

國立臺灣師範大學學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023.08.30

英文姓名（姓, 名）： SHIH YA JUNG	臺師大就讀科系所、年級： 歷史系4年級
修習國家： 日本	
修習校名： 立命館大學	
修習學院： 文學院	
修習科系： 日本語密集課程（IJL）	
赴外學期別： 111學年 <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間：2023年4月～2023年8月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
京都文化論 I（京都と歴史）	秦野 裕介	2	春
教養ゼミナール05	鈴木 敏郎	2	春
地域参加学習入門	山口 洋典	2	春
文化遺産の保護と活用	尾谷 雅彦	2	春
日本文化入門IV	川口 志甫	2	春

日本語Ⅶ（聴解口頭 a）GE	玉尾 章代	1	春
日本語Ⅶ（読解 a）GE	下條 正純	1	春
日本語Ⅶ（文章表現 a）GE	フイーナー 万裕子	1	春

三、心得分享

➤ 學校生活

SKP 課程的學分上限是20學分（單位），師大赴外的要求是2科6學分，日本規定留學生每週至少修習10小時以上的課程。IJL 課程在入學前有類似分級測驗的考試，但在測驗前可以向學校提交 N1的成績，不用參加測驗就會被分配到第七級，並且可以選擇和 RCJ 相同的一般課程。不過第七級的必修課只有三堂（聽解口頭、讀解、文章表現），所以為了符合規定，必須選擇一般課程或是 CSC 課程（日本文化入門）。

立命館大學的系統是 manaba，入學時學校會給一組帳號密碼和 outlook 信箱。manaba 和師大使用的 moodle 大同小異，花一些時間習慣即可，平時老師的講義或是課程相關的通知都會透過 manaba 傳達。

• 日本語課程

IJL 課程都是事先分配好的，不須經過選課，也不能選擇授課班級（包含時段和教師）。三堂課都是小班制，皆不超過10人，學生來自各個國家，文章表現課甚至只有4名學生。和老師的距離很近，老師可以時時關注學生的學習情形並加以調整，也能夠有更多機會和學生一對一討論。七級的作業量與其他級數相比，個人認為負擔沒有那麼重，因為七級的課都是一週一次（其他級數有些課一週2至3次），主要的考核內容多集中在期末，更多的是事前預習或課後消化。

讀解課會使用論說文和小說兩種體裁的文本，需要事先預習，在這堂課可以學習到日本普遍的寫作習慣和多樣的用詞，可以說是雜揉了文法、語彙以及閱讀理解的課程。

文章表現課，也就是寫作課，主要學習的是日本大學的報告寫

法。每週有固定要完成的作業，從選題、大綱到口頭發表、書面完成稿，老師會按部就班地用一個學期帶你完成一份論證型的報告。每週都會進行學生之間的相互檢視與討論，除了琢磨彼此的報告，過程中也可以訓練口語表達或是結交朋友。

聽解口頭課是堂十分需要開口說話的課，每堂會和同儕針對一個主題聊天，並向老師和全班發表，對於口說能力的訓練非常充實，不過作業負擔相對少，評分主要來自平時出席和期末個人10分鐘的發表，期末發表僅憑一張大綱針對一個主題進行發表，過程包含同儕提問與互評，老師會針對每個人進行一對一的反饋。

綜上所述，立命館大學的 IJL 課程十分的紮實，老師都很有經驗且非常用心，和宿舍其他級數的友人討論之後發現就實用度而言，七級的課程比較偏向學術一些，內容的難度則多體現在語彙量的部分。周圍的同學日文程度普遍都很好，雖然是來自不同國家，但交流基本上以日語居多，在這樣的環境下也會促使自己成長。

- 一般課程

一般課程指的是和日本人一起上課的一般日文課程，另外有 RCE 的英文課程。一般課程的選課方法和在師大選課的步驟差不多，同樣可以先透過學校系統看課綱和評分方式，再到提供的選課系統填寫志願等待分發。我選擇其中四堂：文化遺產的保護與活用、地域參加學習入門、京都文化論以及國際關係講座（教養ゼミナール05），以及一堂 CSC 的插花課。前三堂有點像通識課，選課人數多，普遍多一二年級的學生。

