

**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：2025/3/19

獲補助出國年度：113學年上學期	
姓名：劉子辰	臺師大學號：61007020E
臺師大系所：公民教育與活動領導研究所	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input 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：2025/03/19

獲補助出國年度：113 學年 第一學期	
中文姓名：劉子辰	英文姓名:Liu Tzu Chen
臺師大就讀科系所、年級： 公領所 碩四	臺師大學號： 61007020E
修習國家：日本	
修習校名：龍谷大學	
修習學院：國際學部	
修習科系：國際文化學部	
修習期間： 2024年 9月 ~ 2025 年 2月	
護照入出境時間：	
出境：2024年 8月 22日	<input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關
入境：2025年 2月 22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
アカデミック・ジャパニーズ JEP4 (學術日文)	辰巳 委子	1	秋
日本語B 口頭表現 JEP4	辰巳 委子	1	秋
京都觀光學A	泉 文明	2	秋
日本語B 視聽解 JEP4	三谷 閑子	1	秋
日本語B 讀解 JEP4	三谷 閑子	1	秋
特別講義1B (N2實踐篇)	三谷 閑子	2	秋
中国語コミュニケーション1	トウ 岩	2	秋
特別講義1B (日本文化入門1)	泉 文明	2	秋
日本の宗教 B	大西 薫	2	秋
日本の言葉B	内田智子	2	秋

(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)

學術

除了師大交換生必須要修滿2門課6學分的規定之外，龍谷大學也有規定交換學生一學期必須修滿16學分的課程，在我知道的交換學校中算是要求學分數比較高的。在開學前會做簡單的分班測驗(線上的筆試及面試)，測驗後會依照能力分配至JEP2~JEP6，JEP2是最基礎的班級，而JEP6就是最高階的班。我自己被分配到JEP4，另外JEP4以下的學生有必修11學分，可以選擇的課程比較少，JEP4~6因為沒有必修的限制，時間安排比較彈性之外，也可以修一般大學部的課程，選擇更加多元。

▪ 學術日文

老師人非常溫柔，授課方式是帶著大家做課本例題，練習題寫完之後老師會請同學讀自己的答案。期中期末報告大概是5分鐘左右的報告，期中報告蠻簡單的，是自己找一份圖表分析，期末報告比較難一點，是要以SDGs為主題，自己選擇一個有興趣的議題報告。

▪ 日本語 口頭表現

和學術日文授課方式相同！但這堂課人比較多，所以老師有請日本學生來交流！也有分組的角色扮演、討論。期中報告是最喜歡的電影，期末是小組報告規劃5天4夜的日本旅行。

▪ 日本語 讀解

每週發講義給大家，請大家一個人讀一句讀完，提一些簡單的問題回答，大概兩週小考一次，考的內容就是講義的文章挖空。上課步調很慢，老師講話也很慢，是個非常謹慎的老師，如果是對自己的聽力不太有自信的人，可以考慮看看這個老師的課程。

▪ 日本語 視聽解

同一位老師，如果有修讀解也有修視聽解會覺得兩堂課超像，都是會讓人不小心睡著的課。老師一樣是發講義然後放音檔，但這堂課比較好的是，老師會教一些口語上的縮約型，也會上一點新聞日文！

▪ 特別講義 N2實踐

如果需要有人督促練習寫題目，就可以選這門課，但如果不用就可以Pass！每週上課都是寫幾題題目(只寫文章閱讀)其他部分還是要自己回家練習。

▪ 特別講義 日本文化入門

老師人超級好，請大家吃過冰、拉麵、仙貝各種日本食物。這堂課幾乎都是在吃吃喝喝跟出去玩。但是老師講話偏小聲又糊，如果日文聽力不太好可能會有點吃力，上課也常常會需要起來回答問題、發表自己的看法，是一堂蠻吃日文能力的課，但還是推薦！

▪ 日本宗教

老師是一個很有氣質的大叔，上課每週都在看電影，一邊看一邊針對電影提出問題，老師隔週會花大約40分鐘解答，解答完繼續看電影。有期中期末報告，一個人大約3分鐘，主題是日本宗教相關即可。

▪ 日本言葉

老師很可愛，講話語速也很慢，會用最簡單的日文講解比較難的單字。每週上課都會有不一樣的主題，例如：動漫用語、擬聲語、稱謂...，認真上課的話應該可以學到很多東西。

以上都是專門開給交換生的課程，我也有選修兩堂大學部的課程，分別是

▪ 京都觀光

跟文化入門的老師是同一位，但因為是一般大學部的課，就沒有這麼輕鬆了。老師每週都會認真的講解京都的文化歷史、地理人文，每週下課都會需要提交400字以上的心得，或老師也會針對授課內容提問，並請大家用200~500字左右簡答。偶爾隨堂小考，也有期末考。但老師對交換學生很寬容，所以如果對京都文化歷史很有興趣的同學，也不用太擔心，修了這門課之後能用更深入的角度玩日本，我覺得很值得。

▪ 中文溝通

當初選這堂課除了想水一下學分，最主要其實是想藉由這門課認識想學中文的日本人，但這堂課的學生幾乎都是中國人，而且授課內容也並不是很容易，用日文學中文是很特別的體驗，但如果再來一次我絕對不會選這門課了哈哈。

