

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年9月1日

英文姓名(姓, 名): LIN, MIN-XUAN	臺師大就讀科系所、年級: 國文學系 四年級 (大四下學期前往交換)
修習國家: 日本	
修習校名: 關西大学 (Kansai University)	
修習學院: 國際部 (交換生隸屬於國際部)	
修習科系: 留學生日本語課程	
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 (春學期僅到7/26)	

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 5-A Japanese (5-a)	田中舞、古川智樹	2	2023年, 春學期
日本語 5-B Japanese (5-b)	北野朋子、北川美香	2	2023年, 春學期
Contemporary Japan (Understanding Japan)	田中舞	2	2023年, 春學期
Communication in Japanese Society	古川智樹	2	2023年, 春學期
方言学入門	酒井雅史	2	2023年, 春學期

(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）

（一）生活方面

1. 住

基本情報：

我住在月之丘宿舍（ドミトリ一月が丘寮），純女宿，宿舍為兩人一間房。但於我交換期間因為疫情的緣故，暫時是一人一間，故當時沒有室友。不過，從2023年秋學期開始，將會恢復為兩人一間。

宿舍位於千里山站，距離關西大學（関大前）只有一站的距離。平均每日通勤時間約 30~40 分鐘，因為要從宿舍走到車站的距離約 10~15 分鐘，而関大校地幅員稍大，走到位於第二學舍的教室又會花一點時間。

房間呈狹長型，長方形的房間正中央，有一展可以垂掛的布簾，放下來，室友之間就不會互相干擾作息，相當注重個人隱私。此外還有衣櫃、書桌、小冰箱等等，極具生活機能。空調可切換冷、暖氣，電費已包含在租金內。

宿舍一樓有玄關、鞋櫃、郵箱、管理員室、廚房（內有公共垃圾桶）；地下一樓有食堂、公共澡堂、讀書室。入內（進入宿舍這棟建築物後）需置換成室內拖鞋，而進房間則需要替換成另一雙拖鞋。房內房外雖然都是室內拖，但仍舊需要區別。順帶一提，上廁所也要換成大家公用的粉色拖鞋。廁所除了是免治馬桶、還附衛生紙外，乾淨的程度令人讚嘆。

住宿費用：

住宿費用為租金每月33,000円，加上初始入住須繳納的入寮費15,000円。租金含水電費，入寮費含棉被、枕頭、被單等等的寢具租借費，所以不須自己攜帶寢具，被

單也不用自己洗。供替換的被單都放在公共空間的櫃子裡，髒了的被單就放進那處的洗衣籃中，會有專人送洗。宿舍的大家，大概都是一個月換一次被單。

詳細請看關大網站的宿舍介紹：(租金可能變動)

<https://www.kansai-u.ac.jp/ja/support/dormitory/>

其他基本設施補充介紹：

洗衣機：免費（洗衣精要自備）。但烘衣機需要投幣。

交誼廳：附設兩台自動販賣機、電視、桌椅、桌遊、像吉他或烏克莉莉的樂器（不太確定），以及有一個小小書櫃，裡面是參考書跟一些日文書。月之丘宿舍規定不能帶訪客進入房間，平時只能在空曠的交誼廳聊天。若是朋友們要來玩，還必須留意訪客時間。此外，還有三台吸塵器、體重計、兩個熨斗、燙衣板（熨斗板）。

廚房：鍋具（平底鍋、玉子燒煎鍋、湯鍋、單柄鍋）、水果刀、菜刀、砧板、洗菜盆及濾網；瓦斯爐、抽油煙機、電子秤、微波爐、烤箱；海綿、洗碗精、抹布、洗碗手套、衛生紙應有盡有（公用物品不得攜回寢室）。只是沒有電鍋，想吃米飯可能要去超市買微波米飯。還有只用烤箱時，一定要注意加上錫箔紙之類的東西墊著，才不會汙染烤箱。餐具、碗盤、杯具、錫箔紙、拖鞋等生活用品一類，可以至千里山站前阪急超市（阪急オアシス）二樓的Seria（百元商店，全店商品只要110円）添購，好逛又經濟實惠。

