

**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：2025/08/10

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 獲補助出國年度： 113 學年 上/Ⓔ 學期                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |
| 姓名：馮羽婕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 臺師大學號：40900225E |
| 臺師大系所：教育學系                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |
| 臺師大學院：教育學院                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |
| <p>基本核銷文件：</p> <p><input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本</p> <p><input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔</p> <p><input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本</p>                                                                                                                                                               |                 |
| <p>學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）：</p> <p><input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件</p> <p><input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">院戳</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 20px auto; width: fit-content;"><p>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</p></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：2025/08/10

|                                                                                                                                   |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 獲補助出國年度：113學年 第一/⊖學期                                                                                                              |                    |
| 中文姓名：馮羽婕                                                                                                                          | 英文姓名：Feng Yu Chieh |
| 臺師大就讀科系所、年級：<br>教育學系 五年級                                                                                                          | 臺師大學號：40900225E    |
| 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：國際學部                                                                                                                         |                    |
| 修習期間：2025 年 03 月～ 2025 年 08 月                                                                                                     |                    |
| 護照入出境時間：<br>出境：2025 年 03 月 20 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關<br>入境：2025 年 08 月 08 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 | 學季/學期 |
|----------------------------|-------|-----|-------|
| 日本語A JEP<br>(総合) 5         | 戎 妙子  | 2   | 春     |
| 日本語A JEP<br>(口頭表現) 5       | 浦木 貴和 | 1   | 春     |
| 日本語A JEP<br>(視聴解) 5        | 木島 雅夫 | 1   | 春     |
| 日本語A JEP<br>(関西方言) 5       | 八木 和枝 | 1   | 春     |
| 日本語A JEP<br>(HR) 5         | 小松 知子 | 1   | 春     |
| 特別講義1A (日本<br>留学試験対策)      | 上村 直美 | 2   | 春     |
| 特別講義1A<br>(日本文化入門)         | 泉 文明  | 2   | 春     |
| 日本の経済・経営                   | 于 健   | 2   | 春     |
| みんなで学ぶ国際<br>ビジネス事情         | 八幡 耕一 | 2   | 春     |
| Japanese Law &<br>Politics | 宮崎 寛  | 2   | 春     |
| 日本の社会・文化                   | 芦田 麗子 | 2   | 春     |

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

#### 【學術】

##### 1. 入學準備

龍谷大學春季班是4月初開學，學期結束時間約落在7月底8月初左右。2月中學校會先寄送在留資格認定書(COE)和入學通知書以申請簽證。3月中陸續通知分班、選課的操作和注意事項。

分班測驗分為筆試和面試。筆試滿早進行的，大約在10月底學校會透過師大通知施測，以線上聽力和閱讀測驗為主；面試制度在這學期則取消，改成相同學部的學生和老師團體面談(但在面談之前就已經收到龍谷的分班通知了)，不確定這個制度會不會沿用，如果要準備的話可以找找看上學期或更之前的經驗分享。因為沒有面試制度的關係，導致這學期分班的狀況有些混亂。如果被分配到不適合的級數，學校也有提供調整級數的方法，所以不用太擔心，只是如果要調整只能往上/下一個級數，有一些制度上的限制需要注意。

龍谷大學相較其他學校，在課程上的要求比較多，師大規定是最低2學門6學分，而龍谷的規定是一學期最低學分是16學分，最多只能修習20學分。根據課程的分類學分數的計算也稍微不同，日本語科目的話是1.5小時/1學分，其他如日本事情科目、特別講義等等則是1.5小時/2學分。另外和師大不同的是龍谷沒有期初加退選制度，只有在期中時有一次的退選機會，所以建議一開始填寫選課表單時就先選滿20學分，比較有調整空間。

交換生課程分為英文班JEP-E和日文班JEP-J，日文班由簡單到難的級數是JEP-2~JEP-6。級數不同選課的規定也會不同。如果是JEP-2,3級數的話，日本語的科目會被列為必修(總共約11學分)，只剩下5-9學分是自由選修，亦無法選修學部的課，在選課上的自由度較低；如果是JEP-4以上的級數則全部都是選修，只要選到最低學分就可以了，也可以選修學部的課，排課時間較為彈性。

