

臺師大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：2018/9/13

獲補助出國年度： 106 學年 第二學期	
中文姓名： 廖品瑄	英文姓名(姓, 名): LIAO, PIN-HSUAN
臺師大就讀科系所、年級： 化學 107	臺師大學號： 40342025S
修習國家： 日本	
修習校名： 同志社大學	
修習學院： 日本文化教育センター	
修習科系：	
修習期間： 2018 年 4 月 ~ 2018 年 7 月	
護照入出境時間：	
出境： 2018 年 3 月 18 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境： 2018 年 8 月 26 日 <input 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
日本語1（総合1V）-72	櫻井 千穂	1	春
日本語1（総合2V）-72	眞仁田 栄治	1	春
日本語1（総合3V）-72	櫻井 千穂	1	春
日本語1（総合4V）-72	井関 和恵	1	春
日本語1（総合5V）-72	中村 香生里	1	春
日本語1（読解BV）-72	田中 貴子	1	春
日本語1（文章表現V）-72	中村 香生里	1	春
日本語1（口頭表現AV）-72	高岸 雅子	1	春

日本語1（口頭表現BV）-72	京野 千穂	1	春
日本語総合演習D-71	石田 裕子	1	春
日本の文化特講B-71	パイエ 由美子	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）

一學期轉眼過去，這半年對我來說，能離開舒適圈，體驗不一樣的生活，增長很多人生歷練，著實受益良多，真的非常感謝師大給我這個機會。以下就在日本交換時會遇到的問題，提供一點我個人的經驗，希望給往後交換的同學參考。

• 宿舍及日常生活

我住的是キズナハウス，是所有宿舍中房租最便宜又包含水電費的。雖然衛浴、廚房共用，有時會很髒亂，隔音也有點差，但大致來說是個很好的宿舍。公共空間很多，有很多和他人交流的機會。從宿舍走到學校約 10 分鐘。走 20-30 分鐘，則會到「出町柵形商店街」，街上有便宜的超市、百元商店，是省錢的好去處。另外，京都的便利商店不像台灣那麼密集，要走一段路才會到，剛開始可能很難適應。京都人也沒什麼夜生活，店很早打烊，晚上 8 點後就沒什麼路人了，一個人走在路上要小心。

另外，日本的外食跟交通真的很貴。我基本上都自炊，一餐大概 200 日幣左右，比外食省很多。超市的話推薦三條的業務スーパー，東西都非常便宜。交通的部分，都是騎腳踏車或是走路，多運動多省錢。

• 住民登錄及健康保險

到日本後，一定要先去市役所蓋在留卡背後的住址章(住民登錄)，沒蓋的話接下來所有手續都不能辦，一定要注意!市役所離學校很近，櫃台人員也都很親切，日文不好也不用擔心，他們會詳細地告訴你怎麼做。健保在住民登錄隔壁的櫃檯，基本上也是他們叫你填什麼你就填什麼，因為沒有收入，所以應該會幫你選最便宜的方案。健保繳費單之後會寄到信箱，再拿去郵局或是便利商店繳費即可。

• 銀行開戶

想在日本開戶的同學們，建議從台灣帶自己的印章過去，開戶及打工時都需要蓋章，自己帶可以省去很多麻煩。我是在三菱 UFJ 銀行開戶，它是日本很大的銀行，每間分行都會有志工協助處理問題，櫃台人員也都很親切，不會刻意刁難。只有半年在留資格的外國人，開戶很順利的就能完成。我辦了提款卡、金融卡和信用卡，日本的提款卡和金融卡是分開的，且卡片都是申辦後才會寄到宿舍，要多留意信箱。三菱 UFJ 在學校內沒有提款機，雖然在宿舍附近的商店街就有分行，不過也有點距離，不是那麼的方便。如果希望校內就可以領錢的同學，可以考慮辦郵局或是京都銀行的帳戶。

• 手機

手機簽約可以到京都車站附近的 bic camera 或是 yodobashi 問問看，他們

跟日本電信業者有簽約，有很多短期的方案可以選，不過合約大部分都是半年，要回台灣才能解約(有些線上就可以解約)。我是在 bic camera 辦的，bic camera 負責辦理手機合約的部門在 2 樓，只要跟店員說你想辦手機門號，他們就會細心的介紹所有方案給你。選擇喜歡的方案後，接下來所有的手續，店員都會一步一步帶著你操作，不用擔心。我個人辦的是一個月 900 日幣，一天上網流量 110MB，打電話的錢另計。建議要辦有電話號碼、可以打電話的，會比較方便。另外要注意的是，日本的手機電話費基本上只接受信用卡付款，建議一定要有一張能線上刷卡的信用卡，或是開啟郵局金融卡的線上刷卡功能。