倒垃圾與回收：統一丟在廚房的大垃圾桶，每天都會有勤勞的掃地阿姨來收，廚房跟廁所（應該說宿舍各處），始終都是乾整潔淨，沒有異味的狀態。

澡堂：宿舍地下一樓的公共澡堂，因為水電費已經包含在住宿費當中，所以不需另外付費。洗衣服也是同理，完全免費不用投幣。

浴場的開放時間為16：00～24：00，進入澡堂前，需要先在更衣空間脫衣服（並

沒有獨立更衣的更衣室)。大家都是不在意他人目光，泰然自若地換衣服。澡堂內部座位呈現門字型設計，每一個位置會放一張板凳，還有一面鏡子，水龍頭的開關為省水設計，流一流，隔段時間會自動回彈，就必須重新按壓一次。澡堂中央有一個不小的浴池，可見日本民族真的很重視泡湯文化，於空曠空間泡湯真的很舒服。個人比較常使用宿舍一樓投幣式的個人衛浴，投日幣 100 円可以洗十分鐘，關水便會停止計時。推薦給不習慣在他人面前赤身裸體的人。

2. 食

日本外食偏貴，通常我會在千里山站前的阪急超市，或附近的マックスバリュースupermarket買食材回宿舍自炊，因為宿舍房間有附小冰箱，食材保存容易。

比較方便又便宜的外食選項有：

一、關大校內各處食堂的學餐。

二、宿舍附設食堂。除了週日外，每日供應的早餐、晚餐。早餐（250円，有和式或西式可供選擇），供餐時段為7：00～9：00；晚餐（490円），供餐時段為18：00～21：00。需於每個月初事先登記，不吃的日子可以不選填。因此並非以整個月份的餐費收費，而是以有實際登記要吃的日子計算。



2023年5月献立表

期日	献立	備考
1	和食(お弁当)	
2	和食(お弁当)	
3	和食(お弁当)	
4	和食(お弁当)	
5	和食(お弁当)	
6	和食(お弁当)	
7	和食(お弁当)	
8	和食(お弁当)	
9	和食(お弁当)	
10	和食(お弁当)	
11	和食(お弁当)	
12	和食(お弁当)	
13	和食(お弁当)	
14	和食(お弁当)	
15	和食(お弁当)	
16	和食(お弁当)	
17	和食(お弁当)	
18	和食(お弁当)	
19	和食(お弁当)	
20	和食(お弁当)	
21	和食(お弁当)	
22	和食(お弁当)	
23	和食(お弁当)	
24	和食(お弁当)	
25	和食(お弁当)	
26	和食(お弁当)	
27	和食(お弁当)	
28	和食(お弁当)	
29	和食(お弁当)	
30	和食(お弁当)	
31	和食(お弁当)	



関大學生餐廳介紹：

(1) 凜風館食堂

春學期來交換的同學，強烈建議開學前來一趟凜風館二樓吃飯（因為剛開學的一個半月食堂會變得非常多人，用餐尖峰時段會像是擠演唱會一樣水洩不通）。常常有許多附近居民也來凜風館吃飯，價格大概在450~600円左右。

凜風館窗外櫻花飛舞的情景我至今無法忘懷，吃著吃著，偶爾小小的粉色花瓣還會飄到餐盤上。此外，凜風館頂樓也種了非常多櫻花樹，可以和朋友一起相約賞櫻。

凜風館除了供應好吃的各項丼飯、豬排飯、咖哩飯、唐揚雞、拉麵、烏冬麵、小菜……之外，還有供應甜食，如：関大布丁（超好吃的烤布蕾），蒙布朗（印象中有出現過栗子、抹茶、香蕉等口味），非常多元，每次甜點新鮮出爐時都會搖鈴呼喚，因為很有人氣，手腳慢了就搶不到了，我和朋友們總是在食堂蹲點等待哈哈。

還可以去食堂三樓辦一張「組合員證」，需要自備大頭照（檔案或照片皆可）。這張卡在関大校內的超商、食堂，或凜風館三樓的商店購物時可享會員價，讓原本已經很優惠的學餐，變得更加划算。押金一萬円，退回證件時可領

回。



(2) 第一學舍食堂

應該是校內第二大的食堂，關大校地廣大，第一學舍到第二學舍之間有一小段坡道，因此第一學舍課較多的人通常會於此處吃飯。但由於交換生的日本語課程，大抵都在第二學舍，國際部的辦公室也是在第二學舍附近，所以我從未在此處品嚐過料理。

