

留 学 報 告 書

記入日:2019年6月4日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部
留学先国	フィリピン
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: フィリピン大学ディリマン校 現地言語: University of the Philippines Diliman
留学期間	2018年7月～2019年5月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	特になし 年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年5月31日
明治大学卒業予定年	2021年3月
留学先大学について	
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:8月頭～12月中旬 2学期:1月上旬～5月下旬 3学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	23,575 (2014)
創立年	1949

留学費用項目	現地通貨 (フィリピンペソ)	円	備考
授業料	php0	0円	協定留学のため
宿舍費	ひと月php1500	3120円	1学期は月php3000の留学生向けの寮に住み、 2学期は月php1500の学生寮に引っ越しました。
食費	ひと月php9000	18720円	
図書費	ひと月php0～500	0～1040円	
学用品費	ひと月0～300	0～624円	
教養娯楽費	0	円	
被服費	ひと月0～1000	0～2080円	
医療費	0	円	大学内に無料のヘルスセンターがあります。
保険費		円	形態:
渡航旅費		往復60000円	帰りはLCCを利用
雑費	0	0円	
その他	ひと月php300	624円	交通費として
その他	ひと月php3000	6240円	週末の外出
その他	php360	円	携帯電話代
合計	ひと月php15000	ひと月33000円	使った月はもう少し使っています。

渡航関連

渡航経路: 成田～マニラ(ニノアキノ国際空港)

渡航費用

チケットの種類	一般
往路	40000円
復路	20000円
合計	60000円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

skyscanner, traveloka

行きは Philippines Airline, 帰りは LCC を利用しました。

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

大学内の学生寮

2)部屋の形態

 個室 OR 相部屋(同居人数6(現地のレギュラー生))

3)住居を探した方法:

大学の斡旋

4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

初めは大学が勧めていた国際寮に住んでいました。ルームメイトは二人でした。しかし寮内に日本人学生、韓国学生が多いためなかなかフィリピン人の友人を作れず、後期から現地生が多く住む寮に変えました。質や利便性は国際寮と比較すると落ちますが、ルームメイトのフィリピン人と密に交流することが出来たので良い選択であったと思います。

現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

 利用する機会が無かった

利用した: 宿泊学習に参加する際健康診断書の提出が義務付けられていたため、学内のヘルスサービスを利用しました。すべて無料でしたが、重い病気や深刻なけがの場合は外部の病院に行く必要があります。開発学や観光学などの授業を受講すると、宿泊授業がある場合があります。

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

国際課のスタッフの方に相談していました。オフィスへは行かず、SNS やメールを通して相談していました。私の年は、留学生と国際課スタッフの LINE アカウントがあり、皆そこで質問をしていました。

3)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

特に巻き込まれませんでした。常に周囲に気を配る必要はあります。携帯電話を盗まれたという話はしばしば耳にしました。

4)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

大学内の wifi を学生であれば使えますが、学内でも繋がるところと繋がらないところがあります。データ通信も繋がらない場所もありました。

大学の周りにはカフェが多くあるので、インターネットを利用して勉強したいときはカフェに行っていました。

5)現地での資金調達はどのように行いましたか? (例:現地に銀行口座を開けて日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

日本で海外でも引き落とし可能なキャッシュカードを作り現地の ATM から引き出していました。またクレジットカードも何枚か持って行きました。JCB が使えるところも増えていますが VISA か Master card を持って行くことをお勧めします。

6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

ダイソーやコンビニなど日本の企業がいくつも出店しているため特に困ったことはありません。また日本まで飛行機で4～5時間ほどなので日本に一時帰国をする日本人も多く見ました。

7)【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例:渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

