

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：113 學年度

研修領域：IJLE (留學生別科)

系所、年級：音樂學系五年級

學生姓名：郭愉晴

研修國家：日本

研修學校(中英文)：名古屋外國語大學

研修時間：中華民國 113 年 8 月 26 日至 114 年 7 月 28 日

國外研修成績：

短片時間及標題：113 台北市立大學出國交換計畫_名古屋外國語大學_郭愉晴

中華民國 114 年 08 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)	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)	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)

在確認自己成功申請上交換計畫後，大約在一月底，便從國際處老師那裡收到一個網站連結，需要在該網站填寫個人資料並上傳相關文件。這些資料必須在三月底前完成提交，宿舍選擇與獎學金申請也同時在這個階段進行。

接著，就進入了等待階段，直到五月才收到錄取通知書。學校相當貼心，會在新生資料包中附上許多實用資訊，讓我對接下來的安排有更清楚的認識。到了七月下旬，我收到了簽證申請文件，必須自行前往日本台灣交流協會辦理簽證。完成簽證申請後，就差不多可以著手準備前往日本了。

貳、研修學校簡介

學校介紹(100 字)

名古屋外國語大學的科系顧名思義多以語言為主，包括英文、法文、中文等，另外也設有與外語相關的科系，如觀光及教育等。學校共有兩個校區，分別為日進校區與名古屋校區。留學生所就讀的日進校區與另一所名古屋學藝大學採共用校園的方式，兩校的學生在此共同學習與生活。

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容 (100 字)

由於我是以英文申請入學，因此只能參與學校的 IJLE 計畫（留學生別科）。該計畫的課程內容是以英文為授課語言來學習日文。學校將日文程度分為四個等級，由 100 至 400，數字愈高代表程度愈高。

除了程度上的分級外，課程還細分為密集班與非密集班。密集班的課程安排為每週四天、每天上午三小時；非密集班則為每週兩天，每天同樣上午三小時。由於非密集班的課時未達最低規定時數，學生還可以選修與日本文化相關的課程，這些課程同樣以英文授課。。

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)

名古屋外國語大學共有三間宿舍提供給留學生使用，採填志願分配制度，分別為 I-HOUSE、GLOBAL VILLAGE 與 RESIDENCE。三間宿舍皆為單人房，但各有不同特色與優點。

我被分配至 I-HOUSE，該宿舍僅有兩層樓，居住人數相對較少，並設有共用廚房，因此有許多機會與國際學生交流。GLOBAL VILLAGE 的整體人數較多，但每層樓的住戶數較少，同樣採共用廚房，交流對象多為同層樓的國際學生。至於 RESIDENCE，則配有獨立廚房，裝潢風格更接近公寓形式，因此在隱私性方面較高。

伍、 研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

- 1.提升日語能力：在成為交換學生之前，我完全沒有學過日文，平時接觸日文的機會也非常有限。然而在交換結束後，我已能與日本人進行簡單交流，並能聽懂超過五成的日文影片內容，日語理解能力顯著提升。
- 2.變得更擅長社交：由於大家都是交換生，學校也安排了許多交流活動，讓我有更多機會與不同背景的人互動。相比交換之

前，我變得更加外向，也在過程中獲得了許多實用的溝通與談話技巧。

3.更加獨立自主：在國外獨自生活，許多事情必須自己解決，無法依賴家人。這段期間，我學會了處理各種生活大小事，也在日常中精進了廚藝，讓自己能更好地照顧生活需求。

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)

這所學校對國際學生的福利相當完善。雖然我沒有到其他學校交換過，但從朋友的分享與網路上的資料來看，名古屋外國語大學確實比多數學校更注重照顧國際學生。除了提供只要申請就能獲得的獎學金與單人宿舍外，學校還會每兩週安排一次校外參訪。只需繳交少額費用，就能造訪一些若自行安排需花費較多交通費的名勝古蹟。

此外，學校也提供校內打工機會。例如，每學期都會舉辦名為「語言休息室」的活動，讓學習外語的日本學生有機會與母語者進行交流。在我交換的第二學期，曾聽說有些朋友擔心活動時間影響旅遊行程而選擇不參加。然而，就中文組而言，一個學期僅有 2 至 3 次活動，時間安排在中午用餐時段，且可自備餐點參加。這是一項氛圍輕鬆的交流活動，不僅能獲得些許薪酬，還有機會認識日本學生，我認為相當值得參與。

回顧這一年的日本交換生活，我獲得了許多寶貴的收穫。不僅擁有了可能一生僅有一次的長期海外生活經驗，還結識了來自不同文化背景的朋友，並親身體驗了各式各樣的文化活動。這些經歷不僅豐富了我的人生，也成為我無法輕易忘懷的重要回憶。

短片連結：<https://youtu.be/WBMMedn032k>

具代表性出國交換照片說明(4 張)



圖 1

圖 1 說明(20 字) 第一學期結束時與老師及同學的合影。本班共有三位老師輪流授課，照片中的為每週三授課的老師。



圖 2

圖 2 說明(20 字) 宿舍在每學期初都會舉辦歡迎派對，提供免費餐點，讓住宿生彼此認識並促進交流。



圖 3

圖 3 說明(20 字) 學校每年約於十月底舉辦文化祭，活動中有學生擺攤販售各式美食，並安排社團進行表演。



圖 4

圖 4 說明(20 字) 學校的校外參訪每個學期會有一次是過夜行程，第一個學期是去金澤以及福井。

*格式依需求可自行調整