

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：2023.02.17

中文姓名： 洪苡慈	111 年度學海飛颺
臺師大就讀系所、年級： 國文系三年級	
研修國家： 日本	
研修校名： 立命館大學	
研修學院： 文學院	
研修科系： SKP	
研修期間：111 年 09 月 ~112 年 02 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VI (聽解口頭) (K)	楠田 瑛子	2	秋季
10329:Cross-cultural Encounters 1 (GD)	庄子 萌	2	秋季
(留) 日本語VI (総合) (K)	菅 智穂 田山 博子 久次 優子	3	秋季
(留) 日本語VI (キャリア日本語)	南井 美香	1	秋季
(留) 日本語VI (ライティング) (K)	澁谷 きみ子	1	秋季
(留) 相互文化テーマ演習(K)	遠山 千佳	2	秋季
(短留) 日本文化入門VI (KF)	常磐津 都吉	2	秋季

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

有一種人，他熱愛人文，憧憬神社巡禮，又剛巧喜歡廣袤的天空和銀閃閃的川，同時，這種人多半骨子裡有自信的優雅，夢裡纏綿的是無比浪漫，舉手投足間略帶有距離感的溫柔……。如果你就是這種人，那麼請務必選擇來日本的京都交換，保證將會在你人生中留下無與倫比的色彩。京都四季，各有風情，我選擇秋季交換，首先考量到氣候，夏天時被群山萬壑包圍的京都盆地跟台北的氣溫不相上下，因此我選擇氣候最宜人的秋，欣賞古都京城中的葉落楓紅到白雪紛飛。廢話不多說，接下來我會依照幾個生活類別分享一下感想。

食：

食物方面，台灣與日本地利位置接近因此食品口味也較相同，不會像我的一位美國同學，抱怨在超市裡找不到他心愛的花生醬牌子。比較不一樣的是，蔬果的攝取方式。生為土生土長台灣人，菜就是煮熟了放餐桌上吃，普通面館也都有燙青菜。但當我在京都餐廳點套餐，熟菜含量是極少的，他們普遍以生菜為主。蔬果價格也偏貴，因此建議超市打折日時再去採購一周用水果。住在宿舍可以使用廚房煮飯，若是嫌麻煩也可以去超市買做好的便當和配菜，但到了飯點時便當幾乎都涼了，如果喜歡吃溫熱食物的同學可能要再微波一下。

衣：

衣物方面，除了台灣也可見到的常見品牌店（舉凡 Uniqlo、GU），價格比較接受親民可接受外，日本的衣服是很貴的，但相對其質量、款式極好。如果想要便宜又大碗，建議找二手衣物店，我逛了四家古著店，衣服保存的都很好，最划算的是 2nd street，沒有太多預算的人建議去那邊掏寶。身旁也有同學使用網購，相對便利也不用日語交流。不過宿舍沒有代領包裹的服務，因此包裹送來時人必須在宿舍內等候，這點較為麻煩，有需要可以參考一下。另外，冬季的日本十分寒冷且乾燥，不要不信邪不塗護手霜和面霜，然後穿著沒有襪子的裙子在街上蹦跳，日本女孩子可以在冬天穿短裙是從小學就開始訓練，並且加上暖暖包、發熱衣褲雙管齊下。所以台灣人沒有準備不要隨意嘗試，如果你不想走到一半大腿以下淺淺發紫且幾乎失去知覺（經驗談）。

行：

我在京都最常使用的是公車，地鐵主要是當你想往奈良、宇治等其他較遠的地區實才會使用，而京都塔旁邊的京都車站則是最大的交通點，有公車站、地鐵線、新幹線等。京都的公車費較台灣貴不少，成人 230 日圓(約台幣 50 元)，不過公車司機訓練有素且十分有禮貌，冬天車內也會有暖氣十分舒適。日本的公車不需要招手，司機看到有人站在車站就會停下來開門。另外，關東和關西的公車乘坐方式也不同，關西是後面上車，前門付費下車；東京則相反，前門上車付費，後門下車。要搭乘以上交通工具時，不可或缺的是京都的悠遊卡，關西專門卡是 ICOCA，但若你已有關東地區的西瓜卡 (SUICA)，依照我同學的經驗都市地區的公車，幾乎可以兩卡通用。

開銷筆記：

這次出去大概花費台幣 30 萬，JASSO 獎學金以及學海飛颺獎學金大致抵掉了 15 萬，因此自己付擔了 15 萬。不過我因為年底安排了一場北陸的十天之旅、年初的關東旅行，而且購買了很多伴手禮，外食也算頻繁，所以才會額外支出這麼高，不然其實靠獎學金生活已綽綽有餘，尤其 JASSO 獎學金一個月會給 88,000 日幣，更何況 2022 下半年正逢日幣史上最大貶值。

