

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：113 學年度第二學期

研修領域：日文

系所、年級：體育學系、碩士二年級

學生姓名：管振翔

研修國家：日本

研修學校(中英文)：日本北海道教育大學 (Hokkaido University of Education, Japan)

研修時間：中華民國 114 年 4 月 1 日至 114 年 8 月 6 日

國外研修成績：尚未收到

中華民國 114 年 9 月 20 日

*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

壹、緣起	1
貳、研修學校簡介	1
參、國外研修之課程學習(課內)	1
肆、國外研修之生活學習(課外)	1
伍、研修之具體效益(請條列式列舉)	2
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)	3

壹、緣起

一直很想有機會到日本交換，體驗不一樣的生活與學習環境。申請成功後，行前我花了不少時間準備，像是確認課程、辦理簽證、規劃住宿和生活費用，也加強日語練習，希望能更快適應當地。另外，也查了許多關於北海道的氣候與生活資訊，提前準備衣物與日常用品。這些準備雖然花心思，但也讓我對即將展開的交換生活充滿期待。

貳、研修學校簡介

北海道教育大學是一所擁有多個校區的學校，每個校區都有不同的特色與專業領域。校園範圍相當寬廣，學習與生活空間規劃完善，讓學生能自在地活動與交流。學校的設施相當新穎，包含教室、圖書館以及體育館等，都提供了良好的學習與休閒環境。能在這樣的校園中研修，對我來說是很特別的經驗。

參、國外研修之課程學習(課內)

日文課的老師每堂都會出作業，需要花費相當多心思準備與複習，對語言能力提升很有幫助。日本文化課則介紹了北海道與本州各地的特色文化與節日，內容豐富又有趣，讓我更深入理解當地的生活背景與傳統。

肆、國外研修之生活學習(課外)

我在交換期間入住學生會館リセーヌ札幌，房間雖然簡單，但一個月七萬日幣左右，包含平日早晚餐，生活算是蠻方便的。大概到五月底都不太需要開暖氣，節省了不少開銷。唯一的小挑戰是通勤時間較長，前往學校大約需要80分鐘。比較特別的經歷是去函館時，住在其他交換生的宿舍，他們採用share house型態，讓我認識了許多日本和其他國家的學生，交流機會很多。自己平常外出時，我也嘗試勇敢地和日本搭話，無論是在拉麵店或路邊，幾乎只要說自己來自台灣，就會得到很熱情的回應。這讓我更有信心主動開口練習日語，也留下許多難忘的交流回憶。

伍、 研修之具體效益

日文聽說讀寫能力提升

增加日常對話自信

認識日本文化與節日

體驗北海道在地生活

學會獨立處理生活大小事（日本公家機關非常麻煩）

養成時間與費用規劃能力

結交多國交換學生朋友（不說母語中文，多使用日文對話）

擴展跨文化人脈與視野

培養適應陌生環境的勇氣

提升解決問題的能力

陸、感想與建議(含3分鐘短片連結)

這次到北海道教育大學交換的經驗，讓我收穫非常多。不僅在課堂上學習日文與日本文化，也在課外生活中獲得了難得的體驗。最特別的是，能與日本同學直接對話，從日常聊天中學到課本沒有的表達方式，常常會覺得很有趣。還記得有一次和北海道的同學一起去看火腿隊的棒球比賽，現場的氣氛非常熱烈，讓我真正感受到日本人對運動的熱情。此外，我也參加了夏季的煙火大會，還有和同學們去居酒屋聚會，這些活動讓我更深入地融入當地生活。

學習方面，課程需要花費相當多心思準備，特別是日文課，每堂都有作業，但正因如此，我能在短時間內進步許多。同時，我也體驗到日本上班族每天擠電車上下班的情景，親身感受到日本社會的節奏。整體來說，這段交換經驗不僅提升了我的語言能力，也讓我學會勇敢與人交流，並更深入地了解日本文化與生活方式，對未來有很大的幫助。

具代表性出國交換照片說明(4張)



大約四月初的北海道還是有一點雪，走在校園會感覺走在日劇裡面！



日本朋友一起去看日本職棒，強烈推薦應援席，可以站起來應援，非常有趣，日本人對體育的熱忱是超乎想像的，尤其是他們對台灣的棒球也很有興趣！



賽馬場，跟原本想像中的不一樣，有許多家庭野餐觀看比賽，比想像中的更親民，也會親眼看到像動畫裡面有人輸錢的吶喊，以及贏錢的尖叫聲！



各個地方的八月會有一堆的煙火大會，現場人會很多也有很多攤販，非常像台灣的夜市，通常煙火會持續放 30-50 分鐘，非常震撼且感動！

*格式依需求可自行調整