

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：2023/9/16

英文姓名 (姓, 名): LIU HUNG MEI	臺師大就讀科系所、年級: 幼兒與家庭科學學系、四年級
修習國家: 日本	
修習校名: 立命館大學	
修習學院: 產業社會學部	
修習科系: SKP (RCJ)	
赴外學期別: __111__學年 (民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2023 年 4 月 ~ 2023 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
京都文化論 I (京都と歴史)	秦野 裕介	2	春季班
日本文化入門 II (書道)	田中 勝茂	2	春季班
児童・発達心理学	神藤 貴昭	2	春季班
生命倫理学	川端 美季	2	春季班
教養ゼミナール	横田 祐美子	2	春季班
日本語 VII (聴解口頭 a)	玉尾 章代	1	春季班
日本文化入門 IV (插花)	川口 志甫	2	春季班

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享

抵達日本的相關手續

(區役所：居留證明、健保、國民年金)

抵達日本14天內要去區役所辦理住民登錄、國民健保和國民年金的手續。如果是自己要去辦理的人，區役所都會有阿姨們主動來協助大家填資料，不用特別緊張或擔心，但通常宿舍的 RM 會安排一天帶大家去區役所辦理，所以如果時間來得及的話還是建議跟 RM 一起去，比較不會有資料填錯或聽不懂承辦人員說的話等等的問題。

要特別注意的是，日本的健保在申請完之後會收到一疊一年份的繳費單，可以按月分到便利商店繳，也可以一次把在日期間的金額繳清，但建議還是按月繳比較不會在回國時遇到退費等等的問題，只是要特別注意每個月的繳納期限，逾期太久可能會產生額外的費用。

(銀行)

因為日本的銀行對於外國人申辦帳戶的規定較為嚴苛，因此大部分的留學生都會選擇申請郵局的帳戶。日本的郵局帳戶除了直接去郵局填資料申請之外，也可以選擇在網路上申請，如果想要透過網路申請，在搬進宿舍之後會收到一本教學的手冊，只要透過上面的步驟申請即可，提款卡會在申請完大約一、兩周後寄到宿舍。

要特別注意的是，如果是透過網路申請，在收到提款卡的同時也會收到一組密碼，在郵局帳戶的 APP 中輸入這組密碼就可以直接查看帳戶中的餘額和交易紀錄等等，也就不會另外收到存摺。

我個人認為透過網路申請較為方便，要查看帳戶時可以隨時用手機查看，不需要特地去刷存摺。如果之後還是想要拿實體的存摺，可以再到郵局去申請，大約也是一到兩周後會寄到宿舍。

另外，如果想在日本便利商店的提款機使用郵局的提款卡，要特別留意提款機上有沒有標示「ゆうちょ銀行」，不像台灣只要有便利商店就可以隨時領錢，且在日本無論是提款或匯款都會根據時間和據點收取日幣110圓到330圓不等的手續費，因此個人建議可以在手續費無料的期間一次提領多一點的現金，否則在出去玩時還要因為現金不足而到處找提款機蠻辛苦的。

(手機門號和網路)

在日本居住有很多地方會需要用到手機號碼，因此建議大家到日本之後去申請一組日本的電話號碼。日本有蠻多家電信公司，也有分實體的跟網路上申請的，大家可以根據自己的偏好跟各家推出的方案去做選擇。我自己在比較過後選擇的是網路上的 LINEMO，LINEMO 有分一個月20GB 和100GB 兩種方案，因為常盤宿舍的每個房間裡面都有 WIFI，立命館的教室裡面也都連得到學校的網路，我個人覺得20GB 就十分足夠。申辦 LINEMO 的步驟很簡單迅速，

只要在網路上搜尋 LINEMO，填寫完相關資料後大約一周內就會收到 SIM 卡，直接插進手機中就可以立刻開始使用。

要特別注意的是，有些在台灣下載的應用程式或是信用卡在使用時會傳輸證碼到原本的電話號碼中，因此建議可以將原本的 SIM 卡插在舊的手機中一起帶過去，就不用為了收驗證碼一直換 SIM 卡。

交通

（京都車站到宿舍）

如果是抽到常盤宿舍的留學生，抵達關西機場之後可以搭乘 HARUKA 前往京都車站，在京都車站下車之後再轉乘 JR 的山陰本線（紫色的）到離常盤最近的花園站。在花園站下車後，可以選擇走大約15分鐘到宿舍，也可以在花園站的出口搭乘91、93的公車到「太秦映畫村道」，或是搭乘63、66的公車到「常盤仲之町」，再步行約5-6分鐘便可以抵達宿舍。

（宿舍到學校）

住在常盤宿舍的留學生通常都會搭乘嵐電上下學。嵐電距離宿舍最近的站是「鳴瀧」，和宿舍距離約5分鐘的路程。從鳴瀧站到離立命館最近的龍安寺站或等持院站大約6、7分鐘的車程，從這兩站走到立命館則需大約7-10分鐘。因為嵐電到各個站的時間都是固定的，像是到鳴瀧站的時間都會是9:08、9:18、9:28等等，從8分開始每隔10分鐘會有一班，所以一、兩個星期後就可以很熟悉每天出門上課的時間。

