

國立清華大學出國交換生成果報告書

姓	名	黃琪鈞
系	所	幼兒教育學系
學	號	106191116
研修家及學校	日本筑波大學	
研修系所	障礙科學類	
出國及返國日期	2019/9/24-2020/2/15	
修讀學分總數	12門課共13學分	
影片時間、標題及連結網址:	[交換心得]日本筑波大學-幼教系黃琪鈞 https://drive.google.com/file/d/1v6vPmhHXD4tjlBV1mowC9RWan3RrO4ig/view	

格式：

- 一、字數約1,000字，內文請至少加入4張照片說明(總檔案勿超過8m)
- 二、內文依序為：緣起、研修學校簡介、國外研修之課程學習(課內)、國外研修之生活學習(課外)、研修之具體效益(請條列式列舉)、感想與建議、獎學金受獎者請於首頁及尾頁提供影片連結網址。

一、 緣起

會選擇日本的原因為我從小就很喜歡日本的語言跟文化，也一直都有在自學日語；而選擇筑波大學的原因為是我所接觸到的一些日文老師都是筑波大學畢業的，因此筑波大學是我一直以來很常聽到的學校，加上筑波大學很多我喜歡的科系，才會選擇筑波大學。



二、 研修學校簡介

筑波大學位於日本茨城縣筑波市，離東京約一個小時的車程。校內設有醫學群、理工學群、人間學群、藝術體育學群等等，學院種類很多，另外，校內留學生也非常普遍，跟各國學生交流的機會也蠻大的；大多數人都偏向認為筑波大學位於鄉下，筑波這邊雖然地廣，但其實生活機能還是很到位，基本上騎腳踏車代替步行比較多，上學也都是騎腳踏車前往教室，這邊生活步調不會太過匆忙，很適合生活。照片為我宿舍前方（一之矢 38 棟前）。



三、 國外研修之課程學習(課內)

我在筑波大學總共修習 12 門課，4 門是留學生中心開給留學生的日文課，另外 8 門我是修習系上（障礙科學類）開的課程。以下就分成日文課跟系上專業課的部分來分享。

(一) 日文課

在正式開學前必須透過筑波的日文考試了解自己的日文程度(分成1~8級)，我在出國前一年考過日檢N2，測出來文法能力是6級，漢字能力是7級。最後我上了「綜合日本語6文法B」、「綜合日本語6演習B」、「様々な日本語IIB」、「綜合漢字7B」。這裡我很推薦安老師上的「綜合日本語6文法B」，老師很用心在講解，收穫會很多，滿多留學生都蠻喜歡她的課，而授課內容都是N2的文法居多，但會深入探討這些文法的細微不同；而漢字課的部分本身是我的弱點，修漢字課使我在有老師督促我背單字的情況下學了很多漢字，我漢字能力也進步很多，老師每上一個新章節會分派幾個學生上去教大家漢字意思或類別字，有的留學生也會補充很多單字給台下同學，所以真的會學到很多新漢字，也能夠學到其他留學生是怎麼學習日文，雖然漢字作業真的很多，但這門課真的幫我日語能力提升不少；演習6的部分我們是透過分組報告向筑波觀光局提案能提高筑波觀光率的企劃，老師要求各組內每個組員都要來自不一樣的國家，如果想跟各國的交換生交流的話，我會蠻推薦6的演習B。



照片為我在「綜合日本語6演習B」的小組合照。

(二) 專業課程

我一共修了8門專業課程：「障礙科學II」、「障礙者教育基礎理論I」、「障礙者教育基礎理論II」、「Current Topics in Disability Sciences」、「聽覺障礙與心理」、「健康障礙與心理」、「健康障礙的指導法」、「發達障礙的理解與支援」。我在這八門課程收穫都很多，讓我更加了解各種障礙類別的定義跟指導法、日本的特殊支援教育（特殊教育）現況及相關法規，還有日本對融合教育的看法等等。

分享一下我的選課歷程，我一開始比較粗心，忘記筑波大學要求大學部留學生一週至少要上8堂課，那時我才和日本的指導教授選完系上的四門課（四堂課）不久，接著參加說明會時才發現我的每週上課時數沒有達那個一週8堂課的標準，筑波一學期又分成A、B、C三個小學期，很多系上的課基本上在B學期結束就上

