

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： 民國115年8月7日

獲補助出國年度： 114 學年 上/Ⓐ 學期	
姓名： 吳書睿	臺師大學號： 41123122L
臺師大系所： 地理學系	
臺師大學院： 文學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 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）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
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	

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：115年8月10日

英文姓名（姓，名）： WU SHUJUI	臺師大就讀科系所、年級： 地理學系四年級
修習國家：日本	
修習校名：龍谷大學	
修習學院：	
修習科系：政策學系	
赴外學期別： 114學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：2026年4月～2026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
日本の宗教 JSP II~III	李 曼寧	2	2026前期
みんなのコミュニケーションA1 JSP II-1	真田 聡美	2	2026前期
ゼミナール A JSP II	木下 謙朗	2	2026前期
日本語 A(総合) JSP II-2	手塚 まゆ子	5	2026前期
JLPT N2 A	森田 美恵子	2	2026前期
関西方言 A	八木 和枝	2	2026前期
日本の食文化 A	中野 久美子	2	2026前期

（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）

1、申請至入學相關時程

以下是此次從申請到實際入學重要事項的日期，提供參考。

2025.06.16 交換學校放榜	2025.11.12 日方所需資料繳交截止
2026.02.02 日本 COE+入學許可書取得	2026.02.23 簽證申請(02.25取得)
2026.02.24 JSP 分班測驗	2026.03.09 分班結果公告
2026.03.11 選課說明會	2026.03.19 預先選課結果發表
2026.03.20 選課	2026.03.26 入住
2026.04.02 入學式	2026.04.07 開學

2、入學準備

在交換校放榜之後，會先收到國際處的通知，並且提交姊妹校所需的資料，龍谷大學採用線上申請系統，等待系統開放之後即可上傳，上傳完畢之後則完成第一階段日方的任務，接續則是等待 COE 還有入學許可書以及準備分班考試。取得 COE 與入學許可書之後可以開始申辦日本的簽證，詳細可以參考以下網站：<https://www.koryu.or.jp/tw/visa/taipei/general/detail1/>，同一個時間台灣方面則要申辦延長緩徵（役男才需要）。分班考試形式為線上面試，主要問一些日常生活的問題以及簡單的角色扮演，面試的老師非常有耐心並且友善，因此幾乎不用擔心，分班完畢之後學校會寄送一連串選課的資訊，接著只需要照著信件的指示就可以順利完成剩下的事項。

3、生活狀況

居住於龍谷大學提供的宿舍（Mitra House），走路至主要校區約1分鐘，單人房，屋內有廁所與簡易流理台，淋浴與廚房共用，租金45000日圓／月（不含水電費：每月10000日圓）整體環境舒適整潔，24小時門禁且禁止非住宿生進入宿舍，宿舍內有性別分層管制與公共區域使用時間限制。而剛入住時可以稍微

先在宿舍的捐贈區查看是否有可使用的物品，例如前人留下的衣架、廚具等，可以省下一些開銷且在回國時也稍微不會有過大的負擔。

宿舍鄰近有 JR 稻荷站、京都地鐵くいな橋站還有京阪電車龍谷大前深草站，前往各地相當方便，宿舍離學校走路大約5分鐘，距離全家、業務超市、超級市場、藥局等設施都是在步行10分鐘內的程度，不過學校附近的連鎖餐廳稍微少，主要還是以自營的商家居多，但還是有很多推薦、值得探訪的店家，整體來說，龍大的位置非常優良，任何的採買、覓食都很輕鬆。

入住初期難免人生地不熟，龍谷的宿舍都有日本學生 supporter 一同居住，Mitra House 一共是兩位，可能是居住人數關係，國際之家有四位學伴，學伴會協助交換生辦理入住初期的各種手續，包括宿舍的規定、帶大家前往區役所辦理所需的手續還有如果有申請郵局或是銀行帳戶等問題也可以尋求他們的協助，另外生活中有任何的問題以及需要協助的地方也可以詢問他們。順帶一提，在龍谷交換一定要申請任意的銀行或是郵局帳戶，即使是來一學期的交換生，前兩個月雖然可以用超商繳費的方式，但後面必須用自動扣款的方式繳交費用，看似有一些不便之處，不過這就是學校長久以來的操作方式，對於更長期留學的學生來說應該會很方便，只是以一學期的交換生而言會有一點多此一舉。

接著是電信，我是在台灣就申請 Mobal 的 eSIM，然後到日本之後再到京都塔領取 eSIM，一個月流量30GB/¥4300，可以立即解約，一開始日本端有提醒我們需要備有一張有門號的 SIM，後續也因為想要省下時間、心力因此持續用到交換期間結束，稍微有一點貴但是申辦過程僅需要在線上稍微填寫資料即可（非持有在留卡也可以申辦），現場領取時也僅需要給服務人員看護照，過程中不需要有任何的互動。平常在學校及宿舍都有網路可以使用，因此以一個月