個人認為京都是個十分適合學習文化遺產和文化財的地方，隨處可見各式各樣的歷史遺跡或寺院神社，比如文化遺產課的最後有幸到京都市文化財建造物保存技術研修中心進行校外參訪，直擊檜皮葺的維持和修理技術。京都文化論則是圍繞京都境內的各個神社寺院，每堂課以一間為主題講述其發展脈絡，不過授課老師的腔調重，講話也比較黏，這是選修一般課程可能會遇到的困難，有時候會跟不上老師

的內容，但日本的老師通常會將講義事先放在網路上，可以先預習或課後複習。地域參加學習入門的課程內容十分多元，從地區的組織構成到活性化課題，山口老師本身就有許多地域參加的經驗，聽他與講師講課會有許多收穫，與此同時產出會非常多，四次的小作業加上期末三張 A4份量的報告，課堂中也需要和同學進行討論，但是由於是大班，而且同學都是日本人，要跨出一步找到談話對象需要些勇氣，但對於寫作和口語是很好的修煉。

國際關係講座是最具挑戰性的課，一般課程除了演講課，也有研究討論型的講座課可以選擇，從文學閱讀、家庭問題到國際關係等領域皆有，主題多元。國際關係講座是由前外交官鈴木老師授課，模式是每週由學生進行指定閱讀的導讀，台下學生可以提問，並由老師引導和評論。閱讀的文本份量較多，內容也較生硬，課堂上需要發表意見，導讀除了發表還要回答來自老師和同學的提問，期末會根據文本內容要求學生寫一篇與國際關係有關的分析，除了專業內容的吸收以外，一言以蔽之就是日語能力的集大成。

CSC 每學期約有三門可以選擇，2023春學期是書道、茶道、花道三種，我選了其中的花道，師資是未生流笹岡的川口老師。CSC 課程通常沒有作業和考試，可以沒有壓力的靜下心體驗日本文化，授課內容除了花道的基礎，也會依據季節時令介紹花卉品種。老師非常親切，對於學生的作品有一百種誇法，課堂氛圍十分輕鬆愜意。

➤ 日常光景

• 宿舍

立命館大學普遍以電子郵件的方式進行聯絡，以2023春學期的時間表來說，12月底會公布交換資格的審查結果；2月中旬寄送 COE；2月中旬公布宿舍結果；3月上旬公布 JASSO 獎學金申請結果；選課時間為3月中下旬；4月初開學。

宿舍申請是以表單形式填寫志願序，出發前一個月會公布宿舍結果，表訂的入住時間是3月中。此次被安排位於嵐電鳴瀧站的常盤宿

舍，是立命館大學歷史最悠久的一間宿舍，配置為單人間，入住後會設置 wi-fi 機，廚房、浴廁共用，一樓有管理室，從早到晚都有管理員輪值，他們都很和藹可親。宿舍一樓是男女共用層；二樓多住男生，洗衣烘衣機在這；三樓只住女生，沒有電梯。每層樓皆有洗手間和公用廚房，洗手間是一般馬桶（但有溫熱坐墊，只是沒有免治馬桶）；廚房是電磁爐相對沒有那麼危險，日本的水龍頭打開就是飲用水，常盤也有另外加裝打開是熱水的水龍頭；浴室在地下一樓的大澡堂（男女分開，沒有個人的淋浴間，比較沒有隱私一點。坦誠相見可能需要習慣，不論早中晚任何一個時段都有可能遇到人）。我的房間位在三樓，不論是入住或退宿，在沒有電梯的情況下搬運行李十分艱難，每天要下樓洗澡也有點麻煩；但是三樓的廚房相較其他層的乾淨許多，浴廁和其他公共環境有請專人每天打掃，廚房清潔則是學生輪值，遇到曠職的人那天廚房就會很髒。

常盤宿舍的學生大概30人左右，其中6名是 RM，每層各2名，他們會負責帶你辦理入住、熟悉宿舍環境，有些要去市役所、郵局或是學校辦理的手續也可以請教他們，如果他們願意甚至可以陪你一起去。宿舍比較多來自歐美的同學，通常會講英文，偶爾與香港人和其他台灣人會講中文，但有時候大家會想練習日文，所以也會用日文交流。由於我入住時間比較晚，沒有參加宿舍的歡迎會，所以跟大家都很面生，但在公共區域、廚房、學校等都會遇到，久而久之就熟悉起來，也會彼此打招呼或閒聊。只要願意開口，大家通常都十分的友善，就算只是閒話家常也可以感受到宿舍的人情溫暖。

