

# 教育部學海飛颺暨學海惜珠

## 國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減  
版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

### 一、學生資料

填寫日期：\_2023/02/16\_

中文姓名： 黃欣媛	111 年度學海飛颺
臺師大就讀系所、年級： 華語系應華組 111 級	
研修國家： 日本	
研修校名： 立命館大學 Ritsumeikan University	
研修學院： SKP (Study in Kansai Program)	
研修科系： IJL (Intensive Japanese Learning)	
研修期間：	111 年 9 月 ~ 112 年 1 月

## 二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
(留)日本語Ⅱ(総合)	川瀬 愛 塩見 式子 堤美 千絵 石塚 健 岩本 穰志	5	秋
(留)日本語Ⅱ(ライティング)	岡本 娟子	1	秋
(留)日本語Ⅱ(聴解口頭)	塩見 式子	2	秋
(短留)日本文化入門Ⅱ(書道)	田中 勝茂	2	秋
(短留)日本文化入門Ⅳ(花道)	中原 桜甫	2	秋

### 三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

#### 前言

你好，此時點開我心得的你，也許我們素未謀面，但我知道，你一定也是憧憬著赴外交換的生活，又或者是對於當前的決定還躊躇不決，所以想來看看前人交換的經驗，得到一些資訊，幫助自己更確定自己的決定，因此很高興現在剛回到台灣的我能與你分享我所知道的一切。

在一切開始之前，我想讓你知道，申請交換從準備到漫長的等待到行前繁瑣的手續可能讓你怯步，又或者你會和我一樣，看到過往各個去立命館交換的學長姐們都日文程度很好，所以不敢將立命館排到前面的志願，但不嘗試又怎麼知道呢?我想我大概是師大交換去的學生當中日文最差的一個吧!不過我做到了喔!所以希望你也能實現夢想，當然，行前提升自己的語言程度也是很重要的一件事，我也花了非常多的時間加強自己的英文和學習日文，不過只要自己願意努力，一定要給自己一次機會，希望你會成功。

以下我將分成:一、購物，二、開戶及區役所辦事，三、飲食，四、生活習慣，五、課程，六、旅遊，七、宿舍，逐一介紹。

#### 一、 購物

初來乍到日本，一定會需要採買日用品一番，立命館大學附近的イズミヤ超市就是很好的購物場所，不但可以購買生鮮食品，也可以到樓上 Seria 購買日用品、保暖衣襪，也有簡單的書局和一家藥妝店，可以說一家就能購足生活所需，雖然價位並不是最便宜，但是很方便，如果搬進宿舍需要盡快購買生活用品可以到イズミヤ超市逛一逛，超市晚間食品也會特價，雖然我因為太愛自己煮飯所以不是很常買超市食物，但是如果沒有自炊習慣或是想

休息的日子都可以到超市看看，食物選擇不少。

若是還需要購買更多生活用品，也推薦到 Daiso, 3 coins 或 Aeon mall，Aeon mall 裡有宜德利，可以買到更多居家生活用品，因為 Aeon mall 就在區役所附近，所以如果去區役所辦事可以順便去一趟，3 coins 則在京都車站 Porta 地下街中。

受惠於疫情過後日圓貶值影響，我到日本的那段期間生活費用不至於太高，但如果還想要探索更多便宜的食材選擇，則可以到業務超市看看，距離立命館大學附近有 3 家業務超市，分別是太秦店、西陣店、和西ノ京店，距離大約都是走路 20~30 分鐘，業務超市除了食材普遍較便宜之外，也能買到更多進口商品，因為一般超市普遍販售日式料理食材，對於外國人來說一些調味料或乾貨可能比較難找到，如果想念台灣味，可以到業務超市看看，說不定會有你想買的食材。