30GB 而言非常夠用！如需要吃到飽的話可以參考 Rakuten 的方案；若想節省預算的話則可以參考 Linemo 的方案。

4、學業相關

龍谷的交換生課程從2026年前期開始更改制度，將原本的 JEP 計畫改成 JSP，原本 JEP 班級分為1到6級，6級程度最高。1到3級只能選擇 JEP 的課，4級以上皆為選修，也可以選擇非 JEP 的大學部課程，每學期至少選大於等於16且低於20學分，期中有一次退選的機會，但期初沒有辦法像師大一樣有加退選的功能。JEP 幾乎承接 JSP 的制度，但分成1至5級，1級為英文授課，4級以上可以選擇大學部課程，每學期最低學分數調降至15學分，簡而言之，建議在選課時先預先想好要選的課，因為退選的困難度可能超過台灣，為了避免行政上的麻煩，可以先大致算一下課程的負荷量。日本一堂課為90分鐘中間不休息，跟台灣有些許的不同。我的分班是 JSP2，我們這一個等級有分成兩班，每一班人數皆為7人，因此每堂課幾乎都能直接跟老師互動，也有許多上台發表及校外走訪的機會。這裡的老師也經常使用自我評價表，學期末時回過頭看學期初的評價表真的會發現自己的成長。以下稍微簡介這學期修的每一堂課！

● 日本語 A(総合)

這堂課算是整個留學期間最平凡但也最紮實的課，從週一到週四每天都有，內容就是圍繞在聽說讀寫，就是一直練、一直用。老師上課時會刻意用比較簡單的日文，也很願意等學生慢慢把一句話講完，不會急著打斷或糾正，這點其實蠻重要的，因為會比較敢開口，一開始可能會覺得進步不明顯，但上了一段時間後，其實會慢慢發現自己在聽懂速度或是講話的流暢度上

都有差。整體來說沒有什麼特別刺激的地方，但確實是把基礎打穩的關鍵。

- みんなのコミュニケーション A1

● 這堂課是少數會跟日本學生一起上的課，班上大部分是國際學部的大一、大二生，整體氣氛還蠻輕鬆的。課堂中會有很多需要互動的活動，像是討論或分組報告，理論上應該是很好練習實際溝通的機會。不過現實是，們這一班的日文能力還沒到可以很順暢聊天的程度，所以一開始在溝通上其實有點卡，很多時候一句話要想很久，或是講了對方還要再確認。但也因為這樣，反而更明顯感受到日本同學的耐心，他們通常都會等你講完，也會試著理解你想表達的內容。

- ゼミナール A

前半學期主要提供與京都留學生活相關的各類活動資訊，協助學生了解並參與在地文化與交流機會。同時，老師也會安排每週作業，要求學生記錄下一週的目標，並針對過去一週的生活進行反思，包括自身的觀察、感受與想法，使學生能在日常生活中培養自我檢視與整理經驗的能力。此外，課程在學期末設有跨班級的聯合發表，學生需自行決定主題並進行分享，內容不受限制，提供了一個開放且多元的表達平台，也促進了不同班級之間的交流。值得一提的是，課程期間正好遇到葵祭與祇園祭，老師亦安排帶領學生實地參與，使課堂內容與實際文化體驗相結合，讓學生能更深入理解日本傳統節慶與在地氛圍。

- JLPT N2 A

本課程主要以背誦單字與文法練習為核心，透過課堂講解與反覆練習，加強對基礎語言結構的理解與運用能力。上課形式相對單純，以教材進度

為主，老師會逐步說明文法重點，並搭配例句與練習題，幫助學生熟悉各種句型的實際使用方式。此外，課堂中也會安排不定期的小考或測驗，以檢視學生的學習成效並加深記憶。

- 關西方言 A

這堂課主要是在介紹日本各地的方言，不過重點還是放在關西方言上。上課內容除了基本的用法與語感差異之外，也會補充一些實際生活中常聽到的講法，讓人比較能理解為什麼同樣一句話，用不同方言講起來感覺會差很多。印象比較深的是期中之後有一個作業，需要實際去訪問關西在地人，錄製他們使用關西腔的影片。這部分其實有點挑戰，因為不只是聽懂的問題，還要真的開口去跟當地人互動，但也因為這樣，會更直接感受到方言是在真實生活中怎麼被使用的。整體來說這堂課氣氛蠻輕鬆的，比起一般語言課少了一點壓力，但同時也讓人對日本語言的多樣性有更具體的認識，算是一門有趣又帶點實作感的課。

- 日本の食文化 A

這堂課一開始並不是直接從食物本身切入，而是先從日本的地理環境與歷史背景開始介紹，慢慢帶到飲食文化的形成脈絡。原本會以為只是單純介紹料理，但實際上比較像是在理解「為什麼日本會發展出這樣的飲食型態」。隨著課程進行，也會安排實地去探訪在地的飲食店，讓課堂內容不只是停留在書本上，而是可以實際觀察與體驗。同時，課堂中也會討論一些日本當前與飲食相關的議題，例如飲食習慣的變化或產業面臨的問題，並透過小組報告的方式進一步整理與分享。

