

學校簡介

立命館大學位於日本京都市，是一所著名的私立大學，成立於1900年，享有極高的聲譽，和大阪的關西大學、關西學院大學以及京都的同志社大學並稱為關西四大私立名校。立命館大學有四個校區，分別是衣笠校區(同時也是主校區)、朱雀校區、茨木校區和滋賀琵琶湖校區。交換生能夠自由選擇除了朱雀校區之外的三個校區上課。立命館大學擁有許多學部，像是人文科學、社會科學、國際關係、法學、經濟學和管理學等等，算是稍微偏向文科的大學。此外，立命館大學還與全球多個國家的大學和研究機構建立了合作關係，並有大量的國際學生(留學+交換生)在校就讀

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

我上、下學期各修了七門課，以文學部的課程為主，國際關係學部為輔。此外，在上學期還有修三堂日文初級課程。那三堂日文初級課程是學校附贈給日文零基礎的RCE學生，只是校方有特別附註說只要日文超過一定程度，就沒有辦法上。我在前往日本前有稍微自學日文，看得懂五十音、知道基本單字和文法，但學校還是准許讓我上。雖然在課程初期確實有些無聊(尤其是教50音的階段)，幸好到了課程後段還是有學到一些新的單字和實用的日文句子，還是很推薦日文(幾乎)零基礎，而且想要輕鬆、快樂學習日文的同學選擇。上學期除了三堂課，還有上其他四堂英文授課的普通課程，分別是語言教學與創新、英語與社會、語言學習概論和東南亞區域研究。其中英語與社會和語言學習概論比較輕鬆，除了課程內容平易近人之外，沒有什麼課後作業，然後期中考和期末考只要有認真複習課本內容，基本上都能拿高分。再來是語言教學與創新，這堂就有比較多作業要完成，一個學期要寫三篇課程內容的摘要、三次段考、還有一個分組期末口頭報告，主題就是提出一些結合新科技的創新教學方法。整體來說沒這麼推，除非未來的志向是要當老師。最後是上學期最困難的課程——東南亞區域研究。教授找了很多以前發生在東南亞的負面事件作為討論主題，例如柬埔寨的種族滅絕事件和印尼宰牲節等等。不過在上課時覺得這些事件離我很遙遠，所以沒什麼特別的感受，課程當中也幾乎都是來自東南亞的學生在積極參與發言。因此，有時教授出一些作業要我們書寫對於某事件的心得以及想法時，我都要思索許久才能勉強擠出一些內容。然而，這堂課的期末報告更是具有挑戰性，主題就是要尋找一個東南亞的現象、文化相關的議題並深入探討，形式不拘(可以做微電影、寫報告或是訪談影片等等)，可以自己做或是分組。一開始我腦袋空白，完全沒有任何方向。好在我來自印尼的隊友非常有想法，提議針對印尼當地天主教堂和在地爪哇族成功文化融合的特殊案例製作微電影。只能說還好有隊友的幫助，不然我根本不知道能否通過這門課。如果對於東南亞文化沒有濃厚興趣的同學，非常不建議選修這門課。