• 腳踏車

京都的交通費真的貴到嚇死人，因為太貴了，我剛到日本時曾做過從宿舍走路觀光京都各處的事(走去伏見稻荷神社真的會走到厭世……)。雖然宿舍離學校不遠，不過擁有一台自己的腳踏車還是比較方便。京都有很多腳踏車店，可以選一家自己喜歡的店買二手腳踏車，或是在 FB 上找有沒有人出售腳踏車。不過一定要記得辦防盜登錄跟保險(類似意外險)，京都規定所有的腳踏車都要納保(基本上腳踏車行都會幫忙辦)。我是在 enrin 買新的腳踏車，enrin 規定只要在一年內且腳踏車沒有重大損傷，保證以 5000 日幣購回，花費跟買二手腳踏車的價錢差不多。且 enrin 的分店很多，腳踏車有問題可以拿去修，輪胎充氣也不用錢，我覺得相當方便。

• 打工

想打工的話，入境日本領在留卡時，要記得跟海關說你想打工，海關會拿一張單子給你填，填完後會在你的在留卡背面蓋章，證明你可以打工。因為沒有領到 JASSO 獎學金，又不想花太多家裡的錢，所以我有打工。在京都短期打工不算太難找，日文程度不好也不用擔心，想打工的話，慢慢找一定會找到。以我來說，我的日文口說非常不好，可是面試到第二家就找到了。不過大部分都是餐飲業，不想做餐飲業的同學可能要多找找了。想找打工的話，可以下載 town work 的手機應用程式，上面有很多打工機會。打工可以學到很多在學校學不到的日文，有時也會跟客人或是同事聊天，是增進日文能力的大好機會喔!我是在京都車站的餐飲業做外場，雖然薪水不算太高，不過排班很自由，一周一次以上即可，如果有特殊理由不排班也可以，同事之間相處也很融洽，我覺得是很棒的體驗。

• 選課及學校生活

同志社的課程分成 9 個等級，1 是最基礎，9 是最難的。在開始選課之前會有分級考，分級考又分為筆試及口試。雖然學校沒有明講，不過我覺得筆試比重較重，口試只是微調等級。我被分在五級，不算高，比我當初預想的低了一點，有點失望。不過班上很多西方人，可以多跟他們交流，知道世界各地不同的文化，

是很不錯的體驗。

課程依選課時間分為先行登錄跟一般登錄，先行登錄的大部份都是文化課和商用日文，幾乎都有級別限制，要依照自己的級別來選課。先行登錄有點類似師大的二階選課，選了不一定會上，選不到的機率很高，在一般登錄開始前會公布先行登錄的結果。一般登錄跟先行登錄不同，有選就一定修得到。不過開學之後無法加選，只有開學後約一個月，有一周左右的退選時間，所以想修的課在一開始就要選好，避免抱憾。一般登錄是依照自己的等級來選課，有綜合、口說、閱讀、寫作、文法、文學或是針對日檢開的課……等等。選完課要給自己等級的負責老師確認過才行。我修的課不算多，只有 12 學分。文化課我選了日本文化特講 B，這學期全班只有 4 人，不過是一堂很好玩的課，老師會詳細解說日本的宗教，還帶我們去體驗合氣道、茶道、書道、坐禪……等等，是一堂內容非常充實好玩的課。另外，我還修了針對 N1 所開的課，這堂課會寫大量的習題，對於準備日檢很有幫助，最後也成功的考過 N1。整體而言，我覺得課程內容不難，課業壓力也不大，有很充足的課餘時間可以做自己想做的事。

基本上每天都有課，有點讓人討厭，不過透過密集的上課可以大幅增進日文能力，和班上同學的感情也會變好。我們班大概每個月都會辦一次飲み会或是出去玩，可以和大家一起喝酒、拍大頭貼、在鴨川玩仙女棒，都是很開心的體驗。