卒業後の進路について

1) 進路
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。
観光サービス業界を希望しています。
4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (例:留学中の就職活動へ向けた準備, 帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。
7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
29単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Flil3 Pakikipag-usap sa Filipino	フィリピン語初級
科目設置学部・研究科	
履修期間	第一セメスター
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が2回
担当教授	Enriquez, Ma, Althea
授業内容	留学生向けのフィリピン語の授業
試験・課題など	2回の中間試験、最終試験、レポート
感想を自由記入	実践型の授業で、文法を詳しく説明するのではなくとにかく話すことでフィリピン語を習得する、といった形式でした。他の授業ではフィリピン語交じりの英語(タグリッシュと呼ばれています)で話す先生も多かったため、学んだことはすぐに役立ちました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
JS100 An Overview of Contemporary Japanese Culture and Society	現代日本文化と社会の概要
科目設置学部・研究科	国際学部
履修期間	第一セメスター
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式、ディスカッションやプレゼンテーションも行います(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が2回
担当教授	CUNANAN, FARAH; AGUILAR, MYNETTE; HERNANDEZ, VIVECA; LOPEZ, YANY; UMALI, AMPARO ADELINA; ZAYAS, CYNTHIA; PANAQ, ROGELIO ALICOR; LIOANAG, LAUREEN THERESA
授業内容	Survey of contemporary insider and outsider views of Japanese culture and society. (大学の公式サイトより。)
試験・課題など	国際日本学部の国際日本学の授業のように、様々な先生が3回ずつ程講義を行い、先生ごとに提出物やテストが課されます。また学期末に一人10分程度のプレゼンテーションとレポート課題があります。
感想を自由記入	日本をフィリピンという新しい視点から見る事が出来るので興味深いです。自国の誇るべきところ、直すべきところを海外の視点から学べました。また日本に興味のあるフィリピン人と知り合いになる事が出来ました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Tour110 Tourism Principles	観光原理
科目設置学部・研究科	アジア観光学部
履修期間	第一セメスター
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が2回
担当教授	MENA, MIGUELA
授業内容	The study and application of the basic components of tourism, the factors determining priorities in tourism development, the philosophy and promotion of tourism, and the social, cultural and economic significance of tourism. Includes the importance of travel counselling, publicity media, research and statistics, immigration and customs procedures, and the development of tourism at regional, national and international levels.(大学公式サイトより)
試験・課題など	グループプレゼンが3回ほど、中間試験が1回、期末レポートがありました。ショートエッセイが課題として多く出され、提出しないと出席扱いになりませんでした。
感想を自由記入	一年生向けの講義で観光学の歴史や基礎を勉強しました。海外視点での講義内容であったため、留学生でも理解しやすいです。

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Tour113 Tourism and Philippine Culture		観光とフィリピン文化	
科目設置学部・研究科	アジア観光学部		
履修期間	第一セメスター		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式、日帰りの校外学習あり(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に90分が2回		
担当教授	DE LEON, FELIPE		
授業内容	Integration of the cultural geography of the Philippines in the context of tourism planning and development.		
試験・課題など	中間テストがあります。校外学習参加しなかった場合期末テストもあるようです。リーディング以外に特に課題はありませんでした。		
感想を自由記入	タグリッシュで講義が行われたため、授業を理解できない場面が多々ありました。教科書をよく読み、友人に助けをもらいながら受講していました。ツーリズムとの関係性、というよりは文化の比較に着目した講義でした。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Eng1 Basic College English		ベーシックアカデミック英語	
科目設置学部・研究科	英語・比較文学学部		
履修期間	第二セメスター		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式、2回ほどワークショップ(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に90分が2回		
担当教授	ANG, FRANCIS EDUARD		
授業内容	アカデミックなペーパーの書き方についての講義。		
試験・課題など	毎回2~3つの話を読み、それぞれ感想を書くことが課されていました。また2回授業で得た知識を用いてエッセイを書き、学期末にはグループプレゼンも行いました。		
感想を自由記入	フィリピン人向けの英語の授業であるため、ベーシックといってもかなりレベルが高かったです。課題の量も多く苦労しましたが英語力がついたと実感させられます。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
JS101 Japanese Culture and Society I		日本文化と社会1	
科目設置学部・研究科	国際学部		
履修期間	第二セメスター		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に90分が2回		
担当教授	CAPILI, JOSE WENDELL; HERNANDEZ, VIVECA; LOPEZ, YANY; UMALI, AMPARO ADELINA; ZAYAS, CYNTHIA; LIOANAG, LAUREEN THERESA; UY, DANIELLE NAOMI; DELA CRUZ, AILEEN		
授業内容	Thematic discussions on the core elements of Japanese culture and society, the elements borrowed from other cultures and the way they are fused.		
試験・課題など	JS100と同じです。		
感想を自由記入	JS100 と似たような部分が多かったため、どちらか一つを受講で十分だったかな、と思います。ただJS101では第二次世界大戦を大きく扱うので日本人として知るべき知識が身に付きました。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):
Tour111 Tourism Development and Control		ツーリズムプランニング
科目設置学部・研究科	アジア観光学部	
履修期間	第二セメスター	
単位数	3	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に90分が2回	
担当教授	IBANEZ, MARIA CARMELA	
授業内容	Quantitative and qualitative approaches to development planning in the tourism sector.	
試験・課題など	毎週出される決まった課題は特にありませんでしたが、しばしばリーディングの課題やフィールドワークが課されます。3回のグループプレゼンとグループレポート、中間試験がありました。	
感想を自由記入	SDGsや経済、国目線や住民目線など、様々なポイントからプランニングについて学びました。教授が外国人留学生に親切で、授業後にしばしば声をかけてくださいました。ただフィリピンに地理や歴史、政治についての知識が必要で困難な部分も多かったです。	