完了，只有留學生的日文課才會上到 C 學期（而系上也有開只在 C 學期上課的課程可以選，但不多），演變成我在 C 學期的一週上課堂數不滿 8 堂，我們系的支援室原則上是希望能符合學校標準，所以我在我學伴的介紹下又挑了四門系專門，這四門中有兩門課是在假日上兩天課就結束的集中課程，於是最後我 AB 學期每週上 10 堂課，C 學期每週上 6 堂課，外加有四天假日上兩門集中的課程。是否願意接受留學生沒上滿 8 堂課的這部分要看各學群的支援室對於留學生的選課寬鬆程度，有的學群支援室能接受睜一隻眼閉一隻眼，沒上滿或上超過的人都有。我個人這次交換目的有一部分是想多了解日本特教領域的知識，所以在沒有超過我能夠負荷的範圍下多上幾門專業課程，對我來說是收穫滿滿。

四、 國外研修之生活學習(課外)

在課外活動的部分，平常可以透過學生交流課貼在大學會館的資訊得知一些交流活動、日本文化體驗等等，或是透過一些網路搜尋、學校社團等等掌握到一些消息。因為科系跟個人興趣，我偏好跟小孩互動的互動，以下分享我在筑波大學的這一個學期參加過的兩個印象很深刻的課外活動：

(一) 東風小學校萬聖節交流活動

這個是透過學生交流課給的資訊向學校報名參加的，在萬聖節前夕的一個假日我們到位於守谷的東風小學校擔任英語志工，每個人負責一個關卡，和每個前來關卡的幼兒園或小學小朋友用英文解說並進行關卡，整體活動結束後我們還和小學生們一同在他們小學的食堂用午餐，是一個能和日本小孩跟老師交流的好機會，玩得非常開心，而且還有報酬可以領。筑波大學有很多類似的活動可以報名，可以多多關注。



(二) 萬博學園站 ROBE 志工

這個志工活動是其他留學生透過其他管道得知的，ROBE 是位於 TX 萬博紀念公園站出口的一間學童保育所，有點類似台灣的安親班，國小的孩子放學後

會來這邊寫功課、上英文課跟玩耍。我在這邊當了一個月的志工，每次陪小朋友上一個小時的英文課或是幫他們檢查作業、陪他們玩耍聊天，這也是一個可以和小朋友們互動的好機會，日文能力也會進步。

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

(一) 日文能力進步

在日本的時候因為有認識一些日本朋友，也因為每週的日文授課，所以學到很多新的用詞，甚至也有了很多機會活用日文，平時也能從其他留學生那邊得知更多學日文的方法，因此這趟下來我認為我日文聽說讀寫都有進步，雖然在日本的時後偶爾會因為自己日文能力不足而挫折，但聽得懂的變多了，也更敢講日文。

(二) 欣賞不同國家的文化

透過修課其實除了遇到日本人之外，也會遇到來自不同國家的留學生，透過一些互動、課堂討論甚至是日本教科書等等，都可以感受到一些文化差異，對這些差異我們可能難以適應或是感到驚奇等等，這些也都是讓我們試著去尊重跟包容的機會，去觀察這些差異讓我更了解每個國家的特色，也會讓我試著去想想台灣的特色並讓我更喜歡台灣，和來自不同國家的人交流其實也非常有趣，是我留學生活中很重要的一部分。

(三) 養成獨立生活的能力

在日本大家普遍都自己煮飯，因為我沒有帶電鍋去日本，所以後來自己學會了如何用瓦斯爐煮飯，除了煮飯外，剛到日本的一切，像是去市役所辦手續、購買腳踏車及民生用品、繳房租水電等等都是靠自己(或在學伴協助下)慢慢完成，遇到突發事件也還是要靠自己去溝通跟詢問，例如：腳踏車破胎(前後輪都破胎，花了 2200 日幣修理，供大家參考)；因為來到一個新環境，所以交換期間除了讓自己去適應，也要學會如何在新環境好好照顧自己，雖然一開始可能有些辛苦，但到最後也蠻有成就感的，因為成功把自己照顧得很好。

