

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2024/09/03

獲補助出國年度： 112 學年 上/下 學期	
姓名： 李欣玫	臺師大學號： 40906208E
臺師大系所： 幼兒與家庭科學學系	
臺師大學院： 教育學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_2024/09/03_

獲補助出國年度：	112 學年 第一/二學期	
中文姓名： 李欣玫	英文姓名（姓，名）： LI, XIN-MEI	
臺師大就讀科系所、年級： 幼兒與家庭科學學系、四年級	臺師大學號： 40906208E	
修習國家： 日本		
修習校名： 立命館大學		
修習學院： Study in Kyoto Program (SKP)		
修習科系： IJL 密集日語課程		
修習期間：	2024 年 4 月 ~ 2024 年 7 月	
護照入出境時間：		
出境：	2024 年 3 月 5 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：	2024 年 9 月 2 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季 / 期
(留)日本語 I(総合)	林雅子/新實葉子/吉川達/玉尾章代/勝部三奈子	5	春
(留)日本語 I(ライティング)	久次優子	1	春
(留)日本語 I(聴解口頭)	勝部三奈子	2	春
(短留)日本文化入門 IV(いけばな)	川口志甫	2	春

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

● 課程與學校生活

立命館大學在學生赴日前進行線上日文測驗，抵日後的新生說明會上公告等級（班級），由低至高分 8 級並介紹選課流程。IJL 課程的學生上密集日語課程，系統自動選課且不可退選；另外的 CSC 文化課程如書法、茶道、插花與三味線（每學期有所變動），名額有限且需額外付費。如果想上英語授課課程需提供英文能力證明。

開學第一堂課有測驗了解學生程度，學生亦可與老師商談更換等級。我一開始分配的等級與我的程度有落差，經測驗及討論後，決定調整到一級（初級）。由於一級只有我一人，老師根據我的程度調整課程進度，從中段部分開始，每堂課都有許多練習日語對話的機會。課程每週 5 堂綜合課程、2 堂聽力口說課程、1 堂寫作課程（每堂課 90 分鐘）。

整學期共 15 週的課程，我完成等級一以及等級二中段的課程。綜合課週一到週五每天的老師都不一樣，但課程之間的交接十分順利，完全沒有銜接不順的狀況。老師們似乎會寫教學日誌並定期開會，尤其以我的狀況，每堂課會有很多時間與老師對話交流，所以我在每堂課與老師們分享的點滴都會分享給其他老師；因此，幾乎沒有出現過老師們不清楚我是否已經學習過哪些知識的狀況，甚至老師們會根據我有興趣的事物為主題進行授課；老師們也時常與我討論課程進度與安排，像是最後一週的綜合課程調整成提早考試，並挑選等級二剩下還沒學習的重點文法進行學習，讓我可以回台灣後順利自學。由此可以感受到立命館的教學品質十分優質。

雖然是最初階的課程，但學校還是提供很全面的學習。例如聽力口說課程，基本上由一半的聽力練習以及老師自訂主題的口說練習組成；前半學期的口說練習依照原本等級一的課綱進行，練習「自我介紹」、「最重要的人」等等口說表達，而我的進度在學期中段完成等級一的課程，所以在此之後，老師讓我嘗試準備介紹家鄉與旅遊指南的報告，並且老師也邀請日本同學來聽我的報告並與我交流。

因為我的日文並非完全初學的程度，而剛好班級只有我一位學生，老師們可以根據我的程度調整教學進度與內容。並且老師們也很努力讓我可以學習更多，因此我十分感謝願意為我一個人開班授課的立命館大學。

相對的，我也可以感受到立命館的課程偏繁重，如果要好好跟著扎實的課程進度走，會需要花不少課餘時間學習。

● 住宿與生活

學校提供三間宿舍和三間合作公寓，通過志願選填分發住宿，出發前兩週通知中選宿舍，並給予三天時間入住。我住在最新且費用較高的「インターナショナルハウス大將軍」。宿舍為個人房，附有家具，不允許私帶大型家具和外人過夜，住宿生在外過夜須提前填寫表單告知。

宿舍設施包括一樓的飲料販賣機、公共活動空間與庭院；每層樓有衛浴設備、自習室和 LDK，二樓有公共洗衣房，四樓為女性專用公共洗衣房，洗衣機和烘乾機使用一次各 100 日圓，頂樓有晒衣場。宿舍外有吸菸區與腳踏車停放處，如果要停放腳踏車需要登記。

各層樓的廚房和垃圾清理由住宿生輪流值日，大概每月一次，垃圾集中在宿舍的垃圾場處理。入住時需辦理郵局帳戶、戶籍住址登記等手續，宿舍 RM（立命館大學學生）會提供協助。

居住這幾個月感受良好，附近生活機能充足，步行 15-20 分鐘內到校，附近有便利商店與超市，以及不少的餐廳，另外也有小百貨 Izumiya 足以取得日常生活用品。