嵐電的定期票有分成一個月、三個月和六個月三種，大人的票價還有另外分「通勤」和「通學」。因為實際上立命館一學期不會滿六個月，所以建議可以先買三個月的定期票，之後如果還有需要搭乘嵐電再買一個月的會比較划算。嵐電單趟是日幣250圓，如果買通學一個月的定期票是日幣4000圓，三個月的是日幣11400圓，大家可以依據自己的需求選擇是否購買。另外，如果要購買通學的定期票，立命館會在學校舉辦的新生說明會時發給每人一張申請單，要先填寫這張申請單並且拿去給國際事務處審核過後，才可以拿著那張單子去車站購買通學的定期票（只有第一次購買時需要那張單子，之後就可以直接拿著舊的定期票去購買新的）。

宿舍

（宿舍費用）

立命館大學提供給留學生宿舍共有三間，分別是大將軍、宇多野跟常盤，而這次我被分配到的是常盤宿舍。常盤每個月的宿舍費是日幣34000圓+日幣2000圓的床單清潔費，水電費已經包含在宿舍費中，因此就算每天24小時都開著冷氣或暖氣也都不會再另外收費。另外，宿舍除了會提供基本的寢具外，也會提供可以更換的床單、被單和枕頭套，只要登記就可以隨時更換。

常盤的宿舍費是用自動扣款的方式，宿舍的 RM 會安排某一天帶大家一起去銀行辦自動扣款的手續，因此不用特別擔心。

（宿舍簡介）

常盤總共有三層樓和一層 B1，一樓到三樓則各自再分成上層和下層。常盤宿舍雖然和其他間宿舍相比較為老舊，但裡面的生活用品很齊全，鍋子、碗盤、餐具和一些基本的生活用品這裡幾乎都有，不需要準備太多東西就可以順利入住。

常盤宿舍目前總共有五位管理員輪班，管理員們都十分親切，日常生活中如果遇到一些文件、繳費等等的問題，或是宿舍的公共用品用完時，管理員都會很願意幫忙。平日出門上課或從外面回宿舍時，管理員也都會和大家打招呼，給予留學生許多溫暖和安心感。

宿舍中每一層都有各自共用的廁所和廚房，廁所的部分每天都會有清潔人員來打掃，廚房則是各層樓會排每日打掃的班表。因為我住的一樓是男女混和的樓層（二樓是男生層、三樓是女生層），所以相比三樓女生層的共用廚房，一樓的共用廚房打掃起來真的比較辛苦……尤其遇到前一天負責的人沒有打掃，或是有很多碗盤堆積在水槽好幾天都沒人洗的時候，真的會寧願爬樓梯到三樓去使用廚房。

但住一樓也是有許多好處的，因為常盤宿舍沒有電梯，所以如果要搬大行李箱或是拿著大包小包要回房間時，就會很慶幸自己住在一樓。另外，因為常盤宿舍會在大家入住後不久提供大家租借冰箱、桌子、櫃子等等的機會，但這些物品租借到後都要自己搬到房間去，當時我真的深切體會到不用把冰箱搬去三樓是多麼幸運的事情。

宿舍的男生浴室和女生浴室位於 B1，裡面各有四個蓮蓬頭和一個大浴缸。因為常盤宿舍的浴室內沒有隔間，一開始去洗澡時會需要一段時間適應，但習慣之後就比較不會介意和其他人一起洗澡，偶爾還可以跟朋友一起泡澡聊天，且宿舍的熱水供應得很穩定，天氣冷的時候也不用擔心沒有熱水。

常盤宿舍的 B1除了男女的浴室外，還有一個大廳，裡面有陳列桌椅、沙發區、電視、電腦等等，是個可以讓大家去唸書、聊天或交流的公共空間。另外，大廳的右邊連接著一間和室，和室內有投影設備，晚上常常會有許多留學生一起聚集在此看電影或玩遊戲，是個可以讓大家放鬆和玩樂的空間。

選課

（日文課）

師大到立命館大學交換的留學生分成 RCJ 和 IJL 兩種，這兩種在立命館都屬於 SKP 學程，而 RCJ 和 IJL 不同的點在於要考過 N1 才能申請 RCJ。立命館大學開給留學生的日文課總共分成 1-7 級，聽別的同學說在選課前好像需要先做分級的考試，但如果上了一陣子想要更改級數，也可以再去和立命館大學國際

事務處的老師討論。IJL 的學生在確定好日文課的級數之後，學校會自行在選課系統中安排既定的課程和堂數，包括閱讀、讀解、文章表現、口說等等，這幾堂課是類似必修的概念，不能自行刪減。如果是 RCJ 的學生，就不需要特別參加分級考試，想另外修日文課也可以自由選擇級數和堂數，在選課方面相較 IJL 會自由許多。

