

臺北市立大學  
教育部學海飛颺  
學生出國研修心得報告

獲補助年度：111 學年度

研修領域：日本語集中課程

系所、年級：臺北市立大學 運動健康科學系 大學部五年級

學生姓名：彭筱茵

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 112 年 9 月 25 日至 113 年 08 月 05 日

國外研修成績：暫無

短片時間及標題：111 學年度教育部學海飛颺心得報告-臺北市立運動健康科學系彭筱茵

中華民國 113 年 08 月 13 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) .....	3

## 壹、緣起

大三下學期，當我與朋友們聊到未來抱負時，發現自己似乎對自己的未來方向有些迷茫。他們各自討論著自己心中的夢想和計劃，而我卻感到一片空白。然而，命運的安排讓我得知學校提供出國交換的機會，於是我決定藉此機會探索自己的未來。

在準備出國交換的過程中，我越來越渴望踏上國際舞台，探索世界的多元文化。我希望在踏入職場之前，能有機會遊歷不同的國家，擴展自己的視野，並深入了解國外的教育體系，以助於我未來的職業規劃。

最終，我收到了一個令人興奮的消息，我即將前往日本北海道，成為一年的交換學生。這個機會將為我開啟全新的人生體驗，讓我在不同的文化中成長，並為我未來的道路帶來更多可能性。

## 貳、研修學校簡介

北海道教育大學位於日本北海道札幌市，前身為北海道師範學校。設有多個學院和研究所，包括教育學院、理學院、文學院等，涵蓋了教育相關的各個學科領域。

為積極參與國際交流與合作，與世界各地的大學和研究機構建立了合作關係，並開展了多項國際交換項目，為學生提供了豐富的國際化學習體驗。

## 參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容 (100 字)

日本學校的學期跟台灣一樣有分上下學期的兩學期制，但開學時間卻不太一樣，日本是四月到八月是前期、10月到二月是後期。

綜合日本語Ⅲ：

綜合日本語Ⅲ課程旨在加強學生對基本日語單字與文法的理解。每兩周將安排小考，以幫助學生複習所學知識。

日本語會話Ⅲ：

日本語會話Ⅲ透過輕鬆歡快的氛圍，以小組討論和課堂發表的方式，逐步提升學生的口語表達能力。

現代日本文化：

現代日本文化課程每週將探討不同主題，介紹多元的日本文化。此外，課程還包括三次戶外教學，讓學生親身體驗和感受日本文化的魅力。

英語會話：增加外語能力

日本社會特質：了解日本社會

日本語文章作成：加強日語寫作能力

日本體驗：體驗日本現代文化與傳統文化

日本文化特色：了解日本現代文化與傳統文化

體育：強身健體

## 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：在北海道教育大學，我選擇了學校提供的住宿選項之一，北海道教育大學的女子宿舍。雖然這座宿舍位於札幌市中心，離學校有一段距離，但它提供了完善的設施，而且許多日本學生也選擇在這裡居住，這讓我更能融入當地生活。在女子寮認識了許多日本學生後，我發現她們有時會邀請我一起去超市採買，然後一起下廚。這讓我有機會體驗到許多日本家庭的烹飪文化。即便日本有些傳統認為女性應當擔任家庭主婦，但這些學生展示了她們對於烹飪的熱情和技巧，讓我深受啟發。

學生活動：開學初，就有一個很有趣的大學活動，即藍涼祭，這是北海道教育大學的傳統大型活動。活動中，有各個不同科系的攤位和社團攤位，讓我能夠深入體驗日本大學祭的獨特文化氛圍。

費用：在這次的交換學習中，我學到了生活費用除了餐飲之外，還包括各種保險費用和房租等支出。

特殊經歷：在北海道的生活中，我有了一個非常特別的經歷。那就是在一次煙火大會上，我遇到了一對日本夫婦。當時正值夜晚，地點位於山上，燈光昏暗，他們注意到我一個人且看起來像是觀光客，主動上前詢問是否需要幫助。在與他們聊天的過程中，我發現他們的女兒和我同年。我們交換了聯絡方式，從此成為了朋友。

## 伍、研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

文化交流：

在這段交換期間，我有幸與來自不同國家的朋友建立了深厚的友誼。我們不僅在學業上相互交流，還在宿舍廚房與鄰居分享生活點滴。在派對上，我結識了更多國際生，我們彼此分享著各自的文化和觀點，一同度過了難忘的時光。儘管未來可能不會再有機會面對面相聚，但現在的科技讓我們可以隨時保持聯繫。社交媒體讓我們了解彼此的生活，網絡讓我們無所不在。這段交換期間認識了這麼多外國朋友，對我來說是一大收穫，我感到非常幸運和滿足。

提升應變與解決問題能力：

在陌生的異國開啟新生活，需要我們重新適應當地的語言和了解交通方式，這樣才能順利抵達目的地。來到日本進行交換學習不僅僅是在學校和宿舍之間奔波，還意味著我們有更多機會拓展自己的視野，享受更多旅遊的樂趣。然而，在旅途中，可能會遇到計畫無法跟上變化的情況，比如班機取消、地鐵臨時停駛，或是冬季因大雪導致交通癱瘓等問題。每一次的出行都是一場挑戰，但也因此我們得到了臨機應變和冷靜處理問題的機會，這些經驗讓我的能力得到了提升。

## 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)

在這一年的留學生活中，時間仿佛延展了，彷彿我度過了四年的大學時光。每天都是全新的挑戰，接觸到各種不同的習慣、環境和瑣事，不斷地吸收、適應和反思。這段時光不僅讓我開拓了自己的視野，也使我的心胸更加開闊，收穫非常豐富。我非常享受這一年的時光，從日文口語的進步到在異國他鄉的生活體驗和適應，以及與更多外國朋友的相遇和文化交流，每一個經歷都讓我感到幸運和充實。當然，這一路上並不是一帆風順的。我遇到了各種挑戰，這些困難讓我學到了臨危不亂和獨立解決問題的重要性。

最後我想說，出國交換真的是一個很棒的體驗，藉著這次的機會，我能更了解這個世界，也能好好宣傳台灣的美。

如果您對於在北海道教育大學札幌校區的交換生活或在日本的生活有任何疑問，請隨時與我聯絡。我非常樂意分享我的經驗，並提供幫助。(LINE ID : jtrxup62jp)

3分鐘短片連結：<https://youtu.be/KEbh482EAOU>

### 具代表性出國交換照片說明(4張)



圖 1

圖 1 說明(20 字)

第一次前往學校



圖 2

圖 2 說明(20 字)

歡迎會



圖 3

圖 3 說明(20 字)

日本文化體驗(風呂敷)



圖 4

圖 4 說明(20 字)

修了式

\*格式依需求可自行調整