另外附上如何用瓦斯爐煮飯的連結：

https://www.youtube.com/watch?v=_Fc7h5gFYSc

六、感想與建議

透過這次的交換讓我體驗了日本人的生活以及日本大學生的在校生活，雖然我才交換半年，但這半年對我而言非常充實，完全不後悔自己的選擇。有時候因為自己語言能力不夠等等而感到失落，有時候也會因為小事情（像是用鍋子煮飯成功）等等開心很久，這些都是在日本生活的一部分，透過這半年也讓

自己更認識自己，也知道自己語言能力的優弱勢是什麼、知道自己真的喜歡或討厭什麼，甚至也更會照顧自己。希望未來前往筑波大學交換的同學也都能很享受自己的交換生活。最後分享四點建議給欲前往筑波大學留學的同學：

（一）去日本前跟指導教授聯絡、修系專門課前主動聯繫授課教授

每個留學生都會被分到一位指導教授，我去日本之前有先寫信跟日本的指導教授打招呼也跟教授約到見面日期，到達日本的第三天左右我就和教授見面（有帶伴手禮給老師，老師會蠻開心的），教授也推薦幾門系上課程給我，因為留學生選課是透過上課時給授課老師簽名（加簽）的方式，所以教授也有先幫我聯絡好授課的老師，而後續我自己額外再選的系上課教授也請我先寫信連絡授課老師，因為有先連絡到老師，所以基本上加簽都沒有問題，甚至也有老師回信時會先給你修課建議，像是告訴你這門課是透過怎樣的方式進行、是否能接受團體討論等等，蠻多留學生都會擔心系上教授礙於留學生的日文能力而不給簽，我也有聽過有留學生要現場加簽系上課程的時候碰壁，所以建議事先跟老師聯絡比較好。

（二）有問題就問學伴

每個人都會被分到一個跟自己同系的學伴，學伴不見得是學長姊，也有可能是同屆、學弟妹，出發前基本上就收到學伴的來信（建議出發前可先透過 mail 和學伴換 line，這樣到達日本跟學校時和學伴聯絡會比較方便），學伴是有領薪水的，所以有問題真的可以勇敢去問。講實在話，遇到的學伴好壞真的是靠運氣，我有遇過幾位留學生的學伴是到日本後找不到人的，這種時候也可以依靠其他留學生的學伴，很多學伴也會願意幫忙照顧其他留學生。而我遇到的學伴人很盡責，剛到日本以及到最後回國手續我學伴都主動帶我去辦，有學伴在的好處是可以和學伴討論系上課程、協助生活跟辦手續等等，這樣在日本生活時真的比較不會太無助，也建議可以帶台灣的土產給日本學伴。

（三）了解自己日文能力的強弱項

出發前建議先自我評估看看自己日文強弱項，並盡可能提升。此外，若在已經知道往後在日本可能會用到寫作能力的話，建議可以先在清大修習藤井老師開設的日文寫作，雖然筑波的留學生中心也有開設日文讀寫，但是像我自己在系上的課程很多都是考幾百字以上的申論題時，有先在台灣修過寫作課真的會比較心安，其他修過筑波寫作課的留學生也覺得有先在台灣修過寫作課再去修筑波的寫作課壓力才不會太大；真心建議在自己出國前先針對自己的日文弱點部分做加強的練習，以幫助自己在筑波的生活更加順遂，才不會因為語言能力而感到挫折。

（四）冬天在日本注意保暖

我這次在筑波沒遇到下雪，但筑波從 11 月開始我覺得就蠻冷的，又因為早

晚溫差大，晚上沒暖氣真的很難生活，而日本又是乾冷，天氣轉換的時候可能要注意一下皮膚乾癢的問題。建議防寒衣物跟保養品等等至日本再購買，當地的東西比較適合當地的狀況。推薦大家一定要買「騎車手套」，因為騎腳踏車的時候手會冷到痛或沒感覺，另外私心推薦 uniqlo 的「heattech 發熱衣」，便宜又禦寒。

七、 奬學金受獎者請於首頁及尾頁提供影片連結網址。

[交換心得]日本筑波大學-幼教系黃琪鈞

<https://drive.google.com/file/d/1v6vPmhHxD4tj1BV1mowC9RWan3Rr04ig/view>