（一般課程）

如果是被分到7級的 IJL 或是 RCJ 的學生，除了日文課外，也可以選擇一般的課程。立命館大學會在選課前寄一份課程的表單，上面有三個校區開放給留學生選的課程，在選課前記得看清楚自己的校區並且先到選課系統裡查課程大綱，也推薦在排課時可以盡量空出星期五或星期一，這樣之後如果要安排小旅行比較不會因為卡到學校的課而需要另外請假。

（日本文化入門）

除了上述的兩種課程外，立命館也有專門開設給留學生的 CSC（日本文化入門）課程，這學期總共有四堂，分別是書法、茶道、插花和三味線，這些課程可以自由選修，但課程的費用會再另外收取。我這次選擇了書法課和插花課，兩堂課的老師都非常溫和有耐心，課程的進度會依照大家的上課情形去做調整，也不會額外出回家作業或報告、考試等等，可以在較為輕鬆的課堂氛圍中體驗日本的傳統文化，因此十分推薦大家可以依照自己的興趣去選修。

日常生活

（超市）

日本的超市真的有許多魅力，常常本來沒有想買東西的計畫，結果一踏進去還是忍不住買了一大袋回宿舍。常盤宿舍的附近有兩間超市，都在距離宿舍5-6分鐘路程的地方。其中一間是業務超市，雖然比較小間，但有些品項會比一般超市便宜許多，也可以用較划算的價錢買到大份量的食材。在業務超市的對面是另一間大型超市，裡面販賣的品項十分齊全，從食物到日常生活用品都有，尤其過了晚上7、8點左右，如壽司、便當、炸物等等的都會開始特價，因此即使是不會下廚的留學生也可以很輕易在超市購買現成的食品。

（便利商店）

常盤宿舍附近的便利商店不多，最近的一家7-11在業務超市的旁邊，如果要去其他家就要走一段距離才會有 LAWSON 等等。另外我想要特別分享，在台灣因為便利商店的密集度高，也有早餐店的文化，所以早上去上課前一定找得到地方買早餐，但因為從常盤宿舍走到嵐電的路上，還有從龍安寺或等持院站到立命館的路上都不會經過任何一家便利商店，所以早上要去上課前記得要先在宿舍吃完早餐，或是可以考慮立命館的學餐在早上8-9點之間提供的100日圓的早餐套餐。

（網購）

日本雖然有像是 amazon、GRL、ZOZOTOWN 等等種類十分齊全的網購平台，但其實這當中有許多購物網站都會擋日本以外的信用卡，且日本不像台灣可以在便利商店取貨付款，所以如果沒有日本的信用卡，在網購上會較為麻煩。

(隱形眼鏡)

會特別提到這點，是因為在日本通常都會需要眼科診所或醫院開的證明才能在藥妝店之類的地方購買到隱形眼鏡。因此如果有需要配戴隱形眼鏡的留學生，建議可以從台灣多帶一些自己配戴習慣的隱形眼鏡到日本。

總結

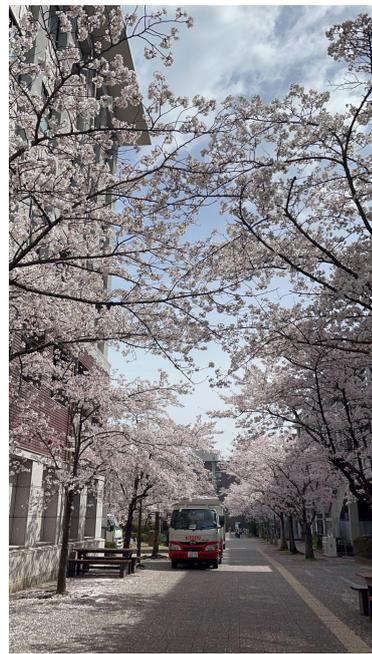
來交換之前就一直很嚮往在日本的關西生活一段時間，這次也很幸運申請到位於京都的立命館大學。京都的街道上隨處可見富有歷史感的木製建築，且除了有許多神社、寺廟和祭典等等，大家的步調也不會像東京那般緊湊，我認為是一個很適合居住和生活的地方。

宿舍方面，雖然一開始抽到常盤宿舍時有點擔心會不會太老舊，或是宿舍會不會在很偏遠的地方、很難搭車到市區等等。但實際住了一段時間後，我發現常盤是個很溫馨的宿舍，裡面的管理員和 RM 都很友善，生活家電也都十分齊全，完全不需要特別擔心。另外，雖然常盤宿舍離 JR 站稍微遠了一點，但如果是要到一些觀光景點或是市區，通常都可以搭乘公車，要去大阪的話也可以搭嵐電到西院站再轉乘阪急線，以交通來說算是蠻方便的。

在這一學期的交換中，我體驗到了許多日本獨有的文化，在讀書之餘也走訪了各個神社和寺廟，並和朋友們遊歷了許多關西的著名景點，對我而言是十分珍貴的經驗和回憶。

四、照片（如有，請提供）

春天的立命館大學



夜晚的鴨川



宿舍的房間和廚房



京都一年一度的祇園祭



SKP 的結業典禮（有漂亮的證書！）



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他