- 學伴

立命館大學入學時不會配學伴給交換生，但是可以申請 bbp (BBP - Beyond Borders Plaza) 的語言交換，申請者提供自己可以進行交換的語言，選擇想要學習的語言（不限日文，英文、法文、德文等皆可），也可以選擇要同性、異性或不拘，系統就會進行配對。我申請以中文進行日文的交換，學伴是立命館一年級的學生。這個制度

沒有明確的義務，之後的聯絡和交流都由學伴彼此決定。我們的頻率是每週見面一次，地點在學校或學校附近的餐廳，一週日文一週中文，日常對話我們用的是日文。學伴是沒有基礎的想學習中文，所以我們一起買了中文學習書，練習會話，日常用語等；輪到日文週時，通常會用日文聊天，我們彼此的興趣滿相似的，有很多話題可以聊，我也會拿課堂作業請教他，有次還請他幫我修改發表的講稿。正因為語言交換沒有明確的義務，所以交流過程比較沒有拘束，更像是朋友聊天一樣，放假時也會相約出門。一般而言在 SKP 學程裡比較難認識日本人學生，只有半年的時間也沒有什麼動力加入社團，藉由語言交換能夠認識新的朋友，是個不可多得的機遇。

- 日常

食	<p>宿舍附近有兩間超市：マツモト和業務超市，マツモト常常打折或是有優惠品，有些品項不比業務超市貴，生活起居用品也很完備，還有熟食區，再加上日本的微波食品或是調理包很多元，不開火也不怕沒東西吃。</p> <p>衣笠校區的學生食堂一共有三間，個人最常去的是諒友館和存心館，每週都會更換菜單，商店有販售便當，校內也有餐車進駐，另有生協的ゆんげ咖啡廳和 Tully's coffee，雖然用餐時間人潮洶湧，但基本上不用愁買不到東西吃。</p>
衣	<p>春學期剛好卡在春末到炎夏，準備的衣服從厚外套到夏裝是一樣都不能少，雖然有個體差異，但一直到5月末我才將厚外套收起來，即使是初夏也有幾個微涼的日子。同樣是四面環山的盆地，氣溫高濕氣又重，進入盛夏的京都和台北沒什麼兩樣，再加上市區或觀光熱區的人潮，整個人快要融化。在日本購衣實在方便，而且都是大眾熟悉的品牌，買衣服構不成太大的問題。</p>
行	<p>住在常盤宿舍我選擇以嵐電為通勤工具，經四站再步行約10分鐘，通學大概20分鐘的路程。嵐電的定期範圍包含全線無限次搭乘，個人認為十分划算，SKP 的課表幾乎</p>

	天天都要去學校，而且嵐電沿線有很多風景名勝，從宿舍到嵐山僅僅20分鐘的車程；如果要前往大阪可以選擇在西院站轉乘阪急線；離市區河原町最近的是四條大宮站。常盤附近步行約20分鐘有 JR 花園站，車程約12分鐘即可抵達京都車站。雖然一開始以為自己要到一個比較偏僻的地方生活，實際上習慣京都的步調並熟悉交通路線與方式後，一切都會豁然開朗。
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

➤ 開銷概算（日幣）

• 基本開銷

項目	金額
宿舍費+寢具租用費（含水電、網路使用費）	34000+2000 /月，退宿當月19000
生協費	13500（學期結束會退還未使用的部分）
學研災（學生保險）	650
嵐電月票（交通）	11400/3個月，4000/1個月
日本文化入門（花道）	18000
健保費	7138

立命館大學這學期有提供 JASSO 獎學金的申請，通過之後，學期間的4個月可以月領獎學金8萬元。剛到的第一個月開銷很大，而且不能指望獎學金會馬上入帳，有很多初期費用要支出，例如：宿舍入住除了第一個月的房租，另外要支付押金（一個月的房租，於退宿時返還）；選修文化課程需另外支付學費（每種課程學費不同）；常盤宿舍不在學校附近，如果選擇以嵐電通勤，購買定期票通常比每趟250元的車資划算。