生活食

日本外食的費用真的很貴，因此平日會盡量在宿舍自己煮，和朋友一起煮飯是很有趣的回憶和經驗，也是增進感情的一種方式。一週去超市採買一次食材，花費大約會在4000日幣左右。平日午餐會在學校的學餐解決，一餐大約落在500日幣左右。龍谷的學餐有很多間，有像大家想像中漫畫中的食堂，也有路邊小攤販的便當，也有吉野家等商家進駐，選擇多元，日式、韓式、中式的料理基本上都有。

生活衣

我來交換的時間是9月到2月，日本是四季很分明的國家。夏天的溫度不輸台灣，短袖短褲跟防曬是一定需要的，到了10月底11月中，早晚的溫差很大，出門一定會需要穿上外套，12月開始就是寒冷的季節，羽絨大衣是必備，但最冷的時間大約會是在1月底2月，也會有降雪的機會，如果要玩雪的人建議穿上防滑的靴子跟防水手套。另外我個人建議會經歷冬天的交換生，一定要帶帽子防風，京都的風到哪都很大，吹久了頭會非常痛。最後因為日本的夏天室內冷氣很強、戶外很熱要小心中暑，而冬天則是戶外很冷，但室內跟交通工具上一定都會有暖氣，溫差也很大，一定要好好的學會洋蔥式穿搭，才不會容易生病。

生活住(宿舍內部介紹可參考最後附上的帳號有簡單的room tour)

龍谷大學提供的宿舍分別有龍谷會館、龍谷國際之家及密特拉館。龍谷會館是只提供給男生住的宿舍，最便宜也最老舊(但在我離開日本的那學期拆掉了)。密特拉館是最新的宿舍，都是單人房，房間內有自己的流理台跟廁所，但是聽說隔音效果不太好，也是費用最高的宿舍。

我住的是龍谷國際之家，費用跟新舊程度都是在中間的宿舍。我住的是單人房(大推單人房)，每個月一定要繳交的費用包含住宿費、寢具租借費、水電瓦斯網路費。有共用廚房、廁所浴室、交誼廳，除了國定假日跟週日，每天都會有清潔公司的人清掃公共區域，每個月也都會有一次的床單換洗日，大家只需要早上拆下床單放到指定的位置，下午就會有新的床

單可以使用了。另外垃圾當然也不用自己倒，真的非常方便。宿舍管理員也會協助交換生處理大小事(幫忙收包裹、有問題也可提出...)。宿舍有來自各國的學生，可以明顯發現不同文化的撞擊，很有趣，同時也會有點困擾，不過這都是交換學生的體驗。

宿舍離學校走路大約5分鐘，過馬路就有全家。而業務超市、兩間超級市場、兩間藥局、711、Lawson、跟京阪電車的車站都在距離宿舍步行10分鐘的距離。如果走遠一點15分鐘可以抵達JR稻荷站、伏見稻荷大社、麥當勞。宿舍旁邊也有一個公車站牌可以直達京都車站，雖然班次不多(一小時兩班)，但真的非常方便。

生活行

主要搭乘的交通工具為京阪電車，可以抵達大部分的觀光景點(祇園、清水寺、東福寺、下鴨神社...)，如果要去京都車站會選擇JR或公車，但在京都搭公車費用很高，不論幾站都是230日幣，JR搭到京都車站只要150日幣。另外也有京都的地鐵可以抵達京都車站，但真的很少搭乘。因為日本的交通費真的很驚人，如果能走路抵達通常都會走路。

移動到不同縣市搭乘新幹線的話，可以到學校印出類似在學證明的紙，這樣購票就會有學生優惠大約8折。最便宜的方式就是夜行巴士，從京都到東京大約7000日幣。

生活開銷

在日本生活不包含住宿費用，一個月至少需要8~10萬日幣，才會是最有餘裕的額度。我平日幾乎都是在宿舍自己煮，六日會外食，沒有特別省錢一個月的飲食費大約是4萬5左右，日本交通費也非常貴，一個月的交通費也是8000元上下，這都是不包含出門旅遊的費用，另外也需要加上購買日常用品的費用、和朋友出門娛樂的費用，建議8~10萬是最保險的金額。

總結

來交換學生的半年真的學會很多事，學會和自己獨處，也學會和不同國家的人相處，也學會了很多技能，日文能力當然也進步了不小。不管是在軟實力還是硬實力上都增長了不少。在交換學生的半年中並不是全部都是快樂的回憶，也會有寂寞、難受的時刻，但是快樂的時光還是比較多，現在回想這半年真的覺得非常值得，在這裡遇見的人幾乎都有著相同的興趣，但每個人卻又是這麼的不同，文化的衝擊、日常的瑣事層層堆疊，都讓交換生活在人生中熠熠生輝。

我很感謝自己當初沒有放棄，讓自己完成到國外交換的夢想，看見了更不一樣的世界，同時也更愛我自己的國家。

四、照片 (如有, 請提供)

	
<p>朋友要離開日本歡送會合照</p>	<p>和朋友一起去迪士尼</p>
	
<p>彩色的京都</p>	<p>單人房(也有一般單層床舖, 隨機安排)</p>
	
<p>一起去賽馬</p>	<p>和朋友一起在廚房做飯</p>

五、影音電子檔 (如有，請提供)

交換生的一天：

<https://www.instagram.com/reel/DHVeAxCSg2c/?igsh=dW5ucWlmd2FteHU4>

六、其他

紀錄交換生活的instagram帳號：

https://www.instagram.com/jp_akari?igsh=Y3g5MTNvc3RtaWxr&utm_source=qr