

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：_2026/8/12_

英文姓名 (姓, 名): LU YU HSIEN	臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系 五年級
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： 留學生別科	
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 3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
日本語 A(総合)JSP-II	姜志鮮、森脇三智子真田 聰美、手塚まゆ子	5	春學期
日本の宗教	李曼寧	2	春學期
みんなで学ぶ国際ビジネス事情	八幡耕一	2	春學期
みんなのコミュニケーション	真田 聰美	2	春學期
日本の伝統文化	高橋 尚美	2	春學期
ゼミナール	木下 謙朗	2	春學期
日本の観光	泉 文明	2	春學期

三、心得分享

- **出發前：**

確認交換資格後，龍谷大學會以電子郵件通知進行線上日文能力測驗與面試，並依據結果進行分班（JSP-E、JSP-2~JSP5）。測驗主要評估基礎日文程度；面試則由學校老師進行一對一的情境問答。若對口說較無把握也無須擔憂，老師在面試過程中會適時引導作答。分班後如果覺得太難或太簡單的話，也是有和老師討論變更班級的可能，但是成功的機會不大。

- **宿舍：**

去日本前就必須由龍谷大學發來的 mail 中的表單去選擇你想要住的宿舍，有兩個提供給交換生的宿舍，分別是密特拉館以及龍谷國際之家，兩個宿舍離上課的校區都在五分鐘的路程以內，密特拉館是比較新的宿舍，只有單人房，而龍谷國際之家則有單人及雙人可選擇（宿舍費用：密特拉>國際之家單人>國際之家雙人）。整體來說我會比較推薦龍谷國際之家，國際之家的共用空間非常多，交換生彼此的感情也都非常好，但如果是想要住密特拉館的也不用擔心認識不到其他交換生，密特拉館也同樣有共用空間，宿舍舉辦的各種活動（主要在國際之家 B1 舉辦）也都可以參與。若是在生活上遇到任何問題，宿舍也會有管理員和 supporter 可以請教。宿舍的費用支付可以登記在郵儲銀行卡（自行申辦）自動扣款或是直接拿繳費單用現金做繳費。

- **選課：**

龍谷大學規定交換生必須選修16學分，我是 JSP-2班，必修佔了11學分，龍谷大學學期初沒有像師大一樣的加退選機制，唯一的退選時間是在學期中，推薦可以把有興趣的課都上上看，負擔太重的話期中退掉即可。能夠選修的課基本上以你的日文等級（班級）做分類，但要注意有蠻多選修都是 JSP-2~JSP-4都可以選修的，所以班上同學的日文程度相差會比較大，負擔較重，需要自己斟酌。

以下是我選的課程介紹：

- **日本語 A(総合)JSP-II：**

這堂課是必修課，主要是練習日語基礎能力如單字、文法，週一到週四都由

不同的老師上課，每個老師風格不盡相同，注重的地方也不太一樣。

森脇三智子老師喜歡在上課開始前跟大家聊天，可以在這個時候和老師練習用日文談話，主要是關於這週做了什麼，有什麼特別的事情分享，不用擔心文法或是單字有錯，老師都會耐心的聽。姜志鮮老師是韓國人，因此特別注重發音及文法等基本日語能力，而老師身為外國人，非常清楚大家學習日文時的痛處，會針對這些地方給大家額外的練習。真田聰美老師上課非常溫柔，也時常注意大家的學習狀況，針對個人去做學習上的回饋以及建議。手塚まゆ子老師也非常喜歡和大家聊天，也會帶給我們一些課外的內容，每次上課都受益良多。

這門課的評分大致分成出席、期中期末考以及口頭報告，期中期末考的內容都不會很難，不用太過擔心，主要是口頭報告的部分，需要多花一點心力去做準備。

- 日本の宗教 (必修):

每週老師會給非常多不同主題的講義並且進行講解，內容都是和日本有關的宗教史或是宗教概念的介紹，老師也會帶全班去西本願寺以及龍谷大學博物館校外教學，若是對於日本宗教相關非常有興趣的話，這堂課一定能夠有所斬獲。

- みんなのコミュニケーション (必修):

這堂課會需要跟日本的學生進行交流，並且在期中以及期末的時候用日語進行分組報告，雖然老師說用什麼語言進行交流討論都可以，但是在溝通上面還是需要花費非常大的心力，也很看你分組到的日本學生的性格是否樂於討論。總的來說，這門課讓我對於用日文談話有了非常大的練習量，也進步非常多。