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):
Tour 151 Tourism Marketing		ツーリズムマーケティング
科目設置学部・研究科	アジア観光学部	
履修期間	第二セメスター	
単位数	3	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に90分が2回	
担当教授	NOCON, GLADYS WINA	
授業内容	The importance and relevance of marketing in a variety of tourism-oriented institutions. Emphasis is placed on policies, strategies and tactics in promoting tourism and other products and services of the country.	
試験・課題など	講義を一回行うごとに一度、程の頻度でプレゼンテーションが課されます。テストは3回あり、どれも難易度が高かったです。学期末にレポートの提出があります。	
感想を自由記入	講義のレベル、テストのレベル両方ともとても高いですが、教授が面白い具体例を織り交ぜながら講義してくださるので楽しく受講できました。グループプレゼンが多く課されるので、クラスメイトとの距離も縮まりやすいです。	

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Tour161 Transportation Systems in Tourism		観光と交通	
科目設置学部・研究科	アジア観光学部		
履修期間	第二セメスター		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に90分が2回		
担当教授	IBANEZ, MARIA CARMELA		
授業内容	The development of transportation systems in tourism shaped by economic, political, social, and environmental factors and their roles and significance to the tourism industry, including theoretical models used for managing transportation systems in response to tourism demand		
試験・課題など	中間テスト、期末レポート、グループプレゼンの他に、いくつかの交通機関を利用しその様子を撮影、動画を作る、といった少し変わった課題も出されました。課題はリーディングやミニレポートがたまに出ました。		
感想を自由記入	マニラの交通渋滞の現状に興味を持ち受講しました。しかしフィリピンだけでなく世界中の交通システムを勉強できたり、フィリピンの目線から日本の交通システム(新幹線、リニアモーターカーなど)についても学べました。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
PE2 SCD		体育:スキューバダイビング	
科目設置学部・研究科	体育学部		
履修期間	第二セメスター		
単位数	2		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義、プール、海での授業(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に90分が1回		
担当教授	REYES, MARY ANN 他		
授業内容	スキューバダイビングを行う体育の授業。初めの数回は講義形式で実践前の基礎知識を学び、その後プールで装置を実際に着け練習する。希望者は一泊二日で海へ行き、スキューバダイビングの免許を取得することも出来る。		
試験・課題など	ミニテストが二回、実技が一回ありました。		
感想を自由記入	フィリピンならではの授業だと思います。授業料pho3500(7000円程)が必要ですが、中々出来ない体験が出来ました。他にもチェスや社交ダンスなど特色のある体育の授業が沢山ありますが、特にスキューバダイビングは留学生に人気の講義だそうです。		