• 生活開銷

平常會在宿舍的公共廚房開伙，餐費的部分可以稍微省一些，而且日本的超市食材不貴，廚房也都有基本的廚具，但如果要求品質還是自備比較好。學校的學生食堂也很便宜，一餐便宜可以200到300元，想奢侈一點500到600元。外食的部分就是個人取捨，但日本速食店和家庭餐廳的價格算得上親民了。

到日本交換除了學校的保險和生協，也需要繳健保費（年金的部

分會被免除)，辦理遷入之後會有健保繳費單寄到宿舍，再去便利商店繳費即可，離開時在區公所辦移出手續也會再一次結算費用，沒繳的部分在那時可以補繳。（在日期間健保費共7138元）

日本的交通費用高昂，尤其長距離移動動輒上萬，如果想要省一些可以嘗試夜巴，或是多查一些資料常常會有促銷方案。京都境內和周邊有很多神社、寺院和世界遺產等等可以參觀，有些會收取參觀費，累計也是筆不小的支出。

雖然短期留學生既不能免稅也無法擁有學割證（購買新幹線有折扣），但還是有很多學生優惠可以使用。SKP 課程的學生在休業式的時候需要繳回學生證，但可以保留到回國前再歸還，日本很多地方出示學生證會有優惠，例如電影院、入場券或一些交通套票等等。

四、照片（如有，請提供）

校園生活



春末剛好有機會趕上開滿櫻花的立命館校園，但開學之後花就謝了，花期不長。中間這張是立命館的廣場，天氣好的時候學生會在這野餐。右圖這棟建築是圖書館，藏書量頗豐，空間規劃很舒適，採光良好，無論寫作業、看書或是休息都是絕佳的場所。



左圖是諒友館食堂，尖峰時間排隊人潮會從畫面中的階梯一路綿延到附近的教學館。右圖是ゆんげ咖啡，販售飲品和甜點，價格經濟實惠，推薦的菜單是芝麻聖代等各種聖代，和學伴也會約在這裡。



左圖是某次插花課的作品；右圖為班級全員的作品。

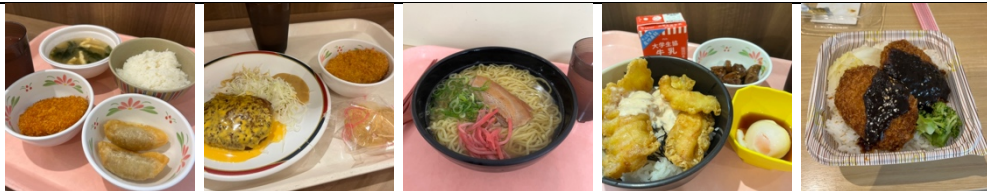


SKP 學程會在校內演講廳舉辦結業典禮，自由參加。學程結束會給予右圖所示精緻的結業證明一份，好讚。

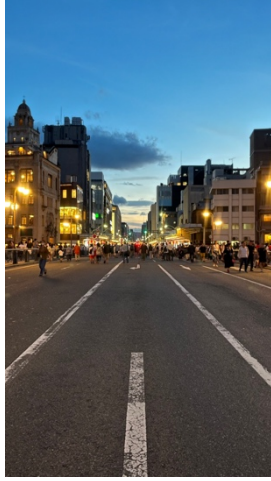


左圖為常盤宿舍房間，這間位於3樓的邊角，據說這個位置的房間是最大的，而且有兩扇窗。雖然採光很好但西曬嚴重，窗簾也不遮光。宿舍外有一條河，所以蚊蟲滿多的，衣服曬在外面要注意。右圖為常盤宿舍的歡送會，平常大家會聚在起居室寫作業或聊天，週五晚上常有活動，這裡也有電視可以看。

立
命
館
學
餐



五花八門的學餐菜單，從單品料理、丼飯、小菜到甜點應有盡有。第一張是食堂的早餐，平時100元，特殊期間（諸如考試週）優惠50元。



京都的夏天一定不能錯過祇園祭，圖片為7/15、16的前祭宵山，四條通和烏丸通會進行交通管制變成步行者天國（行人徒步區），八坂神社境內和烏丸通設有屋台，對於平常營業時間只到20：00的京都，如此繁華的夜晚別有風情。



圖片為7/17的山鉾巡行，當天人潮眾多，特別有祭典的氛圍。



在京都親近大自然非常容易，不論是健行、公車或纜車，都能上山，從左至右分別是嵐山區域、男山、比叡山。