

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：114-1

研修領域：理學院

系所、年級：地生三

學生姓名：朱彥儒

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114年9月29日至115年2月12日

國外研修成績：(九月寄送)

短片時間及標題：3:01

114-1學年度 學海飛颺 台北市立大學 朱彥儒 北海道教育大學交換生

中華民國 115 年 2 月 22 日

*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

目 錄

壹. 緣起.....	i
貳. 研修學校簡介	i
參. 國外研修之課程學習(課內).....	i
肆. 國外研修之生活學習(課外).....	i
伍. 研修之具體效益.....	ii
陸. 感想與建議(含3分鐘短片連結).....	ii

壹. 緣起

本次申請前往日本北海道教育大學札幌校區進行交換研修，主要動機是希望透過實際進入日本大學校園學習，提升自身日語能力並拓展國際視野。在行前準備期間，除了完成校內甄選、文件繳交、簽證申請與住宿安排外，也主動加強日語聽說練習，並蒐集當地生活與校園資訊，以確保能順利適應研修期間的課業與生活，為此次交換學習做好充分準備。

貳. 研修學校簡介

北海道教育大學為日本具代表性的師資培育大學之一，札幌校區位於北海道主要城市札幌，交通便利且生活機能完善。學校長期推動國際交流，設有完善的交換學生支援制度，提供語言學習資源與生活協助。校園環境整潔有序，學習氣氛良好，使交換學生能在穩定且友善的環境中安心修課，並深入體驗日本大學的學術與校園文化。

參. 國外研修之課程學習(課內)

在課程方面，我實際進入北海道教育大學札幌校區修習相關課程，感受到日本大學對於學生自主學習的重視。課堂中常要求事前閱讀資料並進行討論，教師也會鼓勵學生表達想法。由於課程主要以日文進行，這不僅提升了我的專業日語理解能力，也訓練我在不同語言環境中整理重點與進行溝通，使我在學習態度上變得更加主動與自律。

肆. 國外研修之生活學習(課外)

在生活層面，一開始面對住宿安排、交通系統與日常採買等事務時，需要一段時間適應日本的生活節奏。然而，隨著逐漸熟悉環境，我也開始嘗試走出校園，深入探索北海道各地。研修期間，我曾前往日本最北端與最東端地區，親身感受北海道遼闊的地理尺度與截然不同的自然風貌，也實際攀登北海道最高峰旭岳。這些經驗不僅是旅行，更是一種對自我體力、意志與規劃能力的挑戰。

透過這些課外活動，我學會更妥善安排行程、評估風險並獨立解決問題，也在實際行動中體會日本社會對秩序與安全的重視。這些生活層面的學習，使我在課堂之外獲得了難以取代的成長經驗。

伍. 研修之具體效益

本次研修在多個層面帶來具體效益。首先，在全日文環境中修課與生活，使我的日語聽說與閱讀理解能力明顯進步。其次，透過實際前往日本最北端與最東端，以及攀登北海道最高峰旭岳的經驗，我不僅提升了行程規劃與問題處理能力，也培養了面對困難時保持冷靜與堅持完成目標的態度。這些學習成果不僅體現在課業表現上，也反映在自我管理與獨立生活能力的提升，對未來無論繼續升學或進入職場，都具有長遠而實際的幫助。

陸. 感想與建議(含3分鐘短片連結)

回顧這次在北海道教育大學札幌校區的交換研修經驗，我認為這不僅是一段學習旅程，更是一段重新認識自己的過程。從最初對陌生環境的不安，到後來能夠獨立安排課業與生活，甚至規劃長途移動前往日本最北端與最東端，並完成攀登北海道最高峰旭岳的挑戰，我深刻感受到自己在行動力與自信心上的成長。這些經驗讓我明白，交換學生的價值不只是待在教室裡上課，更在於如何走進當地、主動探索並突破自己的舒適圈。

在日本實際生活的這段時間，我也更加理解當地文化對於責任感、秩序與他人感受的重視，這些都促使我重新檢視自己過去的生活態度與學習方式。對未來有意參加交換計畫的同學，我會建議除了把握課業學習外，也應勇於嘗試走出校園，為自己設定一些挑戰性的目標，如此才能真正放大交換研修的價值與意義。

本次研修紀錄影片連結如下：https://youtu.be/gnthl9f2_9Y?si=uW1fveulYdh4qpec

具代表性出國交換照片說明(4張)



圖1說明

學期結束，在休業式上，由北海道教育大學校長頒發修了證書



圖2說明

同一屆的留學生，來自台灣、中國、越南、印尼、吉爾吉斯、英國、哥倫比亞



圖3說明

學期結束的送別會，我上台發表這五個多月的所見所聞所學



圖4說明

在學期初期的10月，我爬上了北海道最高峰——旭岳