- ゼミナール (必修):

這堂課是班會課，老師會分享各種京都的祭典、活動，也會帶我們去實際參訪，像是這學期我們就參加了祇園祭和葵祭，學期的最後還有舉辦歡送會，讓我們各班像是舉辦日本祭典一樣經營攤販，非常有趣。老師還會每週都要求我們用日文寫日記，記錄自己每週想做的事情、實際做了什麼和感想有哪些。

- みんなで学ぶ国際ビジネス事情 (選修):

這堂課是更困難版的「みんなのコミュニケーション」，不僅同樣需要在期中期末時分組討論，並上台用日文報告，報告的內容主題也會比みんなのコミュニケーション來得更加困難，另外，課堂中也會需要不斷在小組內用日文跟組員討論與分享，再加上整班只有我一個 JSP-2班的，其他同學的日語

能力都比我好非常多，所以對我的負擔也非常大，但是也是讓我的口語表達能力進步非常迅速。

- 日本の伝統文化 (選修):

這堂課的老師非常厲害，在很多日本傳統文化的領域都有耕耘，如傳統和服、風呂敷、茶道等...，在課堂中，老師會先講解這些文化，並且帶著我們實際去體驗這些文化，是我非常喜歡的一門課。另外，這堂課也會需要兩次的個人上台報告，一次是介紹自己國家的傳統文化，一次是介紹自己有興趣的日本傳統文化。

- 日本の観光 (選修):

這堂課我相對不推薦，老師主要是會播放一些文化相關的影片，然後和我們聊一些影片中的內容，和課程名稱關聯性比較弱一點。但如果是春季來交換的話，老師會問男同學要不要參加祇園祭，可以去拉山鉾，會是非常難忘的體驗。

- 交通與生活機能：

學校宿舍附近有京阪電車和地鐵烏丸線，宿舍門口也有往京都車站的公車，如果有機會的話，擁有一台腳踏車或是使用 LUUP 也是相當便利的選擇。宿舍附近也非常多超商 (Family Mart、7-11) 和超市 (業務超市、AEON、マツモト)，非常推薦晚上可以去超市購買打折商品，是省錢的好選擇。宿舍前的街道也有非常多外食的選擇，龍谷大學的學餐在晚上也有開放，不太需要擔心沒有東西吃，若是想念台灣的食物，車站附近有家台灣人開的拉麵店，菜單也有珍奶、雞排飯、滷肉飯等。

- 網路：

我是使用 rakuten 的最強方案，這個方案是依照你使用的流量計價，超過 30G 之後就是同一個費用，雖然有些地方訊號有點弱，但是學校以及宿舍都有免費網路，所以我覺得非常夠用，樂天也時常會送點數可以做折抵。申辦的時候最好去實體櫃檯，網路申辦常常會因為證件問題被退回。

- 其他：

搬入宿舍後，可以到國際之家地下一樓的 sakura room 裡面的捐贈區，有非常多日常生活用品都可以從那邊拿，從沐浴用品到廚具等等，應有盡有。另外交換期間的生活花費的話非常看個人，除了基本吃飯以及住宿費以外，我在旅遊方面也做了不少花費，所以可以自行評估需要的費用，但一定要記得帶足夠的現金，也可以開啟金融卡的國外提領功能，確保留學期間不會沒現金可以使用。

四、照片（必要，請提供至少3張）



京都忍者秀



福井恐龍博物館



名古屋城



祇園祭山鉾巡禮



嵐山



琵琶湖

五、影音檔 (必要，形式不拘，可以是 PowerPoint、YouTube

(約2分鐘)或個人 Instagram、網站，請直接上傳檔案至以下連結或

傳送檔案予各語組承辦人)

<https://forms.gle/k5LC6vDkEAmZSKwN9>

六、其他

我想引用一句電影《在京都小住》中的句子：「你自己喜歡的東西，必須由你自己去摸索尋找，放下手機，循著味道，豈不是更好。找自己喜歡的東西，那是屬於你自己的自由。」，我覺得留學期間，除了校園生活以外，更重要的是去不同的地方，和不同的人交流，吃不同的食物，走不同的路，京都很大，日本更大，日本生活並不全然是刻板印象中的都是祭典、神社、抹茶，日本的各

個地方都有不一樣的風景，不一樣的人事物等著你去體驗，有能力有機會的話，一定要多去看看各種日本的樣貌！