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2017年 1月～3月	大学受験
4月～7月	英語の勉強
8月～9月	英語の勉強
10月～12月	選考
2018年 1月～3月	英語の勉強
4月～7月	7月 出国
8月～9月	第一セメスター 9月末より中間テスト
10月～12月	11月末より期末テスト ランタンパレード
2019年 1月～3月	第二セメスター 3月半ばより中間テスト
4月～7月	5月末より期末テスト 6月 帰国
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	<p>高校時代1か月程海外に滞在した際、もっと長く海外に滞在し現地に溶け込みたい、と思ったことが一番の理由です。一か月間だけであったこと、また何を何時に行うかが完全にプログラム化された滞在であったため物足りなく感じ、自由が利き、現地の人と同じ授業を受け現地の人とより密接に交流できそうな交換留学に挑戦したいと思いました。</p> <p>また、留学を経験した知人が皆、半年ではなく一年間の留学を勧めてくれたので、一年間で申し込みをしました。確かに最初の半年は慣れることに精一杯でしたが、後半は様々なことに挑戦しより留学を楽しめたと感じています。</p>
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	<p>英語、タガログ語の勉強に加え、フィリピンと日本の歴史について勉強してから留学することをお勧めします。第二次世界大戦中日本がフィリピンを支配した事実や彼らに何をされたかを学ぶことはフィリピン人と関わるうえで絶対不可欠です。フィリピン人は皆大変親日的で、日本人と名乗ると喜んでもらえることが多いですが、過去に何があったかは忘れてはならないものですし、知らないことは彼らのプライドを傷つけることにもなりかねません。</p>
この留学先を選んだ理由	<p>今回の留学では観光学をメインで学びたい、と考えていました。近年欧米よりも、中国やタイなど近隣諸国からの観光客が多いことから、日本から比較的近い国の方がインバウンド増加のアイデアをより多く学べるのではと考え、アジアの国を選びました。また、友人が以前フィリピンのNGOで1年間インターンシップをした経験があり(彼女はビタテ留学 JAPAN という奨学金制度を利用していました。もし海外でのインターンシップに興味があれば調べてみてください)、彼女から聞いたフィリピンの話が魅力的だったことも理由です。</p>
大学・学生の雰囲気	<p>フィリピン大学ディリマン校は「フィリピンの東大」と呼ばれており、今後のフィリピンを支えるような大変優秀な学生が多い、という印象です。授業もみな積極的に自分の意見をきちんと持つ学生が多いように感じました。また音楽学部や芸術学部、体育学部もあるので多種多様な学生と関わることが出来ます。</p> <p>大学は広大で、校内にホテル、映画館、住宅用地など様々な建物があります。歩くだけでも1日ばかりで、自分のキャンパスの場所を覚えることが大変でした。</p>
寮の雰囲気	<p>第一セメスターは留学生が多く住むアカシアという寮、第二セメスターはレギュラー生が多く住むセンテニアルという寮に住んでいました。アカシアは留学生も楽しめるようなパーティーなどのイベントが多く企画されていましたが、韓国人と日本人はまとめて同じ部屋にされがちなこと、期待していたものとは違ったりと感じセンテニアルに引っ越しをしました。センテニアルは留学生の受け入れになれていないことや英語を話せないスタッフさんが多かったことから大変な部分もありましたが、レギュラー生のリアルな雰囲気を知ることが出来たと思います。</p>
交友関係	<p>9月頃他の留学生から自分の英語のミスを笑われたことで自信を無くし、うまく話せなかった時期がありました。その際は現地の友人を作れず辛かったです。</p> <p>ただ、そんな私でも助けてくれる友人に出会い、その人が自分の他の友人を紹介してくれました。その他の友人がまた他の友人を紹介してくれ…というように連鎖的に交友関係が広まり、留学が終わるころには沢山の信頼できる友人に出会えました。英語がうまく話せなくても、自信をもってとりあえず接してみることで、一度得た繋がりを切らないよう努力することが大切だと思います。</p>
困ったこと、大変だったこと	<p>校内の寮にはどこもキッチン、電子レンジ、ドライヤー、温水シャワー、エアコン等がなく、持ち込みも出来ません。冷蔵庫もアカシアにはありましたがセンテニアルにはありませんでした。そのため食事は毎度外食になってしまい、外食だと野菜の摂取が困難なため、たびたび体調を崩してしまいました。</p> <p>またインフラ整備が不十分であるため、電車がなかなか来なかったり、道が氾濫したり、交通渋滞に巻き込まれることが多々ありました。</p>
学習内容・勉強について	<p>私はアジア観光学部の授業をメインで受講していました。生徒はみな積極的に、授業中でも分からない点や疑問点があると先生に質問をし、先生と生徒との議論で授業が終わってしまった、ということもありました。授業が白熱するとタグリッシュで講義を始める先生が多かったため、その際授業についていくことが大変でした。</p> <p>ただ、クラスメイトも教授もみな親切で沢山助けられました。授業に対するやる気を見せれば、みな親切にしてくれると思います。</p>

課題・試験について	課題、試験の量は教授や授業内容によって大きく異なります。テストがほとんどないクラスもあれば、睡眠時間を削って課題をしなくてはならないクラスもありました。せっかくの留学なのに全て課題もテストもないクラスを選ぶことは勿体ないですし、かといって全てレベルの高いクラスですと今度は睡眠時間が無くなってしまいますので、授業を選ぶ際、サポートしてくれる学生のアドバイスをうまく取り入れることが大切です。(大学側から依頼され留学生の入学手続きや授業選択、授業の申し込み等を手伝ってくれる学生がいます)
大学外の活動について	月に一度ほどボランティアに参加したり、NPO のスタディツアーに参加したりしていました。友人の中には NPO でインターンシップをする人も多かったです。またマニラには「明治大学マニラ紫紺会」というものがあり、マニラに住む明治大学 OB、OG が参加する会があります。月に 2 度食事会を開催しているようです。学生生活では知ることのできない、働く人から見たフィリピンを知ることが出来ますし、なにより素敵な先輩に出会うことが出来るので、良かったら調べてみて下さい。
留学を志す人へ	フィリピンの大学に通うことはまだ世間では一般的ではないと思います。そんな中私の体験記を読んで下さりありがとうございました。述べました通りフィリピンは親日国ですし、努力すれば沢山の人がサポートしてくれる、初めて留学知人にはぴったりな国です。経済成長率も高く、多くのフィリピン人が海外へ働きに出ているので、今後世界への影響力が増す国だと思います。もし少しでも興味があればフィリピン留学を視野に入れてもらえると嬉しいです。

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中		自習	自習	自習	自習		
	自習	自習	自習	自習	自習		
午後	授業	授業	授業	授業	授業	ボランティア など	
		授業	授業	授業	授業	ボランティア など	
夕刻							
夜							