另外在課程規定上，留學生課程的老師大多數都不會太嚴格，不過基本上還是會點名，如果要請假需事先通知老師，若缺席1/3以上課程則會拿不到學分。

##### 2. 課程

我的班級是JEP-5，人數比較少一點，一堂課大約落在10-12人左右，有時甚至更少，和老師直接對話的機會很多，有時也會有整個班級一起討論的狀況。以下介紹一些推薦選修的課程。

#### ✧ 日本語A JEP（総合）5

総合課一堂課是兩個時段，總共3小時2學分，上課內容主要以訓練日文的聽說讀寫為主，課程的構成主要是長文閱讀、作文撰寫、小組協作、成果發表等等。課程的進行都是以討論為主、教師講述為輔。老師很可愛也很關心每個留學生，每次上課都會問大家上週過得如何，每個月的月初也會帶大家看報紙，可以更熟知關西地區接下來的活動和節慶。上課過程都是滿輕鬆愉快的，雖然作業有一點多但我覺得是在可以承受的範圍內。期初期末有自我評價，如果跟著老師的步調學習的話，日文能力真的會成長很多！

#### ✧ 日本語A JEP（口頭表現）5

口頭表現課如其名是訓練日文的口說能力，老師每堂課會用不同主題來進行講述，在課堂的最後10-15分鐘才會讓大家討論或發表意見。有期中和期末考，都是以口頭發表的方式進行。期中類似輕鬆版的面試，需要先自我介紹，接著回答老師的問題；期末則是上台發表介紹自己母國學校/畢業論文等等(僅供參考)。如果要加強口說能力主要還是靠生活中的對話，但這堂課是能學習如何有條理地說出一段長文，如果想練習的話可以選修。

#### ✧ 日本語A JEP（視聽解）5

這堂課主要訓練聽解和口說能力，老師會用很多影音資源讓大家一起練習，也有很多回答、發表想法的機會。期中和期末考試範圍則是以上課教材為主，在一次次練習之後，聽解能力真的會進步！

#### ✧ 日本語A JEP（関西方言）5

這堂課主要介紹日文中的關西方言，前半學期老師會介紹生活中的關西方言和京都祭典等等，後半期會邀請關西出身的學生和大家交流。老師很溫柔也很可愛，也很常帶京都伴手禮分送給大家，上課內容非常實用，會發現自己越來越能夠理解關西人的對話內容，是很推薦的一門課。

#### ✧ 日本語A JEP（HR）5

這堂課是讓我們能夠更深入地了解日本以及其他各國的文化。除了學期中老師安排的固定行程（例如賞花活動、祇園祭、觀賞表演等），其餘時間則由同學輪流擔任老師。在自己負責的那堂課需要向大家介紹本國文化，形式非常自由，可以透過料理、遊戲、繪畫等各種方式，帶領大家體驗並認識不同的文化特色。在我負責的那堂課是帶大家一起做台灣芋圓，是一個很特別又難忘的回憶！

#### ✧ 特別講義1A（日本文化入門）

這學期的京都正逢許多祭典，例如京都三大祭之一的葵祭，以及日本三大祭之

一的祇園祭。這堂課的老師本身有參與祇園祭的籌備工作，所以課堂中會特別安排了參觀與體驗的機會，是非常難得且獨一無二的經驗！

#### ✧ みんなで学ぶ國際ビジネス事情

這堂課是讓留學生可以和日本學生一起上課的課，需要透過事先填寫Google表單申請，也限制JEP-4以上才能修習。課堂的進行主要是教師引導接著小組討論，討論內容會以報告為主，這學期的2個報告主題是：1.以留學生為對象設計在日本生活的萬用字典 2.留學生在日本就職的誘因(僅供參考)，組別的分配由老師決定，一組大約會分配1-2名留學生。日本同學基本上都是關西腔，一開始真的會因為不太理解對話內容而小挫折。不過大家都很和善，老師也會提醒同學要關注留學生的狀況，所以一開始如果聽不太懂也不用太緊張，只要願意開口問，大家都會熱心提供幫助的。如果想認識日本同學，或想更了解日本的職場文化和協作模式，可以選修這堂課。