學術：

若你選擇立命館的 SKP 的 IJL 學程，也就意味著未來半年以學習日文為主，有點類似師大的華語文教學中心課程(大學版)，身邊圍繞來自世界各地的同學。立命館大學會在赴日前對你進行線上日語能力測驗，並且透過表單詢問你是否有了檢定、學了多久日文。基本上考過 N2 檢定的都會被分到半年交換所能達到的最高級，第六級。我一周有 10 堂課，一堂課 90 分鐘沒有下課，主要是新聞聽說、閱讀寫作(小論文)、綜合日語(這是最多的課，一周有三堂，由三位老師輪流上課)，商用日語，另外我加選了英日雙語教學的課程「Cross-cultural Encounters」和六級生以上才可以參加的「相互文化テーマ演習」，可以體驗跟日本學生一起做報告上課的感覺。以上課程中我覺得最累的是寫作課，雖然一周只有一堂，但幾乎每周都有作業，期中、期末也有作文考試，如果沒有電子辭典的話，就只能展現台灣人的神通，大量單字記憶及漢字書寫的優勢了。無獨有偶，最後還要交一個完整的小論文當期末報告。這堂課我的分數大約徘徊在 B 之上 A 之下，打擊不小。

另外，非常建議選一門需要額外繳費的 CSC 文化體驗課程，我選的是學費較貴

(19000 日圓/學期) 的三味線課程。京都、祇園、花見小路，偶有藝妓穿梭其中，一種來自時代的宿命感隨著昏黃的夜燈刺激身上每一寸的細胞，這裡就是三味線的上課地點。我們師承常磐津流派，老師是一位典雅可親的日本女性。如果有人看到我這篇心得並且一樣選了三位線課程，若有幸是由常磐津都吉老師指導，希望你能替我轉告她一聲：「台灣的學生很想念並感謝她！」

校內飲食：

立命館內有提供學餐（存心館、諒友館、以學館），一餐價格約落在 400~600 日圓，有面類、飯類，或選擇一種主食(肉類/燉菜)，再搭配白飯、湯品、小菜，甚至有甜點、飲品和麵包任君挑選，十分便利。稍嫌美中不足的是，用餐尖峰時段人潮擁擠，且座位較窄小。另外學區內也有一家學生開設的咖啡廳（Cafe ゆんげ，主要販售甜點三明治，價格十分親民）。或有引進校外咖啡廳企業（如 Tully' s 咖啡）。除此之外，當然也有便利超商、COOP 商店、移動餐車、賣便當的小攤等。秋天時，經常可以看到立命館學生相約齊坐在茵茵草地(芝生)上，沐浴於暖烘烘的秋陽下共進午餐。

宿舍：

如果你選擇立命館大學，將有常盤、大將軍、宇多野三個宿舍供留學生挑選。我是抽到大將軍，個室、冰箱、冷暖氣、洗臉台，洗衣室、自習室、共用衛浴、閃亮大廚房（LDK）和中庭，就像在住小型旅館，這半年我沒有一天失眠，也沒有一天看到蟑螂螞蟻小伙伴。每天會有保潔阿姨定時打掃宿舍衛生，並有管理員 24 小時看管宿舍安危，也是距離學校最近的宿舍，步行 15 分鐘即可。相對的，寮費高出常盤許多，這學期一個月是 44,000 日圓。

最後的最後：

京都好，風景舊曾諳。有誰去過京都，還能忘記京都呢？我將永久熱愛這方土地，並且感謝在這裡遇到的來自世界各國的善良朋友，謝謝我的父母、親友的支持、旅伴的互相鼓勵以及師大提供的機會，這段經歷是我自信的基石，是我曾握住過最美的流星。Always.

