

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：_____

獲補助出國年度：108 學年 第一學期	
中文姓名：李孟學	英文姓名（姓，名）：Li, Menghsueh
臺師大就讀科系所、年級： 美術系博士班四年級	臺師大學號： 80560005T
修習國家：日本	
修習校名：天理大學	
修習學院：國際學部	
修習科系：國際學部	
修習期間：2019 年 8 月～2020 年 1 月	
護照入出境時間：	
出境： 2019 年 8 月 29 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境： 2020 年 1 月 31 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
基礎日本語 A (會話)	今西	1	1
基礎日本語 A (文法 A)	今西	1	1
基礎日本語 A (講讀)	湯通堂	1	1
基礎日本語 A (文法)	湯通堂	1	1
基礎日本語 A (表記)	湯通堂	1	1
基礎日本語 A (表現)	今西	1	1
基礎日本語 A (文法 B)	今西	1	1
基礎日本語 A (綜合)	今西	1	1

異文化交流論 2	スガンディ	1	1
文化人類学	大竹	1	1

(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）

天理大學位於日本奈良縣天理市。天理市是日本唯一以宗教命名的城市，是天理教的本部所在地，市內有天理教的本殿，以及天理教相關的設施。天理大學即是由天理教所設立的私立大學，其前身為天理教所設置的培育海外傳教人士的學校，二戰以後改為大學，主要以語言及體育相關學系著名。天理大學在日本可以說是體育名校，特別是柔道，校內有奧運冠軍任教，其他國家的柔道選手也會到天理大學進行培訓。

天理大學因為天理教的背景，校風純樸，並有天理圖書館、天理參考館等設施。天理圖書館藏有珍貴的古代書籍與繪畫，亦有一般的資訊圖書館，以語言、文學藏書為主。天理參考館則是天理教所設置的博物館，位於天理大學旁邊，收藏世界各地的民俗文物，包含台灣傳統民俗文物，以及原住民文物等，如有天理大學學生身分，可以免費參觀。

天理市位處奈良盆地東緣，距離觀光客常去的奈良市有一段距離。奈良盆地為大和民族的發源地，人類活動的歷史悠久，在天理市境內有許多古代遺跡，天理的名勝「石上神宮」是曾記載於日本最古老的史書《日本書紀》當中，是日本最古老的神社之一，曾出土日本著名的國寶「七支刀」鐵劍。天理市人口約七萬，在日本算是相對鄉下的地區，但因為是天理教本部的所在地，商業活動相較周邊地區較為發達，有一定生活機能。交通方面，有日本國鐵 JR 線跟私鐵「近畿鐵路」，可至奈良、京都、大阪、和歌山等地。

天理大學針對短期交換生，有特別規劃的專屬課程。由於申請天理大學並沒有語言檢定的門檻，只需要有學習日文的背景，因此在正式學期開始之前，學校會讓學生先進行日文能力的測驗，然後再依據其程度選擇相關課程。除了已經取得日文檢定 N1 資格的學生外，其他學生要硬性選擇天理大學所安排的語言課程，一般有 7 至 8 堂，在這基礎之下，再行選擇自己有興趣的其他課程。由於天理大學外國留學生人數甚多，因此大學有專門為留學生開設的課程，但如果程度允許，一般課程也可以選修。

除了學校課業以外，天理大學的留學生也有社團「大和路會」，可以參與社團認識更多同學，並且參與社團活動以及學校的活動，比如秋季學期時會舉辦的大學祭（校慶），有擺攤、靜態展演、活動表演等。天理大學的台灣留學生自去（2019）年起也開始有例行的聚會。天理大學的國際事務處也有規劃語言教學活動，讓留學生擔任語言師資，在活動中心等處向其他同學授課，增進學生之間認識交流的機會。除此之外，學校亦會提供短期打工的資訊，方便學生諮詢。


天理大學的短期交換生一般會居住在天理大學所設置的留學生宿舍當中，但有些學生則是安排在校外的住房。我被安排在距離學校約 10 分鐘路程的兩層單人公寓居住，一個人一間房，房內衛浴、廚房俱全，並附有空調、電視、冰箱、洗衣機、微波爐等家電以及網路等，相當齊備。根據每個學校簽約的條件不同，

學生支付金額的狀態也有所差異。師大的交換學生不需要支付房租，但需要支付水、電、瓦斯費用，根據每個月使用的幅度，一個月大概需支付 5000 至 7000 日圓不等。此外，日本外食一般約落在 800 至 1500 日圓的額度，即便是連鎖店如吉野家、丸龜烏龍麵等較為便宜的選擇，至少也要 400-600 日圓。如果覺得這樣的餐費過高，也可嘗試自炊。天理大學的學校餐廳較為廉宜，一餐可壓低至 200 日圓左右，但學校餐廳一般只有午餐時間營業，早晚餐仍要另行處理。

此外，由於天理較為鄉下，學校一般建議學生可以購買腳踏車代步。如要買二手腳踏車，價格大概在 7000 至 10000 日圓之間，回國前可以再將腳踏車賣回商家。如要到奈良市、京都、大阪等地，則需要搭乘鐵路，可視自己的需求，決定搭乘路線，一般而言，在天理以近畿鐵路的路線較為方便。日本關西地區有發行 ICOCA，基本上就跟悠遊卡是一樣的用途。但 ICOCA 無法扣至負數，在搭乘時需要注意金額是否足夠。如果想要節省車資，也可以用天理大學的學生身分，購買天理教徒才可以購買的折扣車票。

天理大學所提供的住宿基本上都有網路，也有電視可以收看日本的頻道。但日本收看電視會強制收費，因此平日如果沒有收看電視的習慣，可以跟學校反映拿掉電視，以免除額外收費的負擔。而手機上網及通話部分，校方會讓校外的電信業者至校內推銷方案，可視自己的狀態選擇費率，也可以自行到日本的電信業者（如 docomo、soft bank 等）去申辦。一般建議如果要在日本打工，最好能申請一個手機號碼，方便公司聯繫。

四、照片（如有，請提供）

圖片	說明
 A photograph showing a wide, paved walkway in a university campus. The path is lined with trees, some with yellow autumn foliage. On the left, there are several bicycles parked. In the center, a white signpost with Japanese text is visible. The path leads between two multi-story buildings.	天理大學校園一景。
 A photograph of a large, multi-story building with a traditional Japanese architectural style, featuring a prominent gabled roof and red accents. The building is surrounded by trees with bright yellow autumn foliage. The sky is clear and blue.	天理圖書館。
 A photograph of the entrance to the Tenri Reference Library. The building is a traditional Japanese structure with a large, ornate staircase leading to the entrance. The sign above the entrance reads "天理參考館". The building has a red and white color scheme.	天理參考館（天理教附設的博物館）。



天理當地的名勝：石上神宮。



學園祭（校慶）時的戲劇表演。



學園祭（校慶）展示由各社團所製作的燈籠。



天理大學台灣留學生聚會。



天理市役所（市政府）舉辦留學生與市民的交流活動。當天活動內容是做年糕。



天理大學留學生學會（大和路會）忘年會合照。

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他