經過各種生活或學業上的體驗，可以明顯感受到龍大在國際交流的方面有以下不少功夫，不論是舉辦各種活動提供我們參加，甚至還開放留學生參加入學式，且考量到大家來到日本可能不會帶正裝或是不完全熟悉日本文化等因素，也不會強迫我們非得穿著不可。在日語課程方面也適合各階段的日語學習者前往學習，即使是日文初學者也可以選擇全英文授課的 JSP1 級。另外一個是因為有強制必修，因此不會過於輕鬆、鬆散，同時可以看出龍谷在必修課程上的設計是有連貫性的，不同老師之間協作保證進度不會重複，在每個週五的ゼミナール也會請大家用口頭或是書面的方式反思這一週的心得以及規劃下週的行程，經過幾個月的洗禮之下，的確可以明確感受到自己的進步！至於上課的狀況，日本的課堂出席判定方式較台灣嚴格，所有課程遲到1秒鐘也算遲到（當然可能沒有那麼精確，但老師開始上課之後就算是遲到），遲到15分鐘算缺席，超過三分之一的課程缺席無法獲得學分，上課期間禁止任何走動包含上廁所，也不能吃任何東西，如果經常在上課補充能量的同學們來日本交換可能要提前準備～

5、其他

校內交流活動的部分，龍谷大學提供了相當多的機會。從入學前開始，校方便積極鼓勵交換生參與各類社團與國際交流活動，即使未正式加入社團，也能透過由 R-Globe、Global StaRt 以及海外交流委員會（OEC）所舉辦的活動與他人互動。這些活動多為自由參加性質，例如學期初的 Welcome Party，以及每週固定舉辦的 Lunch Time 交流活動，讓留學生在較輕鬆的情境中與來自不同國家的學生及日本同學建立連結。校內亦有由留學生相關社團舉辦的迎新活動與不定期聚會，進一步促進彼此之間的互動與熟識。這些活動的參與門檻不高，

形式也較為彈性，使交換生即使在語言能力尚未完全適應的情況下，仍能逐步融入校園生活。

在社團方面，交換生基本上可參與多數校內社團，學期初亦會舉辦各式體驗與招募活動，讓學生有機會接觸不同類型的社團文化。以我自己為例，我有加入地理學研究社，延續自身學科興趣，每個禮拜有固定例會分享任何想要分享跟地理有關的主題，每個月也會找一天前往外縣市參觀某個具有教育意義的場所，除了可以認識日本同學之外也可以增進對地方的認識。同時，R-Globe 亦提供學伴配對機制，協助交換生與日本學生建立一對一的交流關係。雖然配對後互動需由雙方自行經營，但若能主動聯繫，對於語言練習與文化理解皆具有很大的幫助！

此外，在交換期間亦有機會參與關西地區的重要傳統祭典，例如葵祭、祇園祭與天神祭等。這些祭典不僅規模盛大，也承載著深厚的歷史與文化意涵。透過實際參與與觀察，不僅能感受節慶氛圍，更能進一步理解其背後的歷史脈絡與地方文化，對於深化對日本社會的認識具有相當正面的影響。

整體來說，龍谷大學的校內活動與交流資源相當豐富，且多具開放性與彈性。對交換生而言，只要願意主動參與，並不缺乏與他人建立連結的機會，也能在過程中逐步提升語言能力！

6、總結

回顧在龍谷大學的交換期間，我認為這是一段相當充實且具充滿挑戰與成長的經歷。龍大在交換生的學習與生活支持上提供了完善的環境，學校投入相當多資源於在國際交流上，除了文化體驗與交流活動外，日文課程也相當扎實，

動用非常多的師資以維持小班制的授課模式（每一班日文課應該不會超過10人），對於希望提升語言能力的學生而言特別有幫助。在生活層面，京都相較於其他大城市步調較為緩和，擁有豐富的歷史文化資源，無論是寺廟、神社或季節性的自然景觀，都使日常生活本身成為一種文化體驗。同時，學校周邊生活機能便利，宿舍環境也相對舒適，讓交換生能在良好的狀態下適應日本生活。

此外我也嘗試了許多過去未曾接觸的事物，例如在課堂中與同學分享自身文化、培養料理能力，以及參與各類校內外活動與節慶。這些經驗不僅豐富了交換生活，也讓我在與不同文化背景的人互動中，逐漸精進跨文化溝通的能力。相較於課堂學習，這些來自生活中的體驗，往往更加深刻、難忘。

這四個月不僅讓我在語言能力上有所成長，也在生活與人際互動中獲得許多啟發。這些累積將成為未來持續前進的基石，也使我更加確信主動走出原有環境、嘗試不同生活方式，對個人成長具有相當重要的意義。

四、照片（如有，請提供）



入學式



Welcome Party



京都圓山公園賞櫻



京都祇園白川賞櫻



葵季



與芬蘭同學騎自行車穿越島波海道



祇園祭

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

如有其他問題可以 Email：garywu2350@gmail.com