至於更多國外食品的選擇可能就要到カルディ或中國物產店購買了，我曾在中國物產店買過小米和綠豆，也看到他們販售湯圓，在カルディ則買到了米粉，以上食材購買供你參考。

如果想要逛逛街，因為立命館位處較偏遠的地區，建議可以坐車到河原町或京都車站，那邊可以逛街買衣服，是京都最熱鬧、最有都市氣息的地方。

## 二、開戶及區役所辦事

在前往日本之前，你可能就會和我一樣開始擔心到日本後的手續了，當時我在出發之前特別先刻好了日本用的圓形印章，不過後來到京都之後發現其實開戶和到區役所辦事都可以用手寫簽名就好，如果帶了印章去當然也沒問題，不過離開日本前還需要再去郵局關閉帳戶以及去區役所辦理戶籍轉出，就要記得帶上印章，我因為關閉帳戶時忘了帶印章以至於多跑了一趟，

所以需不需要事先刻印章大家就自行評估了。

到了日本之後，我們需要在 14 天內到區役所辦裡住民登錄、國民健康保險、以及國民年金，三件事可以在同一天完成，如果日文不好建議與可以用日文溝通的同學一起前往，不過如果沒有同伴也不用擔心，宿舍的 RM(Room Mentor)是住在國際生宿舍的日本同學，會協助搬進宿舍的同學日常事務，除了日常大小事有問題都可以詢問之外，也會陪伴需要幫助的住戶一起去區役所辦事，所以這個部分不需要太擔心，宿舍的 RM 人都很好，相信他們會是你到京都後的第一個日本朋友的。

當資料都在櫃檯填完送出後，區役所後續會寄相關文件給你，如果收到繳納健保費的單子，當時區役所服務人員告訴我可以一次繳完，也可以按月繳(可到便利商店繳款)，但是如果是一次付清要注意保險的日期，假設超過你回國的日期，後續戶籍遷出時退款因為已經無法退到本人帳戶了，就需要託付還在當地的親友收款，這一點要特別注意。至於國民年金，雖然也會收到需要繳款的繳費單，但是辦理國民年金時會一起辦理年金免除，所以收到繳費單後不須繳款，以上是 2022 年的狀況，雖然不確定未來是否會更改，但是這裡簡單分享給想去交換的你。

### 三、 飲食

對於台灣人來說，日式飲食應該不至於不習慣，因為很多相似之處，台灣也經常可以吃到，像是拉麵、壽司、蕎麥麵、丼飯、天婦羅…之類的，不過如果要說有什麼讓我最不習慣的地方，大概就是日本人都喝冷水吧!首先，我的宿舍裡沒有飲水機，學校也只有國際事務處前面有一台飲水機，對於台灣校園裡處處可見飲水機的我一開始很不習慣，到餐廳用餐時店家提供的水也總是加滿了冰塊的冰水，一般來說不會供應常溫水或溫開水，即使冬

天也是如此，這是我到日本時需要調適自己的一點。另一點就是日本外食較少蔬菜，最常見的蔬菜就是切絲的生高麗菜，偶爾也會有小松菜或菠菜，不過總體來說外食蔬菜量偏少，超市裡的葉菜類選擇也較少，出國在外要有均衡的飲食就別忘了多自己補充一點蔬菜。

用餐費用的話，外食一餐大約是 700 日圓起跳，如果食量大一些或偶爾想吃一點精緻、特別的食物，超過一千元都很正常，學校食堂則是 400~500 日圓左右可以解決，校園內的食物選擇除了食堂，也可見販售便當的小站，中午總是可以看到長長的人龍，不過只有中午時段營業，除此之外，每天都會有餐車進駐，而且每天都是不一樣的餐車，價格可能會比食堂貴 100 元左右，不過是校園內非常有趣又可愛的景象，如果吃膩了食堂的食物不妨試試看。如果想買一點小點心吃，校園內的生協類似合作社，從飲料、零食、飯糰到便當都可以買到，地下室也有一間麵包店，營業時間到下午三點，可以買到麵包和咖啡。另外，學生會館一樓是 café よんげ，這是一家校園內的咖啡店，和學校食堂、生協一樣需要出示生協卡(2023 年開始生協卡改為 app，類似電子支付)，價格是一般咖啡廳的半價，有咖啡、茶飲、蛋糕、餅乾、炸物，許多學生會到這邊自習讀書或語言交換，氣氛很好我很喜歡。圖書館一樓則有連鎖咖啡店 Tully's，是另一個校園咖啡廳的選擇。最後，畢竟是日本，自動販賣機真的是隨處可見，而且冬天可以買到熱的飲料，日本的自動販賣機就好比台灣的手搖飲料店一樣重要吧！

