

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_2020/8/27_

中文姓名： 陳怡安	英文姓名(姓,名): CHEN,YI AN
臺師大就讀科系所、年級： 國文學系五年級	臺師大學號： 40420201L
修習國家： 日本	
修習校名： 京都龍谷大學	
修習學院： 文學院	
修習科系： 日本語文化學程 JEP	
修習期間： 2019 年 9 月 ~ 2020 年 2 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
日本語 B (JEP3 総合)	坂本麻子 手塚まゆ子	6	後期
日本語 B (JEP3 文法)	白石典子	1	後期
日本語 B (JEP3 文章表現)	白石典子	1	後期
日本語 B (JEP3 視聴解)	木下謙朗	1	後期
日本語 B (JEP3 読解)	浦木貴和	1	後期
日本語 B (JEP2,3 合同ホームルーム)	木下謙朗	1	後期
日本の歴史.文学 B	吉岡諒	2	後期
特別講義 1B 「日本文化入門」	本多真	2	後期

特別講義 1B 「N2 基礎編」	三谷閑子	2	後期
特別講義 2B 「漢字」	浦木貴和	1	後期

(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)行前準備

很多人可能在出國前幾天都會陷入一股焦慮的情緒，就怕自己什麼東西漏帶了，或是擔心自己日文不好出國該怎麼生活怎麼交到朋友之類的。

如果說到特別建議要帶的東西(也就是日本幾乎買不到或很貴的)，那首先就是[手機上網的短期 SIM 卡](#)，用來度過剛到日本沒網路的日子(保險起見買 5~7 天最好)。

錢的方面最好帶個 [10 萬~20 萬日幣](#)在身上(雖然我是嫌麻煩所以把所有台幣都換成日幣帶去了，當然沒有超過規定的 100 万円)，剛到日本會有很多需要花錢的地方，如宿舍保證金、宿舍費、生活用品採買等，有很多東西可以上 fb 的留學生社團去買，能用很便宜的價格買到如電鍋、二手腳踏車... .. 等的物品。還有如果可以一定要帶張[信用卡](#)，因為辦日本手機 SIM 卡或旅遊要訂住宿等等時都會需要。

秋學期去的人記得多帶幾件[夏天的衣服](#)，因為 9 月初的日本還是超熱，大概到 10 月中才會突然轉涼，然而那時候日本的服飾店幾乎都只賣長袖了。

女生的話強烈建議帶個藥局隨便買都買得到的[延經藥](#)，才不會想去泡個溫泉或玩水被打亂計畫 (相信我延經藥日本藥局完全買不到，而且看一次醫生拿藥要日幣 5000 円) 。

以上都準備好之後，再來就是帶著輕鬆的心情上路就行了，選了龍谷，可以說幾乎碰不到需要擔心的事情，因為龍谷真的對留學生很貼心，在申請文件時都有提供中文版的資料，學校也有會說中文的老師，舉辦各種說明會時都會三語並行(日文、英文、中文)，並且還提供接機服務(有指定三天可以選)，一下飛機就可以看到來接機的 tutor，不用擔心會扛著一大堆行李迷路。

(二)龍谷大學

1.學校

龍谷大學是**佛教學校**，很有錢，連西本願寺都是他的。因為都是紅磚建築，所以外觀和師大看起來有點像。這裡想特別說一下，龍谷的鐘聲真的非常特別，每次聽到都感覺心靈要被淨化了。



2.位置

留學生幾乎都只會在龍谷大學的深草校區上課，這裡的位置可以說是京都的交換校中最好的，附近有**JR 車站**和**京阪電車**，去哪裡都很方便，到熱門景點伏見稻荷大社走路大概 15 分鐘，要去京都車站的話搭 JR 也只要兩站。

3. 宿舍

我住的宿舍是離學校走路只要 5 分鐘的 [りゅうこく国際ハウス](#)，從宿舍過個馬路就有一間全家，走路 10~15 分鐘的距離有 Max Valu 超市和業務超市，在 Max Valu 超市對面有一間 Daiso，剛到日本時大家都在這裡採買生活用品。宿舍附近還有便宜的麵包店、個人超級推薦的小餐廳(天えい)、連鎖定食店(なか卯)、好幾間拉麵店、居酒屋(時代屋)等等，生活機能方便。

りゅうこく国際ハウスの設備很新，裡面有電梯，廚房、廁所和浴室是共用的，男生浴室在地下一樓，女生浴室在三樓，每天固定時間都會有人打掃。地下一樓有叫做さくらルーム的公共空間，常用來舉辦各種派對或活動。