### 【生活】

#### 1. 宿舍

龍谷有兩個宿舍可以選擇，りゅうこく国際ハウス和ミトラ館，我是住在国際ハウス，步行5分鐘即可到深草校區。ハウス有單人房及雙人房兩種房型可以選擇，租金分別是¥30000和¥18000，水電費分別是¥10000和¥6000；ミトラ館的話則只有單人房，租金和水電費也相對較高。建議如果預算比較寬裕的話可以選單人房，雙人房的床型是上下鋪，書桌、衣櫃、書架等等都是和室友共用，如果有個人空間需求的話可能會滿不習慣的。單人房的話則是依據分房結果會分配到單床床型或上下鋪床型都有可能。

ハウスの公共設施包含共用衛浴、共用廚房、洗衣機、交誼廳等等。環境也非常乾淨，平日每天會有清潔公司來打掃，一個月更換一次床單被套，垃圾也會統一處理，覺得這樣的居住品質是非常符合性價比的。

另外，宿舍會有4位日本學生擔任Supporter，他們會通知留學生行政手續辦理方式、宿舍生活注意事項、學校文件繳交方式和期限等等，亦可以詢問他們日本生活遇到的問題。在剛開始時也會帶留學生一起去區役所辦理遷入與健保相關手續，有他們在非常安心！

宿舍費方面，剛到日本時除了要辦理遷入手續，宿舍Supporter會請大家去郵局辦帳戶，主要是為了宿舍費的扣款，前2個月的宿舍費是需要拿繳款單至超商繳納，後2個月才使用自動扣款的方式繳納。

## 2. 生活開銷

一般來說日本的生活開銷較台灣高一點，如果平日自炊，假日外食的話，一個月差不多需要15000-18000台幣左右。若加上電信費、健保費等等費用則差不多會到18000-20000台幣左右。不過這些都是基本開銷，若要再加上出遊等額外支出的話則要再往上估算。

平日飲食的話，因為日本外食偏貴，大家基本上都會自炊，不過若想在學校附近外食，學校內有學餐、超商、餐車等等，價錢落在¥500-800左右，學校外也有中華料理、拉麵、韓式烤肉、鳥貴族、なか卯(類似すき家)等多樣選擇。

剛入住宿舍時推薦可以一開始先去宿舍B1的Sakura Room看看捐贈區有沒有自己需要的生活用品，如果沒有的話再去百元商店購買，會省下很多開銷！

## 3. 電信

我是申請DOCOMO底下品牌Ahamo的方案，一個月¥2970，每次通話可免費通話5分鐘，一個月網路流量30Gb，可立即解約不需手續費。因為學校及宿舍都有順暢的網路可以使用，所以我覺得滿夠用的！如果需要更多流量的話加價購或參考Rakuten的放題方案；若想節省預算的話則可以參考Linemo的方案。

Ahamo的申請是跑線上流程，因為是ESIM所以同時可以用台灣的電話號碼收簡訊等等，但要檢查手機型號是否與ESIM相容。

## 4. 交通

龍谷大學及宿舍附近有很多電車與公車車站，交通方便，搭車時間約20-30分鐘即可抵達市區。學校及宿舍旁可搭乘公車南5路線，即直達京都車站。電車的交通方式則分為以下三種(從學校出發)：

- ① 京阪電車/步行5分鐘/龍谷大前深草站 — 可至清水寺、四條、大阪。
- ② 地下鐵烏丸線/步行10分鐘/くいな橋站 — 可至京都車站、四條、國際會館。
- ③ JR線/步行15分鐘/稻荷站 — 可至京都車站(轉乘Haruka及新幹線)、宇治、奈良。