到了下學期就沒有那三堂日文課，所以必須要選滿7堂英文授課的課程。這學期的課普遍比較輕鬆，尤其是觀光英文。內容基本上就是和觀光的現況以及衍伸出的議題和現象，唯一要做的事情是期末要上台小組報告針對日本人規劃完整的觀光行程，這算是這一年來修過最涼的課了。此外，我還修了兩堂經濟學相關的課程，分別是國際經貿和日本經濟。我認為這兩堂課的內容都沒有到太深入，也不會枯燥乏味，算是相當推薦。其他總共有三堂課和語言(教)學有關，第一堂是要教小孩子英文，教授主要針對國小學生提出許多不同的課程大綱和教學方法以提升小學生學習英文的動力，而且在期末時要同學們分組安排課程並試教。整體來說課程的安排相當有趣，這堂課是絕對不會令對教學有熱忱的同學失望的。第二是英語與溝通，也是本學期第二涼的課。課程內容基本上我都已經在台灣上過了，所以就當作是一堂複習課。不過對於沒有任何語言學基礎的同學，課程內容可能還是頗有挑戰性，然後期末考試雖然不難，但是陷阱很多，一不小心就會損失很多分數。第三堂則是語言教育的問題，教授結合了應用語言學和外語習得的理論跟我們講述日本教育的問題，而且不限於英文，包括剝奪手語使用者學習的公平性、討論瀕臨消失語言的現況還有AI發展對於語言教育的衝擊等等。同學們對於那些主題也都會提出許多不同的想法，討論起來就變得相當有趣。剩下最後一堂課是和平研究，目標主要是要透過不同的個案研究理解衝突發生的緣由，以及嘗試使用衝突三角形(Violence Triangle)分析並解決問題。上課時腦袋要不斷運轉思考，相當耗費心思，而且幾乎每一週都會有回家作業要寫、期中要分組報告20分鐘、期末還要針對世界上任一個衝突事件寫一份2000字的報告。雖然課程頗具挑戰性，但是很扎實，修完課真的能夠比較知道要如何解決生活中大大小小的衝突。

國外研修之生活學習（課外）

我兩個學期都沒有參加學校的社團，看了看覺得都不合我意，沒什麼興趣。取而代之的是利用課餘時間到處旅遊。在此次交換之旅之前去了日本超過十次，不過每次待的時間都很短，而且其實還有一堆地方還沒去過，想說一定要好好利用這次的機會遊覽日本各地的觀光名勝。現在想想過去一年去了很多地方，這一趟實在是不虛此行。重點是在旅行的過程中，我發現了自己真的很享受讀旅，不但能培養獨立性，什麼事都得自己處理，而且能隨心所欲的安排行程，不必顧及其他人的想法和意見。此外，我也能更了解自己的個性和步調。最令我印象深刻的旅程是在寒假時去新潟縣滑雪兩次、搜集完日本三景(松島、宮島、天橋立)、去沖繩浮潛還有首次踏上四國的土地。無論從哪種角度看，這次交換之旅的課外活動都非常精彩且充實。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 嘗試與台灣不同的上課風格
2. 踏出舒適圈，結交來自不同國家、擁有不同文化背景的好友
3. 英文口說能力明顯增加、日文能力稍微進步
4. 學習如何安排旅遊行程
5. 進行獨旅、深度旅遊
6. 瞭解日本和其他外國人對於台灣的想法

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

剛抵達日本時的那幾周，我的心情因為各種複雜因素而相當低落，包括天氣炎熱導致無法盡情探索京都、日語程度不足導致無法和當地人進行有效的溝通、比想像中還要大許多的日常開銷、跟其他國際學生有種不可言喻的距離感以及髒亂的宿舍公共廚房，都令我對於此趟交換之旅的目標感到相當的迷惘和失落，當時也完全不知要如何面對未來超過半年的時光，甚至一度想要提早回國。好在我撐下來了，也許最主要的原因是時序入秋、天氣轉涼，各地楓葉逐漸轉紅，令我欣賞到日本最美的風景之一。我想獨自到國外生活，一開始總會因為截然不同的環境而或多或少感到不適應，但是千萬別放棄這麼練自己心智的好機會，到頭來這些都只是交換之旅的一小部分而已。因為一時的不適應而放棄後面精采絕倫的交換生活體驗絕對是相當可惜的一件事