(3) 各處便利商店

校內有超多家便利商店，出示「組合員證」一樣可以有優惠的樣子。位置明顯，很容易發現。便利商店的炸物味道也很棒！

(4) 便當餐車

後來我最常吃的午餐選項之一，因為非常便宜，一份只要（350円）。相較於去食堂人擠人、排隊等待、苦苦尋覓座位，吃便當省錢又省時，而且日式裹粉的唐揚雞，即使軟掉也依舊非常美味。因為關大的午間休息時間只有50分鐘，加上校地大，移動距離長，若是不想慌慌張張趕著上課，買份便當提早去教室吃是好選擇。（通常便利商店人潮會比排餐車的人還要多）

(5) チルココ（進校門口右手邊樓上的咖啡廳）

這間咖啡廳のハラミ丼（橫隔膜）超級好吃！不只是學生，許多師長，或者附近的居民也都會來吃。當時我幾乎每週至少會跟朋友來吃一次，醬油跟蛋黃的調味絕佳，對我而言是驚天地泣鬼神的美味。其他還有很多豐富的料理品項，像是披薩、甜點之類的。甜點部分（如：鬆餅）反倒還好。



(6) 校外美食街

關大週邊也有很多不錯的餐廳，校門口對面的ビック マウンテン エクスプレス也很好吃，雖然價位偏高，但份量跟美味度也成正比。喜好吃份量大的肉，或是漢堡排的人，可以嘗試看看這家。便當可以調整份量，從小份到超級大份都有。

身為大阪人的 youtuber Tommy 也是關大畢業的學長，這段影片他有介紹一些阪急沿線的美食，有興趣的人可以親自去走訪看看！

影片網址：<https://youtu.be/E285kT0xuvQ?t=289>

3. 衣

春學期來交換的人，要注意日本的三、四月份仍舊微寒。雖然室內都有暖氣很溫暖，但室外的冷度大概是十幾度，早晚溫差大，建議還是可以準備一些長袖或厚外套，我當時為了節省行李重量，只帶了一件厚衛衣跟外套，後來發現不足，又跑去Uniqlo買了一些長袖。但日本購衣跟台灣相比並不貴，因此還是可以自己評估，要不要到日本後再增添新衣。

到了夏天，會超！級！熱！大概在五月的黃金週之後，天氣就會開始慢慢熱起來。中間會經歷一段有繡球花的梅雨季，要珍惜這段既涼爽又適合旅遊的時光，因為大阪的酷暑跟台灣可是不相上下。此外，通常走去車站的路上，都沒有甚麼遮蔽物（不像台灣還有騎樓可躲），建議可以帶一把折疊傘或帽子遮陽。而且走在闊大偌大的校地，也會遭受陽光的考驗。

4. 行

我住的宿舍位於千里山站，距離關大一站。在拿到學生證後，可以使用附件的「通勤證明書」（一張白色小卡，很重要，小心別弄丟了。），於阪急電車官網先申請「通勤定期券」，再至車站的紅色機台購入，可以省下不少交通費。

交通費：阪急電車通學券 7,510 円

宿舍（千里山站）至關西大學（關大前站），一站的距離，原價 170。

（通学定期券：1 個月 1,390 円、3 個月 3,970 円、6 個月 7,510 円）

網址：https://www.hankyu.co.jp/ticket/teiki/pass_tsukin/index.html

（二）學術方面

「日本語」課程是交換生強制必修的課程，分為 A、B 兩門。A 的授課內容為漢字、語彙，B 的授課內容為文法。前綴的 5，則是等級區分（A、B 的授課內容貌

似會因等級而有所不同)。5 的階段是 N2 尾~N1 頭，大概在第六、七週會進入 N1 範圍。6 是 N1，7 則是 N1+。我看以往的資料好像都沒有 7。但今年我來交換的時候有新增，算是進階班的概念。因為自己跟朋友大部分都在 5 跟 6，沒有人上過 7，所以很遺憾並無數據能供參考。順帶一提，A、B 的課可以分開選，所以如果覺得自己文法很強，語彙比較弱，可以選日本語 5-A 加 6-B，也是完全沒有問題的。

1. 日本語 (5-a)