不過，因為大部份的課程都是和交換生一起上，所以認識日本人的機會有限，想要和日本人交流的話可以參加社團、申請學伴或是參加每周一三五的 lunch talk(在扶桑館 2 樓國際事務處對面，周一是日文，週三日中文或韓文，週五是英文)。另外，SIED 也會不時舉辦文化體驗活動，都很好玩，可以踴躍參加。

• 社團

春季班的同學可以參加社團，開學前會有類似社團博覽會的活動，每個社團都會有攤位，有的社團還有表演，可以到處逛逛拿傳單，去想參加的社團去問問看！我參加的是一個叫做「よさ朗」的日本傳統舞蹈社團，因為在剛到日本時去平安神宮看了京都さくらよさこいの表演(3 月底四月初，有很多社團會去表演，跳名為「よさこい」的舞)，被よさこい感動，所以加入了這個社團。我在這個社團真的過得很開心！社團的人都非常有趣，雖然我的日文程度不是太好，沒有辦法完美的融入，但是大家依然非常友善，遇到我聽不懂或是不會跳的部分，也都會解釋給我聽。會選擇這個社團也因為有很多其他的外國人，有二位台灣人(含我)、一位美國人、一位德國人跟一位韓國人，外國人們也會互相幫助。在社團中，體驗了很多日本生活，社團合宿、在鴨川練習、集訓、玩仙女棒、暑假去高知遠征表演 7 天 6 夜……等等，很多來日本前嚮往的事情都完成了。雖然這個社團很花錢也很花時間，但是可以交到朋友、跟日本人相處、練習日文聽力跟口說，創造很多人生美好的回憶，我覺得非常值得！而且加入社團後，我的日文聽力進

步了很多，即使想睡迷濛時也聽得懂日文。口說部分，因為我不太敢講，所以進步幅度不是很大，但還是比只有學校學習要進步得多。不過我認為最重要的還是在這個社團裡遇到的人、經歷過的事，在京都的這半年，最快樂、最難忘的時光都是在社團裡度過的!建議大家也可以加入社團，會是很不一樣的人生體驗喔!

• 娛樂

因為真的很忙，所以很少出去玩。不過京都市內就有很多小活動可以體驗、很多表演可以看、很多祭典可以參加，不用出遠門就能夠體驗當地生活。大家可以多多關注路上的布告欄，或是上網查詢。不過我偶爾還是會去附近的城市觀光。建議一定要去看煙火大會，真的很美。春季班的同學會遇到京都三大祭中的葵祭、祈園祭和在大阪的天神祭。京都的祭典有些班級會停課，老師帶大家一起去參觀，如果沒有停課的話也一定要自己去!難得來了京都，怎麼能錯過呢!葵祭是比較安靜的祭典，主要只有一天，但是在這之前會有一些祭祀活動，也可以去看看。祇園祭就是超級熱鬧的祭典，幾乎整個七月都是祈園祭，不過比較重要的大概集中在前夜祭、後夜祭的 2 個禮拜內，一定不可以錯過!天神祭今年剛好遇到期末考周，不過我還是跟班上同學穿著浴衣去參加。人非常多，天氣也很炎熱，不過最後有花火大會，非常值得一看。暑假在關西也有很多其他的煙火大會，可以自己安排旅遊。

• 總結

真的很開心可以到日本交換半年，雖然一開始很不適應，在生活上也遇到了很多問題及困難，不過到最後都能順利解決，也留下很多開心的回憶。在日本的這半年我覺得自己成長了很多，從未曾一個人生活不會煮飯的生活白癡，變成買菜時會斤斤計較的生活小能手，對於處理問題跟面對困境的能力也增加了很多，一個人在國外生活，絕不是想像中那麼簡單的事，但是非常值得。走出舒適圈，和不同的人相遇，為自己的青春添上美麗的一頁。如果學弟妹有什麼問題的話也非常歡迎聯絡我! 我的 E-mail:cherry5abc@gmail.com

四、照片（如有，請提供）



キズナハウス房間



キズナハウス每層樓都有共用的洗手台



同志社大學



同志社大學



祇園祭的山鉾



伏見稻荷大社の本宮祭



貴船の流水細麵



煙火大會



班級同學合照



班級聚會時拍的大頭貼



よさ朗新生歡迎活動



よさ朗表演照片



よさ朗表演照片



よさ朗練習照片

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他