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

第一點是日本人泡溫泉、進澡堂時習慣泡裸湯，一開始相當不習慣以及小尷尬，因為在台灣通常都是穿著泳衣進浴池，不過多泡幾次後就漸漸習慣了。第二點是日本(尤其是京都)的百貨公司普遍在8、9點就關門了，所以想要逛街購物的不能拖到太晚。再來是有時我會不小心在尖峰時刻搭到電車，然後我發現要進車廂的乘客即使看到裡面已經擁擠不堪，還是會使勁扶著車門上方將自己的身軀硬塞進車廂內，令我嘆為觀止。最後一點是日本的賭博遊戲場數量真的好多好多，而且感覺生意普遍都很好，不像台灣是非法的，要賭只能走地下的管道。不過以上提到的種種事件都不需要適應，只是看到時會覺得比較驚訝，和想像中的日本不太一樣而已。

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

經過這一趟交換之旅，我明顯變得更獨立了。我以前幾乎不進行獨旅，旅遊一定要找個夥伴才不

會覺得孤單、無聊。不過或許是個性上比較內向的關係，在國外沒有交到非常多的朋友，因此大部分時間都還是單獨一個人行動，旅遊也不例外。要不是這次交換之旅，我可能也不會發現自己如此適合和享受獨旅。此外，我也更懂得活在當下，把握有限的時間創造、追求各種不可思議的人生體驗。以前的我相當節儉，總是不斷思考要如何省錢，為了要讓自己的未來有較多餘裕，也或多或少犧牲掉了難得的體驗與美好的回憶。交換初期也是為了要控制預算而搞得自己悶悶不樂。後來我領悟到了一件很重要的事---這也許是我人生唯一一次能夠住在日本一整年欸~這樣想起來，省那一點點的錢就變得完全不重要了。原來我之前完全忽略了生命的有限性和不確定性，太過重視未來而忽略了現在。我想這也是這一趟交換之旅所帶給我最大的收穫。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

學校提供的獎學金總金額算是很大程度的幫助到我，十二萬台幣確實能夠大程度的減輕很多壓力，主要是因為我不喜歡為了自己的玩耍、娛樂而一直跟家長要錢，在拿到獎學金後就比較有底氣到處安排旅行探索日本。沒有獎學金的話，我的交換生活可能會變得很無聊，在安排旅遊時也會變得綁手綁腳，總是得把預算控制擺第一。好在有獎學金的加持，使我度過了非常精彩的一年交換生活。不過，獎學金撥款的時間是有點太晚了，一直到我出發當天早上才入帳。至於有沒有獎學金還會不會出國交換，嗯...我也不是這麼確定。如果中山這邊沒有發，那肯定會更積極爭取交換校方的獎學金；都沒有的話那就很可能會大幅度地降低我出國唸書/交換的意願。

感言及心得感想

於2023年九月初，我勇敢踏出舒適圈，前往日本交換兩個學期。我出國交換的動機主要是前幾年因為疫情都無法出國，在解封後想趁著這個機會到國外走走。在交換期間，我認識並結交不少來自世界各地的學生，他們大多對台灣充滿好奇，然後我也想更進一步認識他們的國家，彼此都很樂意進行文化交流。有點出乎意料的是，國際生們對話大部分都是用英文，而不是日文，所以我有很多機會練習英文口說，日文程度倒是沒什麼進步。不過日文不強也無妨，因為我上的課全部都是英文授課的課程。體感上認為在日本上英文組的課程使用英文的頻率似乎比在台灣念外文系還要高。至於課程的部分，上課內容倒是沒有特別驚艷，就是一般的大學課程。對我來說，上完那些課程沒有學到太多實用的知識，不過倒也不會覺得無聊，因為大多數的日本教授比較願意與學生多互動。不過就像我前面提到的，上課並不是我出國交換的重點，而是要把握時間到處旅遊。在這一年當中，我學習到如何安排一個安全、舒適且享受的旅遊行程，這些經驗對我來說真的非常的寶貴。最後，我了解如何調適自己的心態，從前幾個月種種的不適應和沮喪的心情，到最後幾個月非常享受在日本的每分每秒。這一年來，自己的內心變得強韌許多。

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

Ritsumeikan University, founded in 1900, is a prestigious private university located in Kyoto, Japan. There are four campuses at Ritsumeikan university, including Kinugasa campus (main campus), Suzaku campus, Osaka Ibaraki campus and Biwako campus, and all of my classes were in the main campus. In addition, Ritsumeikan has lots of departments and majors, such as humanity science, social science, international relations, law and literature. Frankly speaking, Ritsumeikan is an art-oriented university. Besides, it partnered with multiple top universities as well as research institutes around the world, so that's why a great many international students are studying there.