雖然表定為 2 學分，但實際上一週會有兩堂課。由北川美香、北野朋子兩位不同的老師共同教授。每週都要小考。

北川美香老師負責漢字，北野朋子老師則講授文法。我非常推薦北野朋子老師的課，她的教學方式生動活潑，講解清晰易懂，感覺得出來是一位非常有經驗的老師。同時也非常溫柔，很擅長鼓勵大家。而該要求之處也從不落下，是一位有原則卻不嚴厲的老師，符合我心中教師的典範。班上的氣氛也都很好，三位日本人 TA 也在北野老師的帶領下，跟大家成為亦師亦友的關係。

2. 日本語 (5-b)

同上，雖然表定為 2 學分，但實際上一週會有兩堂課。由田中舞、古川智樹兩位不同的老師共同教授。有課前預習，需要上關大 LMS (有點像 moodle 的系統) 看影片、回答問題，影片內容不長，約 5~8 分鐘不等。5-b 的授課內容與進度是統一的，兩位老師都是教文法，在同一條進度條上前進，並無相互劃分開。一樣每週都要小考。

田中老師的上課風格，會在投影片放上例句給大家抄寫，古川老師則是會要大家現場討論例句。但兩人在課程的結尾，皆會要求大家進行討論，隨機分組，用今天剛學的諸多文法，寫出簡單的會話；以及填空式問題，需要自己造句完成句子。

能幫助大家迅速學以致用、練習日語溝通。課程進行到中段，會開始出現作文、文章結構分析的教學。但主軸仍為文法。作業會需要寫作文，不過不太常出現。主要是每週都要小考。

3. Contemporary Japan (Understanding Japan)

這堂課由田中舞老師授課，跟 5-b 的風格不太一樣，時間放得很鬆。在電腦教室上課，放給大家很多在課堂上討論、準備、完成作業的時間，算是相對涼的課（一開始還會從零開始教你做 PPT）。模式為蒐集資料、做 PPT、報告（需背稿）。

一共有四次上台報告：一、自我介紹（個人）。二、都道府縣報告（小組）。三、議題自訂的問卷調查，採訪對象為關大生（小組）。四、日本留學的回顧、未來展望（個人）。報告長度大概就是每人 3 分鐘以上。

嚴格來說，這或許是我最不喜歡的一門課，因為老師基本上不會教太多深入的東西，硬核的日語能力並不會得到提升。都需要自己花時間去查資料、跟組員溝通，再努力背稿上台發表。上課很多時候，不是在準備自己的報告，就是都在聽他人發表。涼到有點不舒服。但確實有助於增進日文簡報及上台發表的能力。

4. Communication in Japanese Society (Business Japanese)

這門課是我所上的五門課中，最最有難度的。由古川老師授課。內容為商用日語，比如在日本公司工作的應對進退，大至簽約、如何有禮貌接待客人，與同僚、上司溝通等等；小至接電話、轉達事項的語句，會鉅細靡遺地告訴你日本職場應用語！

如果將來有在日本求職的打算，這門課雖然相當不易聽懂，卻相當實用，真心推薦。因為會出現許多非日常用語的、超級敬語形式，也有特別曖昧（具話外音）的表達方式。即使班上的大部分人都有 N1 水平，每次老師要求實際演練時，無可

厚非，氣氛都將變得非常緊張，可見這堂課有多難。雖然是很硬的課程，卻是我收穫最多的課。

5. 方言学入門

這是我唯一一門跟關大學生（日本人）一起修的課。由酒井雅史老師授課。當初是因為對關西腔有興趣才選的，但實際上方言學的內容，涵蓋了日本各處的方言。嚴格來說，比較像是國文系的語言學概論。除了基本的音變規則，與方言地域性差別之外，也會從 IPA 去解釋發音。其中，我覺得很有趣的是各地不同方言的發音，有些聽起來超級不像是日文，節奏很像台灣原住民語。還有各地方言用語差異，可能關西、關東地區用來指涉同一事物或現象的詞有差異，而這種細微的區別，則可以幫助你判斷出一個日本人的出身地，真的十分有趣。算是認認真真研究語言學的一門課，並非全然是關西腔教學。

6. 題外話：關於課程中所使用的語言

課程基本以全日語進行溝通。但我認識來自台灣其他大學交換生朋友，他選的是全英文授課課程，這類課程在關大數目並不少，所以日文不好的同學也不必太擔心。且關大面向交換生的日本語課程，分級也十分友善。選課前，會事先讓大家進行測驗，粗略劃分出一次等級。之後還會再通過一次面試，以確認實際日文水平。綜合考量之後，再給出建議，該選 1~7 哪個等級的課。

