

靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至411ifamily@gmail.com
- ◇ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	姚家琪	日期	2025年 03 月 27日
班級/學號	英四B/411002645		
研修管道	<input checked="" type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input type="checkbox"/> 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	日本/東京白百合女子大學		
研修期間	2024年 04月至 2025 年 01月 <input type="checkbox"/> 一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共__966,016__台幣 (學費__20,115__元、機票__35,000__元、住宿__740,000__元、交通__70,000__元、膳食__30,000__元、保險__10,901__元、其他生活費__60,000__元)			
2. 在國外研修時的住宿是 <input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭			
3. 學校 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__17__堂課、共__33__學分			

※心得報告--1,500字以上，包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)

前往交換的學校是位於東京調布市的女子大學，學校面積廣闊，有許多精心種植栽培的花草、樹木，在那邊可以很鮮明的體會到四季的變換，是無論何時想起都會想念的風景。校區交通方便，距離東京著名景點吉祥寺、三鷹美術館搭公車只需約30分鐘即可到達，和鬧區雖有些距離，卻靜謐祥和的環境。

2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)

當初是去台北的台日交流協會辦的簽證，資料繁瑣，在現場等候了大約兩個小時才完成申請，再加上當初同期要赴日的人數眾多，申請完後是被通知要隔天下午才能來取，並不是當天，所以需要留意。

機票時間是依據日本學校寄來的行程表來做決定的，預定開學前一周的時間，方便學校的人員統一介紹學校環境、帶我們留學生適應宿舍生活、學校周邊的交通環境、辦理郵局開戶等瑣碎事項，真的覺得這一點很貼心！至於保險則直接辦理一般的旅遊保險。

3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

選課時，白百合國際處的老師會協助篩選課程，並給予建議(這堂課難度如何?教授會以什麼方式授課等。) 所以其實沒有當初還在台灣時想像的那麼複雜困難，基本上只要提交想要上的課程給老師即可。

這一年修了幾堂英文系開的課程，分別都是外師授課，因為修課人數不多的關係，這幾堂課幾乎都是小班制，也因此教授們都非常喜歡和學生互動，氣氛輕鬆，也不太會有課堂作業，常以小組報告來替代期中期末考試。

除了自選課程外，也有學校安排的日語課程，分別是兩堂以學習日本語能力測驗(JLPT)文法、閱讀為內容的課程；兩堂日語教育實習、研究課程，在教育實習、研究這兩堂課當中，留學生是以輔助白百合大學未來想當日語老師的學生為主，教授會將留學生分組至日生的組別當中，充當被試教的學生，再者會要求留學生們撰寫日文稿並發表，發表完都會有來自教授、學生的提問，最後每位日生會給予每位留學生針對今日發表的評價以及鼓勵小紙條，這幾堂課總結下來，日語的口說能力會有明顯提升。

最後，在課程的空堂中也會穿插幾堂以及針對日本語能力測驗(JLPT)的助教課程，是由修習日語教育的大四生來授課，這堂課只會有留學生，也因此得以有許多提問的機會，助教們也會講解JLPT歷屆考題的題目，週一至週五分

別是由不同的助教教聽、說、讀以及文法的部分，就算沒有報考過JLPT試驗的初學者也可以很快適應考試方法，可以說是為了留學生而專設的TA課程。這裡的每位老師、助教、包含課堂上一同修課的同學都對於留學生給予許多幫助，不論是對於課程有任何的問題、分組討論時的主動邀約、校園的不熟悉，抑或是在日本生活有無任何不便，都會給予熱情的回應以及協助，是可以感受到溫暖的學習環境。

4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

在台灣時就有耳聞日本大學的宿舍通常會設在校區外面，來這邊以後也確實體驗到了。這一年間居住的宿舍距離學校搭電車通勤需約將近40分鐘的路程，宿舍居住環境交通便利，距離最近的車站只須徒步五分鐘即可到達，生活機能便利，超市、百貨公司皆是位於宿舍周圍，徒步即可到達的距離，非常方便。宿舍是單人套房，含廚房及衛浴，單人床有附帶枕頭及棉被，配置十分周全，是這一年來的舒適感來源。

日本的天氣是以乾燥為主，跟台灣潮濕有很大的差異，初來乍到的四月幾乎每周都陰晴不定，下大雨又或是綿綿細雨，但幸好這在台灣應該算得上是日常，所以幾乎沒有任何不適應(笑)。很喜歡日本四季分明的感覺，春季的百櫻齊放、夏季的晴空暖陽和煙火大會、秋季紅黃交織的楓葉銀杏、冬季的四季凋零，這些都是在台灣鮮少會細細體驗的，每每回看照片，都會再一次深刻意識到「啊，我是真的在日本生活了整整一年呢。」的感覺。

日本的交通是出了名的便利，是除非在鄉下地區，在市區，就算不會開車也不會有什麼影響的程度，但通勤時間的滿員電車也是十分有名(笑)，幸虧到學校的路途只有一段須經歷滿員人潮，還不至於整路都受不了。經歷過距離學校還有一站時，因為列車遭遇人身事故，必須在下雨天徒步去學校，也從一開始的不知所措，到聽到有發生人身事故時，可以冷靜的觀察情況轉車，可以說是對東京部分交通路線有絕佳的了解(笑)。

在日本生活這一年間，把握了有限的時間，和朋友制定了許多旅遊計畫，旅行了好多平常想去卻又沒有機會去的地方，不只是東京，也踏上了許多一般觀光客不會踏足的地區，看到了許多不一樣的風景，在心裡默認這是獨屬於留學生們的特權，也是這輩子可能只有這麼一次的任性，還是很慶幸自己有鼓起勇氣踏上名為留學的旅程，不後悔，是無論多久回想起都會莞爾一笑的獨家記憶。

5. 其他心得或建議

不要害怕開口，不論是在向老師尋求協助，抑或是在向同堂日本同學進行交流的時候，勇敢大膽去嘗試任何你想做的事，說不定會有很多不一樣的體驗！