I took 14 classes in two semesters, and most of them belongs to the department of literature. In my first semester, I took three extra Japanese language beginner courses exclusively provided to international students who have limited or zero knowledge to the Japanese language. Nonetheless, the course was a bit boring to me in the first few weeks since I had studied Japanese for a while before arriving at Japan. Fortunately, I still managed to learn some new vocabularies and useful expressions for simple daily conversation. I strongly recommend this extra language course to students who want to learn Japanese in a relaxing vibe and without too much stress.

Except for three Japanese language courses, there are four other regular English courses. First is innovations in language teaching. We are required to write three summaries regarding course contents, three exams, and one group presentation throughout the semester. The theme of the group presentation is to present an innovative way to teach a language with the help of modern technology. Well... I don't recommend taking this course unless you want to become a language teacher in the future. Next, English and society course as well as introduction to language learning course are relatively easy. Both course are not difficult to me, and only little homework were assigned in class. As for the exams, it would be no problem to pass them with flying colors as long as students prepare a bit before the exam.

Next semester, I didn't have those Japanese classes, so I needed to choose seven courses in English. This semester's courses are generally more relaxed, especially the Tourism English class. The content mainly covers current trends and issues in tourism, and the only task is a group presentation at the end of the semester, where we plan a complete itinerary for Japanese tourists. It's the easiest course I've taken this year. In addition, I took two economics-related courses: International Trade and Japan's Economy. I found that the content of these two courses was quite approachable, so I highly recommend them.

I had three other courses related to linguistics and language teaching. The first course focused on teaching English to children, where the professor presents various curriculum outlines and teaching methods aimed at motivating elementary school students to learn English. The course is well-structured and is surely suitable for student passionate about teaching. The second one was English and Communication, which was the second easiest course this semester since I've already learned most of the course content before. However, for students with no background in linguistics, that course content could be a bit challenging. The third one dealt with issues in language education. The professor combines theories from applied linguistics and foreign language acquisition to discuss problems in Japanese education, not limited to English. For example, the fairness of learning opportunities for sign language users, the current state of endangered languages, and the impact of AI development on language education. Last but not least, the Peace Studies course, which aims to understand the causes of conflicts through different case studies and attempted to use the Violence Triangle to analyze and solve issues. The course was quite demanding, which includes weekly assignments, a 20-minute group presentation for the midterm, and a 2000-word report on any conflict worldwide for the final. Despite being challenging, the course was solid and provides valuable insights into resolving various conflicts in daily life.

Next, I would like to focus on the mindset throughout the exchange journey. Frankly speaking, I was in a bad mood in the first few weeks due to various complex factors. For instance, the hot weather made it

difficult to fully explore Kyoto, and my limited Japanese skills resulted in ineffective communication with locals. Moreover, daily expenses were much higher than I had anticipated, and there was a sense of distance from other international students. What's worse, the messy state of the dormitory's shared kitchen was super annoying. I couldn't help becoming doubtful of the goals of this journey. At that time, I had no idea how to face the remaining months, and I even considered returning home early.

Fortunately, I persevered. Around mid-November, the weather started cooling down, and the maple leaves gradually turned red, allowing me to witness one of the most beautiful sceneries in Japan. I realized that living abroad alone initially brings a sense of discomfort due to the vastly different environment. However, one should never give up on this opportunity to challenge and grow mentally. In the end, these challenges are just a small part of the exchange journey. It would be a great pity to miss out on the wonderful experiences of exchange life due to temporary discomfort.