

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：114 學年度第 1 學期

研修領域： 語言、教育

系所、年級：學習與媒材設計學系 5 年級

學生姓名：林昀婷

研修國家： 日本

研修學校(中英文)：大阪教育大學

研修時間：中華民國 114 年 10 月 1 日至 115 年 2 月 13 日

國外研修成績：(成績預計 4 月公布)

短片時間及標題：3 分 20 秒《從陌生到熟悉：我的大阪交換生活》

中華民國 115 年 3 月 25 日

目 錄

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).....	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

自從小時候去日本旅遊之後，就對日本文化產生了興趣。這次有了赴日交換的機會，在出發之前除了完成相關文件（簽證、獎學金）的申請與心理上的準備，在7月時也成功通過了N1檢定，提升了自己的語言能力，讓我在日後的交換生活更加的輕鬆。

貳、研修學校簡介

大阪教育大學位於日本大阪府柏原市，是關西地區具代表性的師範體系大學之一。校園擁有豐富的自然景觀，同時提供完整的教育學、心理學及各專門領域的課程。學校對留學生也非常友善，設有專門的國際交流中心，協助留學生適應日本生活並舉辦多個文化交流活動。

參、國外研修之課程學習(課內)

在開學前的選課說明會中，老師會介紹課程內容與選課方式，課程內容有分為初級、中級與中上級，留學生可以依照自己的程度來作選擇，而課程主要分為以下三種：

1. 集中講義(必修，0學分)
2. 專為留學生開設的課程(有分全英文和全日語授課，內容多為日

語相關學習)

3. 大學學部開設的課程(日語程度建議達 N1 再修，選課前需自行聯絡該堂授課教師，取得同意後才可修課)

大阪教育大學有規定留學生最低必須修滿 14 學分(不含必修的話是 7 堂課)，而專為留學生開設的課程至少需修滿 6 堂課。

此外，所有留學生在學期末時都需要完成一份結業報告與 15 分鐘的發表(10 分鐘報告，5 分鐘問答時間)，報告主題可以自訂或寫交換期間的收穫。

肆、 國外研修之生活學習(課外)

住宿：在開學前需要交給大阪教育大學的資料中，會詢問留學生偏好住宿還是自行在外租房子，我蠻推薦選擇學校的宿舍，因為住宿舍有以下幾個好處：

1. 在校內，上課方便
2. 費用便宜
3. 單人套房，獨立廁所（廚房、淋浴共用）
4. 環境清幽風景好

缺點：

1. 離市區較遠（到難波約 40 分鐘、到大阪車站約 1 小時）
2. 上山的手扶梯晚上七點即關閉，超過則需徒步上山（約 20 分鐘）

費用：在開學前學校會直接請郵局的人到學校幫我們辦郵局帳戶，住宿舍的留學生只要把錢存到郵局後，住宿費、水電費等費用學校每月會直接從郵局戶頭裡扣，個人覺得蠻方便的。

伙食費的部分，如果想省錢自炊的話，最近的超市在學校旁邊一站(河內國分站)，一般生活用品都可以在那裡買到。因為離校要上下山的關係，建議拉行李箱去採購會比較輕鬆。

特殊經歷：大阪教育大學有開設一門課是固定每週和日本的爺爺奶奶聊天，這堂課沒有學分可以自行選擇要不要參加，想要輕鬆練習日語口說能力或對日文文化有興趣的人非常推薦去參加看看，裡面的爺爺奶奶都非常友善，聊天起來完全沒有壓力。

伍、研修之具體效益

- **日語能力提升：**在全日語的學習環境中生活後，大大地增強了我的聽力與口說能力。除了平日課堂上的學習外，我也結識了許多日本朋友，更參與了社團活動，在與他們頻繁的交流中，逐漸能自如的運用日文與他人溝通。
- **更深入了解日本文化：**在交換期間經歷了如日本新年等節慶，因此學校為留學生舉辦多個文化體驗活動，例如能樂、日本新年玩的傳統遊戲等活動內容。在空閒時間也參加了許多日本傳統祭典如奈良的春日若宮御祭等，透過這些經驗讓我更加深入的瞭解到日本的風俗民情與歷史。
- **結交各國的朋友：**在課堂和宿舍中，我認識了不少來自各國的交換生，長期交流下建立了濃厚的情感，平時課後會

相約出遊，在 12 月時還舉辦了異國料理交流派對。藉由這次的日本交換，也對他國文化有了新的認識。

- **生活上更獨立：**跳脫自己的母語舒適圈後，在這段異國他鄉的生活經驗中，我學會獨立完成所有生活起居、日常事務等，面對各種挑戰也能靠自己成功去克服，提升了我的問題解決能力與應變能力。

陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

因為是第一次長期獨自一人居住在國外，出發前難免感到緊張、害怕與不安。但現在回想起來，我很感謝當時自己勇敢地跨出了那一步。雖然半年的交換時間並不算長，但在這段期間，我受到無數貴人的幫助，也因此結識了許多來自不同國家的朋友，為自己的人生留下了許多難忘且珍貴的回憶。

即使剛開始因為語言隔閡而遇到不少困難，例如在課堂上聽不太懂內容、或是在日常生活中溝通不順，但在一次次的嘗試與磨練之下，我能明顯感受到自己逐漸進步，也變得更加有自信。這段經歷不僅提升了我的語言能力，也讓我學會更獨立地面對問題與挑戰。

如果現在還在猶豫該選擇哪一間學校進行交換，我會非常推薦大阪教育大學這所學校！學校對外國交換生非常友善，不僅提供許多有趣且多元的活動，讓大家能深入體驗日本文化，在課業方面也會為每位留學生安排指導教授與學伴，無

論是在學習上或日常生活中遇到問題，都可以隨時尋求協助。

此外，在開學前需要辦理的郵局帳戶、保險等相關文件，學校也會事先協助準備，並安排學姊帶領大家前往市役所辦理各項手續，減輕初到異地的不安與壓力。整體而言，是一所相當貼心且照顧周到的學校，也讓人能更安心地適應新的生活環境。

影片連結：<https://youtu.be/0gEoKh1MZ0Y>

具代表性出國交換照片說明(4張)



參加學校舉辦的 homestay 活動，到日本人的家裡體驗他們的日常生活，每個人會被分配到不同的家庭中，剛開始的時候很緊張，很怕語言跟文化的差異在無意中做出一些不禮貌的行為，實際相處後發現，他們一家都很可愛很善良，很開心當初有鼓起勇氣報名了這個活動。



這是我與宿舍的交換生一起舉辦異國料理派對的照片，每個人準備自己國家有特色或是自己拿手的料理，一邊聊天一邊享用美食，一起度過幸福快樂的一晚。



2月初的時候學校舉辦了一場和服、古箏與茶道文化的傳統活動，實際體驗後覺得以前的日本人都很辛苦，穿脫和服的過程繁瑣且講究。這次的經驗對我來說是一個非常難忘的回憶。



這是前面提到的和爺爺奶奶聊天的課程照片紀錄，在每週固定和奶奶們聊天的過程中，我越來越敢開口講日文，學會用日文表達自己的想法，有時候還會一起玩桌遊，很懷念這個課程的時光。