房間有分單人房和雙人房，想省錢還有不擔心遇到不合的室友的人可以選雙人房，但有多餘的錢的話我比較推薦單人房，因為其實兩者房間是一樣大的，只差在雙人床的房間是上下舖(那個上下舖看起來睡下面的人很容易撞到頭 XD)。





4.課程

開學之前會舉辦分班測驗，有筆試和口試，依照測驗成績總共分成 JEP E(英文授課)、2~6 級(4 級又分成 4A 和 4B)，6 是最高級。龍谷大學規定每人應修最低學分是 16 學分(超多)，而 JEP 日文課程都只有 1 學分還幾乎都在早上(4 級以上可以選學部的課，還可以選擇不修 JEP 的課)，我被分到的是 JEP3，週一到週五都是早九很痛苦，一堂課 90 分鐘中間沒有休息時間也很痛苦，但痛著痛著也就習慣了。

為了湊滿 16 學分，除了必修的日文課程之外我還選了其他的課，很推薦的是「日本文化入門」這門課。日本文化入門的老師每堂都會主題性的介紹各種如相撲、和服、茶道等等的日本傳統文化，在上茶道時還特別讓我們每個人都能去體驗怎麼泡茶、怎麼喝茶(還給我們好吃的點心吃)，還有一次校外教學帶我們參觀西本願寺內部，如果對日本文化有興趣的人，從這門課可以學到很多相關知識。

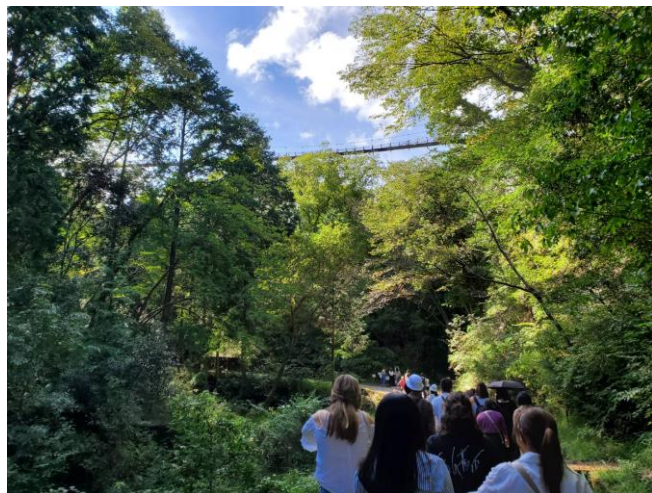
5.獎學金

開學前突然拿到一張紙然後被告知有 JASSO 獎學金時當下超驚喜，JASSO

每個月有 8 萬日幣，而且龍谷很大方給足六個月的 JASSO(偷偷說立命館只給有上課的 4 個月)，我後來都用這筆錢去付宿舍費，剩餘的錢拿來生活，節省一點的話還可以存下一筆不少的錢。

6.OEC 海外交流委員會

學校有個叫 OEC 的團體常常會為留學生辦活動，除了一開始的 Welcome party，我還參加過他們組織的爬山、BBQ、做和菓子等活動，參加費通常都是免費或只需要少少的錢，鼓勵大家多多參與。



(三)交換生活

1.食

平常要上課的時候，我們午餐大多是吃學校的學餐，我覺得龍谷的學餐很好吃，選擇也非常多樣，有丼飯、定食、拉麵、義大利麵、蛋包飯、石鍋拌飯... ..等等，某些菜單一週還會更換一次，絕對不會吃膩，價格大概都落在 300~600 円之間。提醒一下記得加入生協，加了之後不管是吃學餐還是買文具都會有折

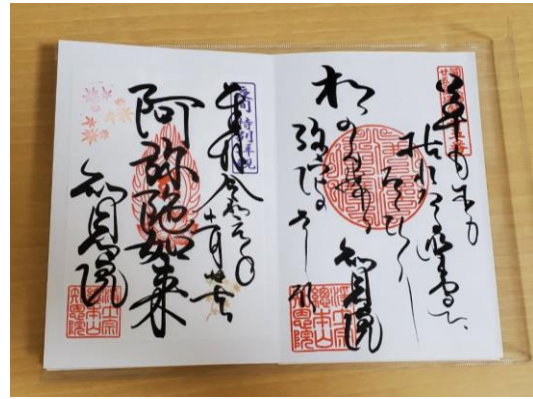
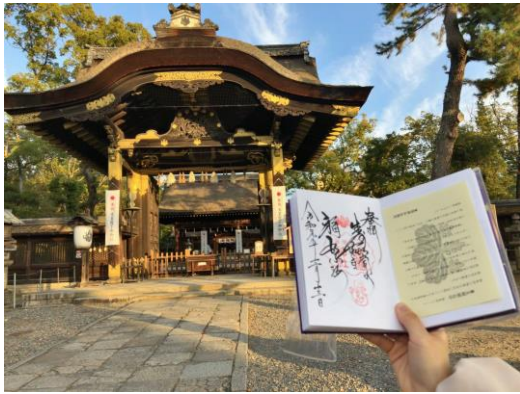
扣，雖然要交 5000 円押金，但那個錢在回國前會全部退回來。