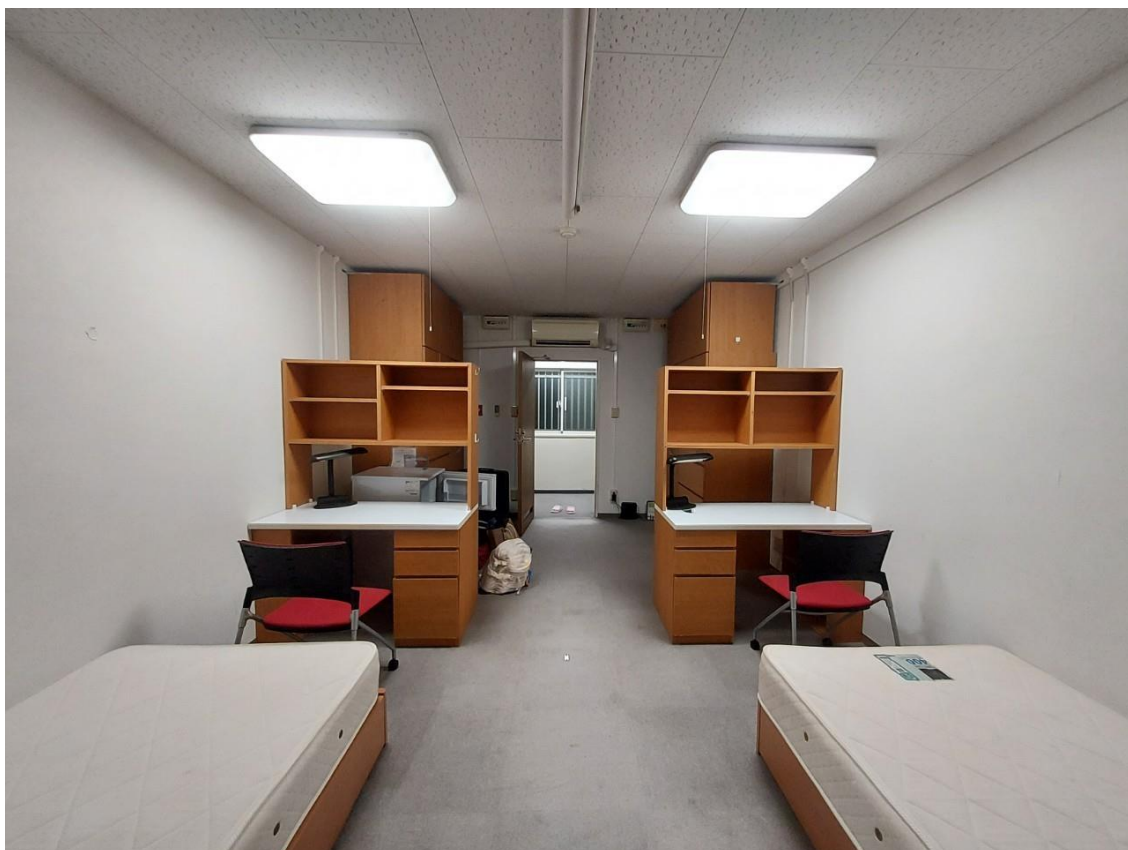
（三）開銷概算

申請一些必備的文件或資料，可能會產生費用。但視情況可以抵免，如：健康保險費。因為是相當正式的文件，因此關大會事先在 Welcome pack 的資料中告知，會需要哪些申請手續及費用。大家屆時可以參照學校給的正式手冊，較為詳細且精確。

旅遊非常花錢，交通費及機票等等的開銷不同小覷。能及早規劃都是好事。特別是黃金週及お盆（盂蘭盆節）這類屬於日本的連休期間。由於日本也會蜂擁外出，機票車票各類交通費、乃至住宿費皆會瘋狂上漲。建議有遠行打算的人，可以提早一點訂好，以免向隅。

四、照片（如有，請提供）

宿舍房間照片：





五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他



附上 IG 帳號，有問題可私訊。

請注意禮節，勿當伸手牌。

感謝您的閱讀與指教～祝申請交換、交換順利！