## 5. 學校機能

學校因鄰近伏見稻荷大社，附近機能很方便。除了上述提到的交通機能，附近有四家超市(業務スーパー、マツモト、Fresco、MaxValu)、Daiso、Kirin堂，走遠一點也有郵局、麥當勞、コーナン等餐廳及商店，就基本生活需求來說非常方便。

## 【活動】

### 1. 交流活動

交流活動通常都是龍谷國際處R-Global、Global StaRt及龍谷留學生交流協會OEC主辦。除學期初的Welcome Party，這學期也有製作大福、壽司，鴨川烤肉等活動，每週也會有固定的Lunch Time和大家交流，有興趣的話都可以自由參加。

### 2. 學校社團/學伴

基本上留學生可以參與學校大部分的社團，學期初會有很多體驗與招募社團活動，和台灣的大學社團感覺滿不一樣的。如果想體驗社團生活推薦去嘗試看看！

學伴的部分是R-Global這邊會協助配對，如果想多多練習日文能力的話可以去申請，不過配對到學伴之後R-Global就不會再干涉，所以可以多主動和學伴約見面，但也要注意自身安全。

### 3. 祭典 — 葵祭、祇園祭、天神祭

這學期有機會可以參與到幾個關西地區盛大的傳統祭典。五月葵祭遊行、七月祇園祭的山鉾巡行、大阪天神祭的花火大會，每個祭典都有獨特的特色，透過了解祭典內容及時代背景演變，也對京都文化有更深一層的認識，覺得非常推薦，如果有機會一定要去體驗看看。

## 【總結】

半年的時光很快就過去了，回顧過往覺得出國交換的日子很像在做一場夢，也認為選擇在日本、在京都、在龍谷大學交換是我做過最好的決定！京都相較東京、大阪步調較緩和，是將傳統與現代融為一體的代表城市，沒課的時間經常會出門，不論是去神社參拜還是賞花，只要走在路上感受風的吹拂和陽光的照耀都是一種享受。

在學校經過一學期的學習後，我深刻感受到自己日文能力的提升，也從不同文化視角更認識日本；宿舍的環境對交換生來說也很溫馨，氛圍像家一樣，在這裡也收穫了很多友誼，和大家一起相處的生活片段絕對是這趟旅程中最珍貴的寶藏！

覺得自己在這段日子之下成長了許多，遇到很多人，也做了很多意想不到的事，心態上也有所轉換，變得更獨立勇敢。除了感謝家人、朋友的支持外，也感謝自己沒有放棄出國交換的夢想，成功實現也順利結束。相信這趟經歷會變成未來前進的能量，也祝福大家都能去到自己想去的地方，一切順利！

#### 四、照片（如有，請提供）



◎ 入學式



◎ Welcome Party



◎ 鴨川烤肉



◎ Birthday Party 大家一起煮飯



◎ 葵祭



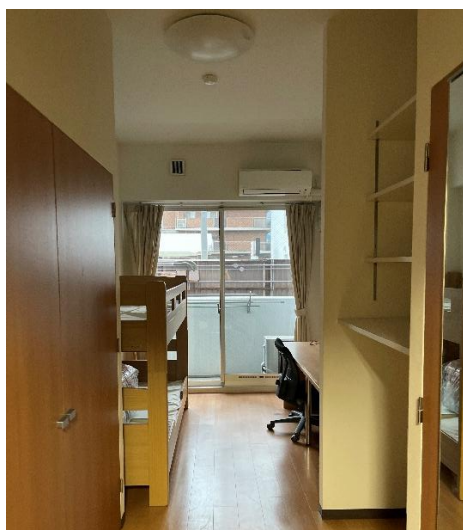
◎ 祇園祭 お囃子演奏



◎ 東寺夜櫻



◎ 紫陽花



◎ 宿舍單人房



◎ HR全班合照

## 五、影音電子檔（如有，請提供）

## 六、其他

若有其他想詢問可以直接問我！

IG: yuxchiehx1112\_\_ / Mail: yuxchieh698@gmail.com