為了省錢，沒去學校的時間就大多自己煮，Max Valu 超市和業務超市是我們最常去的，在特定時間去可以買到很便宜的蔬菜水果和肉品，偶爾也會去一下比業務超市再遠一點的マツモト超市。在台灣時我是個連炒個高麗菜都會燒焦的人，但回國後不管是地瓜球還是紹興醉雞都能做出來了，朋友說我根本是去日本練廚藝的 XD 並且不知不覺間，逛超市變成了一種紓壓方式，我們常常一群人很閒就約去超市買東西。

2.樂

當初在選學校時，因為不喜歡生活壓力大且人又多的地方，我只挑關西的學校，最後來到了在京都的龍谷大學，我覺得我很幸運。京都因為是古都，有超多神社和寺廟可以逛，要去大阪或是奈良也都很方便，秋學期來的人還能在京都各處賞楓，因為楓葉期很快就過了，即使當時我假日都和朋友到處跑，還是有種仍看不夠的遺憾。

因為我很喜歡書法也喜歡去神社寺廟，所以來京都之後我開始集御朱印，每次翻開朱印帳，就會想起當時的回憶，也算是種另類的打卡了。(友情提醒，想省錢的人不要輕易入坑，因為集御朱印非常燒錢)



如果是要去日本交換一年的人，我覺得可以買個環球影城的年票，只要去三次就回本。因為我後半年預定去立命館交換，會繼續待在京都，所以我有買，一年下來去了五次(如果不是因為疫情影響會去更多次)。



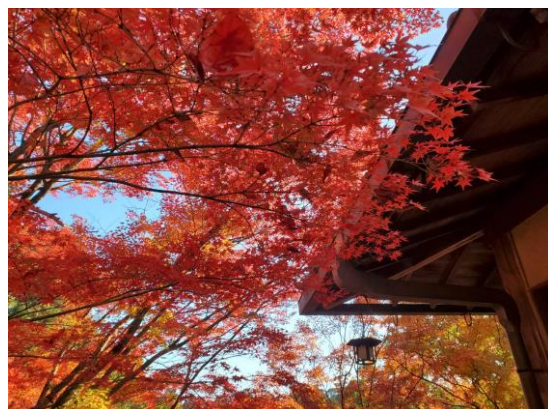
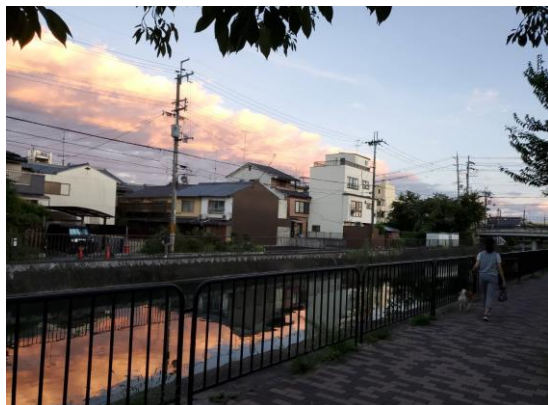
(四)結語

因為我家裡經濟狀況比較不好，雖然很想出國交換，卻覺得這是個不可能實現的願望。幸好後來有國際處的老師跟我推薦了教育部的學海惜珠獎學金，再加上自己打工存下來的錢(大概 5 萬)，我才得以順利來日本交換。如果有拿到 JASSO，那自己的錢大概準備個 18~20 萬台幣絕對是夠的，雖然再省一點可以花得更少，但來日本很難克制自己不要出去玩，因為日本真的是有太多好玩的地

方了。我很慶幸當初的自己有勇敢地踏出這一步，即使要延畢也想出國交換，也很感謝學校提供了很多關於獎學金的資訊，讓我不用跟家裡拿錢，可以無後顧之憂地出國。鼓勵各位有想去交換留學的人，可以的話盡早去考語言檢定，早點開始存錢，然後就算需要延畢也不要放棄，出去交換回來會覺得視野都不一樣了。



四、照片 (如有, 請提供)





五、影音電子檔 (如有，請提供)

六、其他