宿舍房間乾淨，家具狀況良好，基本的桌椅、櫃子、衣櫃、寢具都有，另外房間內有洗手台與冰箱。

很幸運地遇到了一群相處很好的宿舍朋友，讓我可以日常生活與朋友一同吃飯聊天，遇到困難也有人可以討論。另外宿舍也時不時舉辦活動讓大家一同參與，像是大家一起在 LDK 分享自己家鄉的美食派對，彼此交流認識不同的人，讓宿舍生活增添色彩。

交通的部分有公車站以及 JR 電車和嵐電，也有公享腳踏車，交通手段很充足。然而京都的交通並不是很方便，公車速度緩慢，地鐵公司不統一導致換乘費用高，觀光人潮擁擠等等狀況，是我沒有預想過的，所以感到意外。

● 生活費用

【食】

外食較昂貴，以京都車站為例都是千元日幣起跳，去超市購買食材自煮比較省錢，大概可以省一半以上的錢。大部分店家可以用信用卡或行動支付，但還是有一些店家需要用現金結帳，所以自備一定的現金是必須的，最好帶可以在國外提款的卡赴日會更保險。

學校食堂每餐約 300 到 600 日圓，也有便當店、便利商店與餐車可以購買食物。食堂在早上 8 點至 9 點有提供 100 日圓的早餐，簡單的日式早餐很吸引我早跑去學校吃飯。

在京都最便宜的超市我推薦「Sundi」跟「生鮮館なかむら」，如果是住在大將軍的話，附近就有「生鮮館なかむら」，在宿舍裡煮飯也十分方便，公共的鍋碗瓢盆皆可得。

【住】

入住時需要繳付訂金與第一個月（三月）的住宿費用（75000 日圓），必須以現金繳納。辦理郵局帳戶的同時申請每月自動繳款，四月會扣繳四、五月住宿費

(每月 44000 日圓/不含手續費 55 日圓)，五月之後都是在月底扣繳下個月的住宿費，因此規定需要在離開前一個月向宿舍申請退宿。

按照我在一開始獲得的資訊，規定訂金退款是利用銀行在兩個月內轉帳，但不能海外轉帳，而退宿後基本上按照規定要在一個月內離開日本，因此需要在申請退宿時與宿舍討論怎麼進行。大將軍的方法是直接現金退款（對於那些要搬離日本的學生），所以不需要負擔高昂的轉帳手續費。

【行】

市區公車可以到達許多地方（230 日圓），也有 JR 地鐵與各公司私鐵等等地鐵可以搭乘（150 日圓起跳）。如果有修習其他校區的課程，可以善用學校的接駁巴士前往其他校區，會比較便宜。

共享腳踏車有兩三間可以選擇，價錢與車型有差異，可以根據自己的需求選擇。通常都是下載 APP 綁定信用卡做使用，我常用的是「CLEW」的腳踏車 88 日圓/10 分鐘，也可以選擇日租或月租方案。

另外關於旅遊的部分，留學生唯一可以使用的 JR PASS 為「關西廣域周遊 3 日券 Kansai WIDE Area Excursion Pass」，其餘票券都無法使用（留學生簽證非短期滯留）。

【其他】

學校：學生費保證金 5000 日圓，期末退還；學生賠償責任保險 8500 日圓，期末退還未使用的部分約 5000 日圓。

另外還有生活用品、課本、CSC 文化課程、旅遊等等費用，依個人需求有所不同。

對我來說，交換半學期 18 萬台幣足夠負擔正常的基本開銷（包含食衣住行樂）。

● 課外活動

立命館大學的社團活動是出名的豐富，學期初在校園內進行社團招生活動，讓我了解許多社團的特色。

學生會辦理的交流活動也讓我認識不少交換生與日本學生，透過交流讓我對各國家的文化有更深入的認識。

我在學期初的時候有參加陶藝社，最後沒有繼續參與的原因是想要利用課餘時間去探索京都。我有感受到要在短時間內融入一個不同文化與語言團體的確不容易，我仍然推薦交換生們去體驗自己有興趣的社團，是很好的機會結識不同人。

假日閒暇之餘，我有在京都市區探索，參觀神社寺院等等。最令我印象深刻的是京都文化博物館，館內介紹有關京都建城的歷史，導覽員十分用心介紹，而

我在之後親自走訪京都，發現一些歷史痕跡，了解各樣建築的歷史。另外京都有許多祭典活動，也是我最期待可以在京都當地進行的文化體驗，能夠參與這麼多文化活動我感到很滿足，也是我選擇交換京都的大學的原因之一。

另外我也利用學期間的假期以及學期後的時間去神戶、岡山等地區旅遊，我感受到每個地方與京都的不同，各有特色，也更加體會到日本各地的歷史底蘊（文化保存）。

雖然課業繁重但我仍然鼓勵所有交換生到各處走走，能夠親身體驗在地的人文風貌抑或是自然景觀，是我認為交換最有價值的地方之一。

學期末，立命館為國際學生們舉辦休業式，在回顧影片中看到自己與朋友們的身影，讓我覺得能夠下決定交換真的是太好了，除了日語能力的增進，在異鄉的體驗與結識來自不同國家的朋友們的緣分，是我最寶貴的經驗與回憶。

四、照片（如有，請提供）



和服體驗



探訪清水寺



與朋友聚餐



賞櫻野餐



觀賞日本祭典



日式插花課程作品

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他