

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：102 年度

研修領域：理學科

系所、年級：運動健康科學系五年級

學生姓名：蘇峻暉

研修國家：日本

研修學校(中英文)：名古屋市立大學

研修時間：中華民國 113 年 3 月 20 日至 114 年 3 月 9 日

國外研修成績：

短片時間及標題：最耀眼的一年(3:15)

中華民國 114 年 4 月 8 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)	2

壹、緣起

行前準備(100 字)

由於疫情逐漸好轉，各個國家及學校恢復開放留學，一直希望能夠出國學習不同知識觀點，增進世界觀，為了能夠更適應當地環境，因此努力加強外文，不僅是日常生活所需的部分，自己科系上可能會用到的專有名詞也先預習好，以便銜接留學生活。

貳、研修學校簡介

學校介紹(100 字)

名古屋市立大學是一所位於名古屋市區的一所大學，擁有四個校區，本人就讀的瀧子校區位於地鐵櫻通線的櫻山站走路約 15 分鐘，或是公車站 5 分鐘的地方，而距離宿舍則是地鐵兩個車站，整體還算方便。名市大的四個校區都分別有明顯的特徵，會依照交換生提交的選課志願分佈合適的校區。

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容(100 字)

我最喜歡的課程是日文上級與日文辯論，日文上級是主攻 N1 程度的漢字及閱讀，最初上這堂課時，老師的上課內容多少會有聽不懂的地方，但多虧了這堂課，讓我進步快速，逐漸幾乎能夠聽得懂老師說的全部內容了，且因為這堂課相當有難度，讓我在上其他課程時相對的輕鬆。日文辯論則是讓我們用日文實戰，運用了 N2~N1 大量的單字及文法，是最考驗實力的課程，平時也需要自己查閱日本的法律等規章，在訓練閱讀能力的同時也因為是辯論，因此也能培養自己的口說能力，相當推薦的一堂課。

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)

日本校園生活中，能感受到他們相較於台灣注重於社團生活，我個人是建議留學生有機會就盡量參與社會活動，因為許多留學生會跟我說自己沒什麼日本朋友，問我怎麼交到這麼多朋友的，如果參加了社團活動就能獲得比上課時更多的互動時間，且真正跳脫同學的關係進而成為朋友，並且能體驗日本當地才有的傳統文化。校方邀請我參與過最特別的活動應該是到小學介紹自己的國家，集結了各國的留學生一同在小學朝會時介紹了台灣的種種，讓當地學生對台灣感到好奇，引起了想更加了解台灣的動機。

伍、 研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

1. 增進社交能力。一年來參加了許多校方校內外的各式活動，結識了許多來自各地的同好，且受到大家熱情交流的環境下，讓自己變得更加的外向，善交友。
2. 更能夠察言觀色。日本的社會風氣比較偏隱晦，因此察言觀色的能力要求也相對的較高，我認為留學後讓我除了更能察言觀色，對談能力也提升不少。
3. 提升外語能力。在日本一年幾乎全日文溝通，但偶爾跟歐美留學生會以英文溝通，因此日文及英文能力都有提升。
4. 結交到許多好友。不論留學生還是日本當地學生，由於有各式活動，常常一起出遊甚至是遠足，且在宿舍時大家會互相照顧，因此彼此成為形影不離的存在。
5. 更加能夠與身邊的人同心協力。留學生是關係最親近的夥伴，因此我們都能夠信任對方，有什麼困難之時皆能共同解決。
6. 提升了群體適應力。在陌生的環境，該如何融入群體成為了一個課題，在日時雖然多少會有語言的隔閡，但卻能夠和大家相處得非常好，且課業上也逐漸能夠理解，提升了抗壓力及社會的適應能力。

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)

我認為來日時日文程度 N3~N2 左右最初可能會遇到一些挫折，不過不用過度擔心。以我自己為例，即便最初只有 N3，但因身處的環境讓我的日文能力快速提升，讓我兩個月左右就能與日本朋友玩成一片，也因此讓我的日本生活過得多采多姿，換言之我認為越能夠理解對方的對話及思考方式也就越能體會交換生活的樂趣。交換時間逆月如梭，我推薦交換生可以考慮先準備好一筆生活費，名市大的課程有需多課題需要完成，且有相當多的活動能夠參與，避免在日本花費過多時間於打工，將心力用於學業、文化體驗及休閒娛樂等活動上，享受交換時光。

<https://www.youtube.com/watch?v=OdFNNLm6mv4>

具代表性出國交換照片說明(4 張)

圖 1



圖 1 說明(20 字)

名市大邀請各國留學生至區域小學介紹留學生家鄉的特徵。

圖 2



圖 2 說明(20 字)

留學生們在宿舍烹飪各自的家鄉料理並介紹給異國朋友

圖 3



圖 3 說明(20 字)

留學生交情甚好，返國前一同搭飛機至北海道旅遊

圖 4



圖 4 說明(20 字)

積極參與校內外活動結識許多日本國內外朋友

*格式依需求可自行調整