#### 四、 生活習慣

對於夜市文化興盛的台灣人來說，晚間 6、7 點左右店家就開始收拾關店的京都初來乍到很不習慣，京都的店家都很早休息，晚上走在街上除了冷清之外，有時也會覺得太黑有點恐怖，而且不只是立命館周邊這種較郊區的

地方，觀光景點、市區也是如此，晚上大概只有居酒屋或便利商店會營業，不過習慣了這樣的生活步調後，會覺得如此悠閒的生活也不錯，我想，如果店家早點休息，是不是就表示生意人可以早點回家和家人享受家庭時光呢？這樣一想就覺得京都的生活很愜意。

在京都，我也常常看星星，那裡沒有高樓，空氣清新，不像台北時常陰雨綿綿，抬頭看月亮和星星是晚上一件幸福的事情。很幸運的是我的房間面向外面的空地，從窗戶就能看到天空，有時晚上趕作業突然看到窗外皎潔的月亮，就會馬上傳訊息給朋友，我們在各自的空間看到一樣的美景，再回去繼續忙自己的事情時，心情總會舒暢許多。

## 五、 課程

立命館大學針對外籍學生開設了許多不同的 program，師大學生適用的 SKP 是 Study in Kansai Program 的縮寫，底下有全日文授課的 RCJ、全英文授課的 RCE、和密集日語課程 IJL，我選擇了 IJL，在前往日本之前會進行線上語言測驗並以此分班，開學後第一週如果不適應也可以轉班，基本上我週一到週五都有綜合日語課程，一週另外還有兩堂聽講課和一堂寫作課，除此之外，我自選了兩堂文化課程，這是開設給短期留學生的課程，需要另外付費，語言程度不限，根據學校的說法，因為是實作課程所以即使日文不好也都還是可以參與課程，不過我本人因為日文真的還很差，所以覺得許多老師的解說聽不懂有點小可惜，但是老師都很願意從旁協助，實作上不會有問題。

日語課程的老師都很親切也很專業，每一個老師都很認真教學，課程生動有趣，課堂中和課後也會給予學生很多鼓勵和幫助，日語師資優良，即使一堂課 90 分鐘，也不會覺得時間過得緩慢或壓力太大想休息。以我上日本

語 II 的經驗來說，因為不是零起點班，所以老師是用沉浸式方式授課，也就是說，全日文上課，所以開學前兩週我有點不適應，因為對於課堂指令完全聽不懂，老師們第一週先快速進行上學期課程的回顧，而某些部份我不太熟或沒學過，所以覺得有點吃力，不過漸漸習慣這種沉浸式課程後一切就很順暢了。日本語 II 的課程大約三天會有一次單字小考，三天會需要繳交一次作業，每兩週會寫一篇作文，每週有一次漢字考試，每週有一次 shadowing 口說測驗，以及其他不定時派發的作業，一學期總共四次大考試。我覺得作業量和課程進度是適中的，因為選擇了密集日語課程就表示你想要學好日文，所以每天讀書、寫作業也是這次交換過程中很重要的一件事情，只要妥善規劃好讀書時間，身為已經熟悉漢字的我，日本語 II 作業量雖然不算太少，但也不至於壓力太大(對於歐美同學來說，因為學習漢字很困難，所以他們總是比我花更多時間心力練習寫字，所以我很佩服他們)，不過程度越高，報告和作業的量也會越大，據說 V 級的功課最多，VI 級則是加入更多思辨的元素，大家可以再參考別篇心得分享。

