情已經有兩三年沒舉辦的留學生研修旅行，這次是去箱根關所、箱根神社與小田原城三個地方，路途上也跟其他同學用日文交流，把握練習的機會。

因日本大學學校未有宿舍的關係，所以學校與管理公司簽約提供宿舍讓交換生減少住宿方面的麻煩，我被分配到離學校有30-40分鐘路程的下一ミ一府中白糸台，房間是單人雅房，有大浴場、圖書室、迷你廚房等設施，契約裡也有包含平日與星期六的早晚餐，一個月宿舍餐費66200日幣，比起在外租屋三餐自理的情況下減少不少開銷以及選擇要自己什麼的煩惱，電費和網路費會另外寄帳單繳交，為固定費用含手續費一個月11880日幣，但據了解不一定所有宿舍都是固定電費與網路費，有些是會依據使用量收費。如果住宿舍遇到任何問題，與寮長寮母溝通上如果會日文還是比較好處理，不太會表達也是可以靠翻譯軟體協助，基本上寮長寮母都會盡力想辦法幫你解決問題。

在入境日本時，因有在日本打工的打算，所以有申請資格外許可，不過最初申請時不是那麼順利，只有找到一份展覽一日打工，也發現自己在敬語表達的能力不是這麼足夠。後來放棄對外尋找打工，被宿舍的寮母問要不要來宿舍食堂打工，確定時間上沒有衝突後，就開始在食堂工作，工作內容大致上是準備餐具、洗碗、備料等，相較於外面打工至少1100日圓起跳，雖然時薪1080日圓較低，但不用另外花交通時間以及不需要使用敬語與客人應對，更適合現在的自己，且因幾乎共事的同事是日本人需要使用日語溝通也能練習日語，只可惜因為是短期停留與發薪時間的關係，僅短短工作一個月半而已，但仍是個蠻有趣的打工體驗。

除了學校與打工之外，閒暇時會去東京各地到處走走看看，無論是跟同學朋友，還是自己一個人的旅行都有，像是會經常去都心的新宿、池袋逛街買東西，或是去東京鐵塔、晴空塔、明治神宮等觀光景點，近郊有去埼玉看彼岸花、高尾山賞楓、橫濱川崎一日遊等。遠距離的還有跟朋友一起買 JR 東日本的外國人旅遊 PASS 在冬季休假時前往東北遊玩五日，終於見到在台灣很難見到的雪，並且去零下將近10度的山形山上看到自然奇景樹冰，現場看真的很震撼。最後回台灣前還有買長野新潟地區的五日 PASS，前往輕井澤、湯澤新潟等地一日遊，輕井澤去的時候是淡季，很多店家都沒開，但因為天氣很好，騎腳踏車在車站周圍繞繞也是很舒服，也是一種特別的體驗，湯澤和新潟則主要是坐在新幹線上看風景很漂亮也很享受，可惜因為交通時間偏長又為當日來回行程，並未在這兩個地方停留太久，希望下次有機會能更深入遊玩。

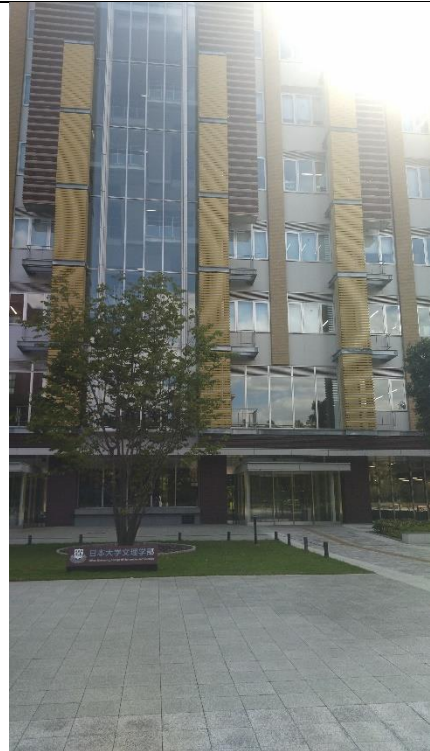
開銷的部分在日五個月，平均一個月的開銷約在20萬日幣左右，但像宿舍費、電與網路、交通及餐費等基本一個月大概落在10萬左右，收入除了在日本打工賺一點外快外，剛好也有獲得政府物價高騰的5萬日幣的補助，不無小補，所以整體上若要來日本交換生活約半年的時間，基本開銷約60萬日幣以上，若還有旅遊以及購物的計畫，預算則會需要拉的更高。

雖然在日本生活遇到大大小小的挑戰與困難事，但無論在何時何處，遇到許多溫柔、願意幫助的人們，最後都平安度過，帶著滿滿的經驗回到台灣。

四、照片（如有，請提供）



宿舍照片



日本大學文理學部本館前



與地理學科陳同學一起去晴空塔遊玩



介紹我到食堂打工的寮母伊波女士



留學生箱根研修旅行大合照



山形樹冰的風景

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他