

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：112

研修領域：日本語

系所、年級：球類運動學系 五年級

學生姓名：柯彥初

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
8 月 2 日

國外研修成績：

短片時間及標題：留学の1年

中華民國 113 年 8 月 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

行前準備(100 字)

提升語言的能力：更加流暢的使用日文，學習道地日語口音及用法，多學一個語言提升個人價值。

增加競爭力：在未來足球相關工作上能夠應對日本的客源，而日本是足球實力堅強的國家，希望能見識不同層面的教學或是訓練方式，把所學帶至臺灣。

貳、研修學校簡介

學校介紹(100 字)

北海道教育大學函館校是一所專注於教育領域的大學。提供從學前教育到中學教育的多種課程。學校的留學生課程專為國際學生設計，以幫助留學生順利融入學術環境和當地文化。日語課程、文化交流活動等等，促進國際學生與當地學生的互動，更好地了解和融入日本文化。

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容 (100 字)

日語課程：提供不同級別の日語學習班，幫助留學生提高語言能力，適應日常生活和學術需求。

學伴支援：每個學生都有一個在校生學伴，協助留學生生活上的困難，或是課業上的輔導。

文化交流活動：定期舉辦文化交流活動和社交活動，促進國際學生與當地學生的互動。

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)

首先，我有幸體驗了寄宿家庭生活，與當地家庭一起生活，並且深入了解了日本的家庭文化。其次，我參加了與日本學生的英語交流活動，這不僅提升了我的語言能力，也讓我結交了許多日本朋友。我還參觀了劍道部，第一次近距離接觸到了這種日本傳統武術，感覺非常新鮮有趣。最我驚訝的是，意外的上了 NHK 的新聞，這對我來說是一個極為特殊的經歷，讓我至今難以忘懷。這一年的留學生活充滿了無數珍貴的回憶和體驗，對我的成長具有深遠的意義。

伍、 研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

1. 語言能力提升

通過日常交流和學術學習，快速提升外語聽說讀寫能力。

2. 文化體驗加深

親身融入當地文化，深入了解和體驗不同的生活方式和社會習俗。

3. 個人獨立性增強

遠離家鄉，自行處理學業、生活和社交挑戰，培養自我管理和解決問題的能力。

4. 職業發展機會

留學經驗提升履歷的競爭力。

5. 人際關係拓展

建立全球人脈，結交來自不同背景的朋友和未來的職業聯繫。

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)

對我來說，留學不僅僅是學習外語或獲得學位的過程，更是一個全方位成長的經歷。首先，留學讓我提升了語言能力。身處於全日語環境中，我每天都在聽、說、讀、寫中成長，讓我的語言能力得到了飛速的提升。無論是日文敬語還是日常對話，我都感覺到自己在不斷進步。

文化的深度體驗讓我受益匪淺。通過參加當地的節慶活動、融入當地人的生活方式，我真正體會到了書上無法學到的文化內涵，這些經驗豐富了我的視野，也讓我更加理解不同文化。

留學還讓我變得更加獨立。遠離家鄉和熟悉的環境，我學會了如何自己解決問題、管理生活和應對學業壓力。這些經驗讓我在面對困難時更加自信，也提高了我的自我管理能力。

最後，我想強調的是，留學的經歷不僅在學術和職業方面有所幫助，更是一個重新認識自我、拓展人際關係和培養國際視野的機會。如果你正在考慮留學，我鼓勵你勇敢地踏出這一步。這將會是一段終生難忘且受益匪淺的旅程。

這是記錄我留學一年的影片

留学の1年：<https://youtu.be/gnXLjthogig>

具代表性出國交換照片說明(4 張)



圖 1 說明(20 字)

這是我登上日本 NHK 新聞的畫面



圖 2 說明(20 字)

學校舉辦的兩天一夜寄宿家庭活動，最接近日本家庭生活的一次。



圖 3 說明(20 字)

到學校的劍道社團體驗。



圖 4 說明(20 字)

留學生合照

*格式依需求可自行調整