

## 國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：陳虹君 日期：2019 年 2 月 18 日

|            |                        |
|------------|------------------------|
| 活 動 名 稱    | 107 學年度交換學生            |
| 活 動 時 間    | 2018 年 9 月至 2019 年 2 月 |
| 活動地點(學校名稱) | 日本新潟大學                 |

### 心得報告

這次能申請到赴日本新潟大學的交換生計畫，讓我抱持著感謝與學習的精神來到新潟大學。從大學起，因為自己對日文的興趣，讓我開始學習日文，也是因為這個契機，讓我有這個機會申請交換計畫。

在抵達新潟之前，自己心裡一直有點不安，害怕自己無法適應在日本的生活，也很怕自己的日文會話能力不佳，無法順利與日本人溝通，但實際來到日本後，透過與學伴的交流、一個人完成銀行開戶、一個人在新潟旅遊等生活瑣碎的事情處理及應對，我的日語會話能力漸漸提升，也使我逐漸產生自信。

為了增強自己的日文能力，在選課方面，我以日文課程為主，選修了 N2 日文聽力、單字與語彙、日本事情社會系、演劇入門等課程，期望透過 N2 日文聽力課程加強自己的聽力，藉由單字與語彙課程了解日文漢字正確寫法與唸法，並由日本事情社會系與演劇入門課程了解日本法律與演劇等，更因為課程都是日文授課，不但可以藉此深入了解日本文化，還能加強自己的日文聽力技巧。此外，我也選修 Active learning 課程，透過這個課程，我有了更多認識日本人及交流的機會，並藉由每次上課的隨機分組討論與當週討論主題，了解日本及其他國家文化上的差異。

除了上述課程之外，令我印象最深刻的就是新潟大學第三、第四學期才能選修的滑雪課程，這項課程基本上是以一月份的滑雪場合宿為主，而這學期合宿時間是在寒假即將結束前的三天。我們在出發的那天到學校集合，並搭乘巴士一同前往同樣在新潟，位於妙高的滑雪場。不擅長運動的我在一開始非常緊張，深怕自己無法順利學會滑雪，但在老師細心、耐心的指導下，我們從滑雪專用靴的穿法、滑雪板的穿法及厚重裝備下的暖身開始，慢慢學會如何滑雪、轉彎、控制速度、跌倒後如何站起來及搭乘纜車的方法與技巧。雖然合宿的三天，每天結束課程之後，大家都很疲倦，肌肉也很酸痛，但學會如何滑雪卻是一件非常有成就感的事。藉由這次的滑雪合宿，因為我與四位日本人同寢，也讓我有其他與日本人交談的機會，也很期待下次再到滑雪場滑雪。

這次在日本交換期間，我除了在學校上課之外，也利用假日到新潟及其他縣市旅行，新潟的故鄉村、白山神社與白山公園、水族館等都非常有特色。此外，我在假日及寒假期間還去了大阪、京都，以及東北地區一週遊，除了體驗日本當地民情與風俗，也讓自己放鬆。

在日本短短不到六個月的時間，我很慶幸自己遇到一個願意每週花一小時跟我聊聊的日本人學伴，也很高興我們能夠成為朋友，在日本生活短短幾個月的時光，將成為我未來的美好回憶與前進的動力之一。

實際遭遇到之困難/解決方法：

沒有特別遇到什麼困難。

對未來前學妹的建議：

日本新潟大學第三、第四學期的滑雪課程是難得的體驗，如果時間與生活費充裕，非常推薦未來學弟妹選修滑雪課程。

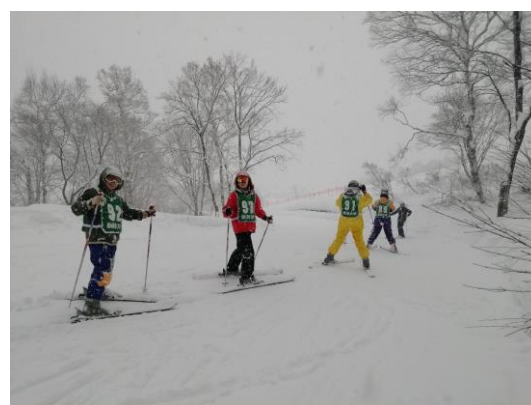
### 活動照片

(插入照片，下面可寫些有關於照片的事或是心得之類的，不用太長)



單字與語彙上課情形

(插入照片，下面可寫些有關於照片的事或是心得之類的，不用太長)



滑雪課程上課情形



2019 年 1 月 1 日新年參拜



與外國朋友一起旅遊、聚餐

★說明：

1. 請將 WORD 電子檔回傳國際事務處，E-mail：[tinatsai@ntub.edu.tw](mailto:tinatsai@ntub.edu.tw)）。
2. 檔案名稱請以交換出國學期\_系所\_班級\_交換校\_姓名；  
如:(1061\_國商系\_四技三甲\_匹茲堡州立大學\_王小明)
3. 文字心得內容請填寫至少 1,000 字以上，頁面若不敷使用，請自行增加。
4. 請附照片至少 4 張，至少含上課情形照片 1 張，心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜、不雅照片，以及由網路截圖而非自行拍攝之照片。
5. 勿呈現個人基本資料(身分證字號、出生年月日、電話、住址等)