

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

研修領域：藝術工學部

系所、年級：學習與媒材設計學系五年級

學生姓名：曾莘芝

研修國家：日本

研修學校(中英文)：名古屋市立大學 Nagoya City University

研修時間：中華民國 114 年 9 月 12 日至 115 年 3 月 7 日

國外研修成績：色彩論：可、

教養として知っておきたい様々な病氣：良、

日本の宗教の歴史と文化：秀、

日本語ライティング 2：優、

日本語リーディング・リスニング 2：良、

ヨーロッパの文化と歴史：優

短片時間及標題：

2025/09/12~2026/03/07 名古屋留學精華

https://youtu.be/d5H0_HtOt7U?si=aYl5VasMadXd3j7N

中華民國 115 年 3 月 15 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.....	2
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結).....	3

壹、緣起

行前最需要準備的就是資金。我在出國前先申請好信用卡，並設定好在日本常用的付款工具，例如 PayPay 等，以方便在當地消費與支付，同時也提前兌換足夠的日幣現金，以備不時之需。除了金錢方面的準備外，也要調整好自己的心情，以開放與期待的態度迎接即將開始的交換生活。

貳、研修學校簡介

我交換的學校是名古屋市立大學，位於名古屋市區，生活機能相當便利。名市大共有多個校區，但每個校區的規模都不算大，整體校園環境較為精簡。如果喜歡廣大校園、能在校內長時間活動的人，可能會覺得校園稍微小了一些，因此也可以依照個人喜好考慮其他學校作為交換選擇。

參、國外研修之課程學習(課內)

名市大開設了一些專門為外國學生設計的日文課程，例如「日本語ライティング」、「日本語リーディング・リスニング」等。老師都非常親切，課程內容也相當有趣，互動性很高，每堂課都會安排討論與發表，能有效提升日文能力，非常推薦選修。此外，學校也要求每學期至少修習一門專業課程。

肆、國外研修之生活學習(課外)

名市大的留學生宿舍位置十分便利，距離地下鐵站步行約六分鐘。宿舍周邊生活機能完善，附近有 7-11、Lawson 與全家等便利商店，日常生活十分方便，搭乘公車或地下鐵前往學校也相當簡單。學校的國際交流中心也會不定期舉辦各種活動，讓外國學生彼此交流，認識來自不同國家的朋友。不過實際上與日本學生交流的機會相對較少，如果交換的主要目的是與日本人互動，建議可以主動參加校外活動或社團，以增加與當地人的交流機會。在日本生活的費用相對較高，除了學校保險與宿舍費外，日常生活費與交通費也需要提前做好預算規劃。

伍、研修之具體效益

1. 提升日文聽說讀寫能力，尤其是口說與即時表達能力。
2. 實際體驗日本大學的上課方式與學習文化。
3. 與來自不同國家的留學生交流，拓展國際視野。
4. 培養在國外生活的獨立能力與問題解決能力。
5. 透過旅遊與生活觀察，更深入理解日本社會與文化。

陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

來交換之前，我已經通過 JLPT N2，而名市大的語言門檻是 N3，因此在開學前我原本以為不會有太大的困難。然而在第一堂課時，我卻非常震驚。班上的韓國、越南、印尼、德國等同學，雖然多數只有 N3 程度，但他們的日文口說能力卻比許多持有 N2 證書的台灣學生流利許多。這次交換的經驗讓我深刻體會到，學習語言不能只停留在考試與書本上。由於我們使用漢字，在閱讀與考試方面確實較容易取得證書，但這並不代表實際的語言能力就更好。口說與實際溝通能力仍然非常重要，因此有機會時一定要多聽、多說、多練習。在國外生活也需要更加主動，例如主動認識新朋友、主動參加活動或向老師提問，這些都能增加與他人交流的機會，讓交換生活更加豐富有趣。另外我也很推薦在交換期間多安排旅行。我在這半年中去了東京、橫濱、京阪神、金澤、富山、福岡、高山、北海道、岐阜、草津等地，其中東京就去了三次。日本國內交通便利，機票或交通費比從台灣出發更便宜，因此非常適合把握機會探索不同城市。

影片連結：

https://youtu.be/d5H0_Ht0t7U?si=15gTMGr8wf0XaI0I

具代表性出國交換照片說明



與三個不同國家的朋友一起看花火大會，青春難忘。



每週逛超市學習自己煮飯，既有趣又很紓壓。



與學伴一起參加市大祭（校慶），吃小吃看表演很開心。



第一次到北海道看見壯觀雪景，非常感動難忘。