

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：112

研修領域：日語集中課程、日本研究

系所、年級：中國語文學系 四年級

學生姓名：莊佩昕

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 113 年 4 月 1 日至 114 年 2 月 27 日

國外研修成績：尚未公布

短片時間及標題：三分鐘 北市大 112 學年交換留學生心得

中華民國 114 年 3 月 12 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)	3

壹、緣起

在大學一年級時，我開始自學日文，並偶然得知學校有赴日交換留學的計畫。這個機會讓我燃起挑戰自我的決心，於是努力準備日語能力測驗，成功考取合格證書。為了爭取交換資格，我積極準備申請資料，並通過面試，獲得前往北海道教育大學交換留學一年的機會。由於家境並不富裕，我更加努力學習，最後成功申請到教育部的「學海飛颺」獎學金，這筆獎學金對我的留學生活提供了很大的幫助。

貳、研修學校簡介

北海道教育大學是一所專注於師範教育的學府，在日本國內擁有多個校區，提供完整的教育與語言學相關課程。學校的教學環境優良，師資專業且熱心指導國際學生。校內擁有完善的圖書館、自習空間，以及豐富的社團活動，幫助留學生快速適應當地生活。我所就讀的校區位於札幌，環境優美，四季分明，讓我能夠親身體驗到不同於台灣的自然風貌與文化氛圍。

參、國外研修之課程學習(課內)

在北海道教育大學的學習過程中，我修習了高級日語課程、日文寫作，以及日本文化體驗等課程。許是地緣相近，雖是著重

在「了解日本」的課程，當中卻有許多與中國語文學系課程相關之處，如夏目漱石的經典文學，或如聲韻方面的探討，又如書法之藝術層面的知識。這些課程不僅加深了我對日語文法與應用的理解，也讓我進一步認識日文與中文的聯繫，以及日本文化社會與台灣的緊密連結。此外，教授們的教學方式相當注重實踐與討論，使我能夠更有效地運用日文進行學術交流與日常對話。

肆、國外研修之生活學習(課外)

在北海道教育大學的交換生活中，我選擇入住一間名為札幌留學生交流中心的學生宿舍，這讓我有更多機會與來自不同國家的學生交流。宿舍內經常舉辦活動，例如文化交流會、日本傳統節慶體驗等，這些活動幫助我更快地融入當地生活。

而在日常生活開支方面則主要包括健康保險費、住宿費、餐飲費及交通費，平均每月開銷約十萬日幣。雖然「學海飛颺」獎學金減輕了一部分經濟壓力，但為了學習「真正的日文」，我爭取到在當地的藥妝店打工的機會，這不僅讓我增加了實務經驗，也提升了日語會話能力。

此外，我也參與了札幌留學生交流中心（宿舍）舉辦的大型活動，並擔任執行委員會的一員，這讓我學會如何在團隊中協調不同文化背景的成員，也累積了寶貴的組織與策劃活動經驗。

伍、 研修之具體效益

1. 提升日語能力，尤其是生活會話與聽力。
2. 習得日語專業學術表達能力，包含論文寫作及發表。
3. 增加對日本文化與教育體系的理解。
4. 建立國際人脈，與來自世界各地的學生交流。
5. 累積海外生活與獨立適應能力。
6. 學習到日文與中文在語音與語法上的異同。
7. 獲得跨國文化溝通與活動策劃的實務經驗。
8. 透過打工學習日本職場文化與工作態度。

陸、 感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

這一年的交換留學經驗對我來說是人生的重要轉折點。不僅是語言能力的提升，更讓我對未來的學習與職涯規劃有了更清晰的方向。在學術方面，我對日文與中文的比較研究產生了濃厚興趣，這也讓我對聲韻學的學習更具信心。在生活上，我學會了如何獨立適應新的環境，並透過與不同文化背景的同學交流，開拓了更寬廣的視野。對於未來有志參與交換計畫的同學，以下是我的建議：

早早準備語言能力測驗，這不僅是申請條件之一，也有助於日後的學習與生活；善用學校提供的資源，如圖書館、

語言交流會等，提升學習成效；積極參與課外活動，這是認識當地文化與結交朋友的好方法；若經濟允許，可以嘗試兼職工作，了解當地的文化及外語的在地用法；遇到困難時不要害怕尋求幫助，學校的師長都很願意協助。

這段經歷讓我成長許多，也更加確信自己對語言與文化研究的熱愛。我相信這次的交換留學經驗，將成為我未來發展的重要基石。

(影片連結: <https://youtu.be/waQAkNfajrs>)

具代表性出國交換照片說明(4 張)



北海道教育大學國際處為交換學生舉辦的歡迎會，大家在完全沒有心理準備的狀態下用日文進行自我介紹。



札幌留學生交流中心所舉辦的「世界探險祭典」，我在此活動中擔任司儀及執行委員會及表演者。



校外教學，地點為雪印工廠，由專員講解乳製品的製程。



與在地大學生一起去北海道神宮「お花見」(賞花)及參拜。