## 六、 旅遊

交換來到立命館，因為是京都，所以光是京都市內和周邊的幾個城市就值得用一個學期的時間深度遊覽了。京都的秋天有火紅的楓葉、黃澄澄的銀杏，冬天有雪景，春天有櫻花，我因為是秋季班，所以在楓葉季時走遍了廟宇賞楓，京都大大小小的廟宇都各有特色，知名的金閣寺距離立命館不遠，走路就可到，學校旁的等持院雖然我最後還是沒進去，但是根據朋友的說法，也很值得一看。路中的行道樹是銀杏，秋天來臨時非常美麗，想要看一大片銀杏則可以到京都御院走走，總而言之，秋天是個多彩的季节，我想，沒有人能不愛上秋天色彩斑斕的京都。



因為京都市充滿歷史文化的古都，來到京都一定要到處走訪名勝古蹟，除此之外，一年四季也有許多特別的祭典，像是 10 月的時代祭非常特別，會有穿著不同時代衣服的遊行隊伍依照時序出場，如果熟悉日本歷史的朋友還能指認出有名的古人物來，非常有趣，因為整個遊行列隊會從京都御苑出發到平安神宮結束，一般民眾可以跟隨隊伍邊走邊看，我和朋友們就從御苑一路走到了平安神宮，是難得的體驗。疫情緩和後，京都的祭典也復甦了，從剛剛介紹的時代祭、夜間舉行的火祭、嵐山的煙火、奈良的若草山火燒山、邊吃著惠方卷邊許願的節分祭…，民俗祭典不勝枚舉，若有機會參與都會是很難得的經歷。

人們常常說「京阪神」，因為京都距離大阪、神戶不遠，南方奈良和北邊一些小鎮也值得參訪。熱鬧的大阪和含蓄的京都市容非常不同，身為海港的神戶也有著獨特的一面，若是到了奈良，則可以餵餵小鹿、參觀樸實巨大的古老寺廟，京都東北方的琵琶湖周邊有許多景點，需要花個幾天才能全部遊覽完，湖景令人身心舒暢。或許來到日本的你會想到日本更多縣市旅行，但若想安排一個一日遊，關西可以玩好久好久，不同城市有不同風貌，它們各自閃耀著，值得旅人細細品味。

## 七、 宿舍

立命館國際學生的宿舍總共有三間，分別是大將軍、常盤、和宇多野，另外也有與學校合作的公寓，也是住宿的選擇之一。我覺得自己很幸運住到了大將軍宿舍，這是最新也是距離學校最近的宿舍，步行上學只要 15 分鐘，走路 5 分鐘可以到最近的 7-11，10 分鐘可以到超市，300 公尺的距離會到郵局，生活便利。宿舍是單人房，與同層樓的住戶共用廁所、浴室、和廚房，廚房我們稱作 LDK(living room, dining room, kitchen)，是大家煮飯、聊天、

聚會的地點，雖然廚房與同層住戶共用，不過每個房間都配有個人冰箱，可以冰自己的食材。不過因為大將軍住戶最多，可能不像另外兩間宿舍一樣住戶會彼此都熟識，畢竟超過 100 人，交換生可以根據自己喜歡的氣氛、生活機能、設施選填自己的宿舍志願序。

在交換之前，因為我一直在同一個城市念書，其實並沒有住宿舍的經驗，雖然因此無從比較，但我認為每一個我認識的人都很真誠善良，我也在宿舍生活期間練習與更多人交流。一開始我不太敢隨意與人搭話，但後來我明白了嘗試與其他住戶展開對話是建立起友誼最根本也最需要跨出去的一步，我觀察到許多歐美的住戶朋友都比較不怕生，很快認識其他宿舍朋友，於是住宿期間我練習展開自己，雖然因為我本身就比較不擅於與人交際，可能也還不是做得很好，但我想說的是，每一個我嘗試對話的住戶都是非常友善的人，也因此認識了許多不同背景的朋友，我非常懷念那段在大將軍生活的日子，感謝每一個對我真誠的朋友，我不會忘記的。

