

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：112-1

研修領域： 特別聽講生

系所、年級：視藝系三

學生姓名：張詠惠

研修國家： 日本

研修學校(中英文)：北海道教育大學

Hokkaido University of Education

研修時間：中華民國 113 年 4 月 1 日至 113 年 8 月 31 日

國外研修成績：尚未

短片時間及標題：U11007045 張詠惠-留學生活 (03:02)

中華民國 113 年 9 月 14 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)	2
肆、國外研修之生活學習(課外)	2
伍、研修之具體效益(請條列式列舉).....	3
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)	4

壹、緣起

行前準備(100 字)

112-2 學期決定要申請交換，當時尚未取得日檢證書，保險起見是從條件為 N4 的學校做選擇，我大約花四個月去補習班學文法，參加七月的測驗，八月左右用補件的方式附上檢定證明，同年十二月參加 N3 測驗，有在出國前達到 N3 水準。

申請通過之後不要急著訂機票，因為日本學校會寄來一些資料，其中也會規定只能在某個日期之後才能入國，如果提早訂了去日本的出遊計畫的人可能就會像我一樣，要飛回臺灣再重飛一次日本。

貳、研修學校簡介

學校介紹(100 字)

本次交換的學校是北海道教育大學札幌校區，在札幌市北區，除了學校旁的男子寮，其他住宿地點幾乎都集中在市中心，大概都要通勤一小時左右。

北海道教育大學的交換生都是以特別聽講生的身份進行課程安排，有取得 N1 的學生可以自由選課，跟日本人一起上課，除此以外的學生將會依程度進行日文集中課程，同學都是留學生。

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容 (100 字)

前面提到的日文集中課程，在我交換的期間剛好是日本的前半學期，會有實踐日本語、日文會話、日本語日本事情為必修，現代日本文化為選修，後半學期好像會有一門課都是日本文化的體驗活動，所有課程皆以全日文授課，因為算是小班制教學，有任何問題都可以直接提出，老師都會即時回答。

肆、國外研修之生活學習(課外)

交換學校住宿、當地 / 該校學生活動、費用 (保險費 / 生活費 / 特殊支出)、或是在當地遇到的特殊經歷(200 字)

住宿：個人是選擇札幌留學生交流中心，有獨立的個人空間、衛浴、陽台，租金比女生宿舍略高一些，但是離車站走路才三分鐘非常方便，也有體育室可以打球，我在球場認識了許多朋友。

社團：我參加了弓道部、書道部、寫真部，弓道部對留學生的入社門檻稍高一些 (我本身是經驗者)，順帶一提，往年幾乎都有留學生參加寫真部，每個月都會有一次安排出遊的攝影會，可以隨性報名。

支出：最基本的住宿費、通勤月票、醫療保險 (行政效率很差，大約兩個月才會收到繳費單)、伙食費跟其他生活開銷應該都是看個人。另外想提的是個人編號卡，除非有獲得日本的獎學金補助、或是要開戶收取從臺灣匯款的生活費等，不然不太推薦申請，尤其是對於只有要交換半年的同學。

課外活動：個人是常常在空閒時間到處探索，非常推薦可以在週末購買地下鐵一日票，可以看看有沒有「学割」(學生折扣)，札幌円山動物園持學生證與在留卡可免費參觀，藻岩山纜車持在留卡會有市民優惠，有些材料行、書店、卡拉 OK 也都有折扣。

比較可惜的是因為北海道交通費很高，JR 的學生優惠是不包括留學生的，可能要查一下想去的地方有沒有其他優惠票。

其他：以個人的經驗來說，感覺日本人還是比較冷淡一些，兩個月可能還有點短，大概第三個月才會變得比較熱絡。所以如果覺得好像都沒怎麼交到朋友很正常，可能需要再等一段時間。

伍、 研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

一、日文有很顯著的進步：大概兩個月感覺自己開始能用日文文法組織想表達的事情，也變得比較敢開口了。

二、很多跟自己對話的時間：大多時候還是獨來獨往，會發現更多自己的喜好，也會在作業裡開始思考並認識自己。

三、體驗到不同的生活與文化：在不同語言的地方生活，一開始在超市買菜會需要一直查。日本的垃圾分類真的很嚴格，還要集中放置，街道很乾淨。搭大眾交通大家，都會把背包放下來，給其他人多一些空間。

四、變得更獨立自主：幾乎都要自己做決策，也為自己的選擇負責，很自由又可以自我成長。

陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議(350 字)

去交換讓我覺得自己的視野被打開了，從最初的陌生與不安，變成很喜歡這個城市甚至不想回國，在這段時間我認識很多來自不同國家的朋友，一方面也是因為知道未來可能不會再見了，自己也格外珍惜與大家相處的時間。

在交換期間所有的人都不認識我，我覺得這樣很自由，黃金周的時候安排了一次獨旅，期間要自己解決任何問題，我在根室碰到一個來自名古屋的日本人，當時日文還很差，但是隔了三個多月再一次聊天的時候，他說我的日文進步很多，這種感覺真的很奇妙，也會想要再繼續學習這個語言。

如果沒有其他外在條件的困難，真的很推薦大家能去交換一年，就算會延畢也沒關係，它會改變你的價值觀並且讓你成長，半年真的太短了，而且日文才剛開始有進步的時候就必須要回國，稍嫌可惜一些。

如果有規劃想打工，可以在入境時一併提交課外活動許可申請表，以免未來還需要再跑一些單位申請。不過我個人打工（餐廳）面試沒通過，沒辦法給太多建議，目前認識的留學生幾乎都是在超市、藥妝店、便利商店打工，這些地方比較願意聘用留學生跟外國人。順帶一提，便利商店不要找小七，可以的話去找羅森。

短片連結：<https://youtu.be/dl6cg5f6uJw>

有任何問題歡迎來信詢問：u11007045@go.utapei.edu.tw

具代表性出國交換照片說明(4 張)



圖 1

圖 1 說明(20 字) 四月，剛到札幌的時候還有一些雪，我在豐平公園散步的時候做了一個雪人，雪是我對北海道的印象。



圖 2

圖 2 說明(20 字) 還是四月，北海道的櫻花是全國最晚開的，旁邊是大通公園的地標電視台塔。



圖 3

圖 3 說明(20 字) 六月，夏天開始有很多祭典，這是札幌祭的時候在北海道神宮拍的屋台。



圖 4

圖 4 說明(20 字) 七月，富良野的薰衣草一直是我很想親眼看的景色，日本朋友推薦我去看薰衣草點燈活動。

*格式依需求可自行調整