四、照片（如有，請提供）



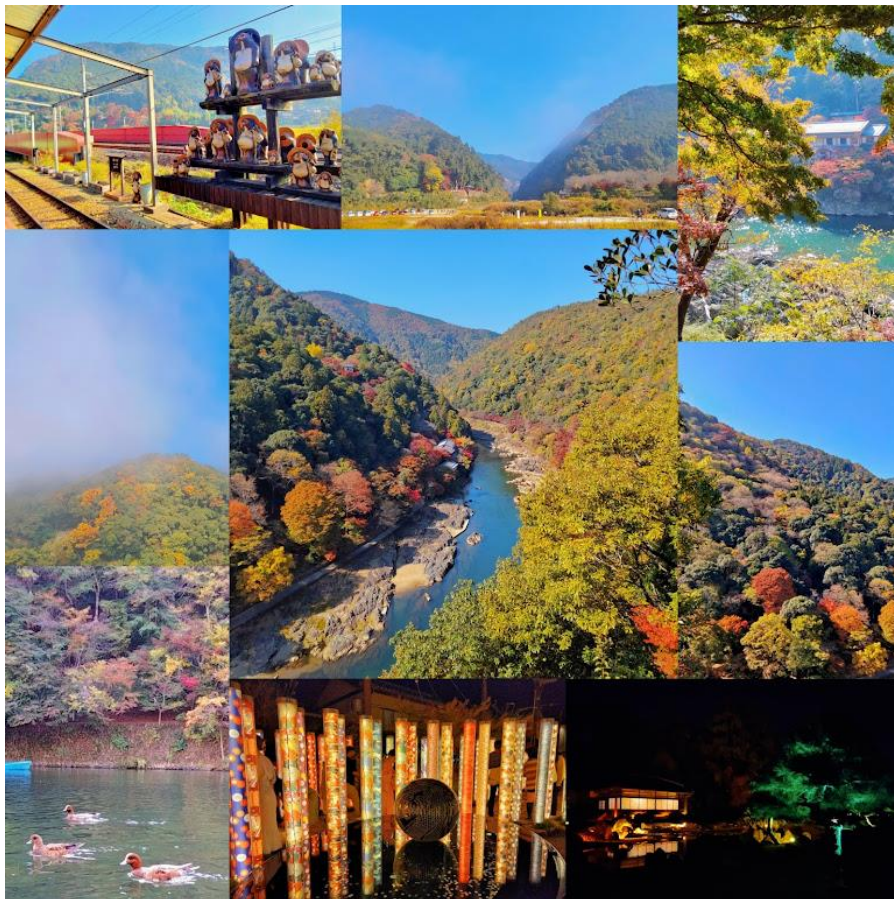
聖誕假期去了山梨，2023 年初第一天遠眺富士山和日出。



金閣寺離學校大概只需要 20 分鐘步程，有幸目睹難得一見雪金閣。



京都有許多神社和寺廟，這是秋季清水寺的夜間參觀。大家可以多看一些海報資訊，我在日本前前後後看了快十個夜間參觀活動，夜晚的神社加上燈光藝術，看起來特別浪漫。



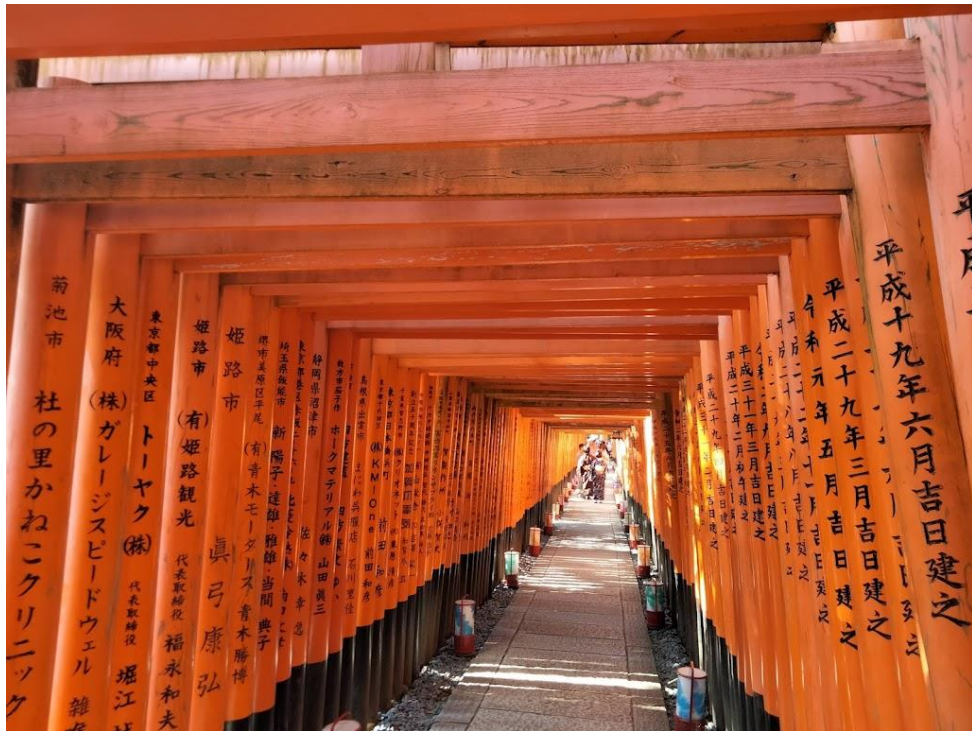
有空請一定要多去京都的嵐山，然後乘川中小船和賞楓列車，實在是夢想成真的風景。



2022 年 10 月 22 日，有幸參加時代祭。(從京都御苑出發到平安神宮)
另外，二月初時，也參加了節分祭，搶到了驅趕鬼用的福豆！



四條河原町旁的鴨川，常有情侶、友人、家庭坐在川邊野餐聊天。



由立命館 SKP Buddy 舉辦的戶外活動，去了心心念念稻荷大社，穿過千鳥居。



剛抵達時，京都車站的附近(京都塔和明月)。



2023 年 01 月 25 日，京都下大雪，一片白茫茫的立命館大學。

照片實在太多，京都 17 個文化遺產我只有 5 個還沒去過，神社迷的大滿足。

這一趟交換有太多美好的景色、人物值得去記憶和懷念，而我將用一生去書寫。

謝謝看到這裡的你，希望能給到你一點幫助！