## 結尾

回到台灣一個多星期，心情也漸漸沉澱了一點，回首過去六個月的交換時光，不是完全一帆風順，但每一天都是值得懷念的日子。

在這裡的日文課因為我有著一群非常勤奮上進願意學習的同學們，讓每一堂課都很充實，我們常常兩兩練習、小組練習，同學們都很願意互相幫助，有問題也都直接發問，上課氣氛很好。因為是小班制的關係，我們班總共 8 個人，中午我們會一起用餐、假日我們會一起相約出去玩，或許不是每個級別的班級都這樣，但是我有緣和這麼棒的同學們認識、一起度過了一學期，真的是無比幸運的一件事。

我也感謝有緣在京都相遇的宿舍朋友，謝謝陪我一起煮飯、吃飯的朋友，謝

謝陪我走很長很長的路探索京都的朋友，謝謝來到我房門前送我驚喜禮物的朋友，也謝謝來敲我房門陪我聊天的朋友。去日本前我沒想到現在的我會那麼懷念京都、立命館、大將軍宿舍，或許對於出發前許下要在交換期間找到自己未來方向的目標還仍模稜兩可，不過我想，我已經得到了太多，希望這些能成為我未來的養分，也希望看完我分享的你能對立命館和京都生活有多一些了解，祝福你申請交換順利。

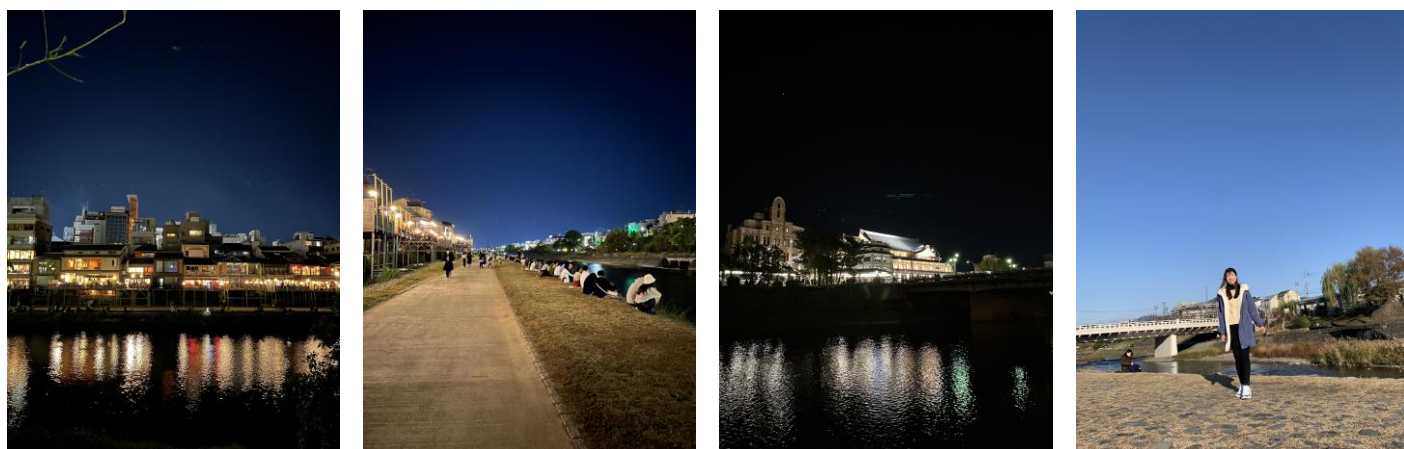
四、照片（如有，請提供）



花道課插花作品



時代祭



鴨川





學校食堂



晚間的立命館



進駐校園的餐車



從大將軍宿舍頂樓看月亮升起



冬天的鞍馬山上



琵琶湖白鬚神社鳥居前



大雪中的清水寺

如果對更多立命館大學生活、京都生活有興趣，也歡迎道我的頻道看看  
@An\_Ordinary\_Girls\_Daily  
影片陸續更新中