

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	李○樺	學號	-
性別	女	就讀本校系所	外文系 四年級
研修學校	日本東洋大學	研修系所(學程)	英美文學系
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	新台幣 81000 元整
實際花費金額 (新台幣)	學費：24000 學雜費: 0 住宿費: 122500 生活費：150000 來回飛機票：18000 合計: 314500		
國外修讀學分數	8 學分	薦送學校採認學分數	0 學分
實際出國日期	2022.09.07	實際返國日期	2023.02.10

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

成為交換學生並且體驗不同國家的文化和學習環境一直是我的夢想之一，因此，我從進入大學開始，便替自己設立了前往日本東京交換留學的目標，利用中興豐富的校內資源一步一步充實自己，並且積極考取了英語和日語的語言檢定，最終如願地申請上心中的第一志願——位於日本東京的東洋大學，而我也極其幸運地成為了日本經歷三年疫情後第一批開放入境的留學生。能夠成功完成夢想出國交換，除了要感謝自己的努力，更要感謝家人、朋友、師長以及學校所提供的資源和支持。

2、研修學校簡介

東洋大學是日本著名的綜合性私立大學，為日本最早的哲學教育機關，同時也是日本文部科學省選定的其中一所「超級國際化大學計劃」大學，更是日本高中生最嚮往的十大學校其一。而東洋大學作為日本歷史最悠久的綜合性大學之一，其文學院享譽盛名，特別是在哲學、日本文學、英美文學、歷史及國際文化研究上皆擁有傑出的學術表現。東洋大學同時也相當注重國際交流，與倫敦大學學院、中國人民大學等世界名校有廣泛的合作。

3、國外研修之課程學習(課內)

東洋大學的國際交流處對交換生提供非常大的幫助，無論是入境前或是入境後，在學習和生活方面都提供非常完整且清晰的引導，並且課內和課外時間都舉辦非常多活動，讓交換生們能很

快的適應在日本的生活並結交各國的朋友。另外，東洋大學對於交換生的修課規定非常自由，除了訂定至少需修習 7 學分的規則外，其餘皆無太大的限制，讓交換生能更有彈性的去規劃自己的課表。而我在這學期中總共選修了 4 門 NEST 日語課程以及 1 門東洋校內의共同選修，其中的 NEST 日語課程是專門針對交換生所開設的課程，在選課前必須先完成日語程度鑑定後才做分班，而我被分配到的級數是 N3 左右的程度，跟自身的日語程度相仿。NEST 日語課程提供非常全面的日語教學，包括理論課、實作課、聽力課、閱讀課、寫作課、文化課等，而我所在的級數無論是哪個課程皆是由日本老師全程日語授課，另外，由於是分級小班制的教學，因此老師會在每堂課上安排小組討論和發表的環節，可以說是相當靈活不死板的教學方式，雖然一開始上起課來會有些吃力，不過一學期過去，我在聽力和口說方面有很大幅的增長，課程的進行方式也和中興校內的日語選修課程有很大的不同。至於另一門東洋校內的共同選修課程，我選擇了一門名為「異國文化理解概論」的全英語教學課程，課堂上的學生組合是交換生和本校生各半的比例，而每堂課老師都會利用各種文獻或是演講來帶出各國文化的不同，並且將班上學生分組去討論應對方式以及感想，最後並於全班發表，我認為這堂課非常有趣，有別於從小在課本上學習的東西方文化差異，能親身利用所學的語言和知識與來自世界各國的同學敞開心胸討論種種議題著實是收益匪淺。



(圖一) NEST 日語寫作課程授課現場

4、國外研修之生活學習(課外)

當初選擇東洋大學作為交換的第一志願的最大原因就是因為其位於日本東京的地理位置，東京作為亞洲的國際經濟以及文化樞紐，無論是食衣住行育樂各方面都相當發達，且是一座同時兼具傳統與現代化的都市，因此，到東京這個大都市生活一直是我的夢想，而在東京課餘之外的時光我也過得十分繽紛且充實。這學期我選擇了東洋大學的國際交流宿舍 AI-HOUSE 作為住所，此宿舍是特別設立給交換生居住的宿舍，因此設有許多公共交流空間和不定期的聚會活動，另外，宿舍也設有專屬的食堂提供平日的早餐和晚餐，因此課餘時間即使待在宿舍也並不枯燥，宿舍的大家就像是家人般的互相關懷，氣氛很是融洽。而我在東京交換的期間正巧碰上許多日本的長假和節慶，因此我也經歷了很多特別的活動和規劃了許多的旅行，舉例來說，在十月份我就參與了日本知名的渋谷萬聖節，十二月份體驗了日本氣氛十足的聖誕節，以及一月分的新年參拜，這些特別的體驗都是在台灣從未經歷過的。而除了東京區域的知名景點和近郊之外，我也利用休假時

間到了日本各地旅遊走訪，這半年間我造訪了沖繩、神奈川、靜岡、千葉、長野、埼玉、名古屋、大阪、京都以及福岡等城市，每個城市都有其獨特的美，在旅遊過程中我也運用所學，將課堂上所學的日語運用至實際生活中，不僅替自己解決了許多語言上的問題，也結交了許多朋友，而在日本各地流連往返之際，也不禁讓我讚嘆日本的觀光產業發展是如此的成熟。



(圖二) 與交換生們到埼玉縣川越市參加當地祭典

5、研修之具體效益(請條列式列舉)

一、語言能力

以往在課堂上學習的知識，若沒有在實際的語境下使用便會變得空泛而無用。此趟交換不僅在全日語的環境下上課，日常生活中舉凡交通、購物等等生活基礎皆需要使用大量的詞彙與句法。在這樣的環境裡更能迫使自己去熟記背誦的單詞與文法，對於自身語言能力有顯著的提升。

二、視野拓展

若出國交換只將自己限縮在學校範圍內，我認為便失去了出國學習的意義。在交換的期間走訪日本各大城市及巷弄，也更佳的認識了各地的民俗風情。生活步調快速且十分禮貌的東京、嘈雜熱鬧的大阪、古色古香的京都、愜意悠閒的福岡，各式各樣的特質組成了日本這個國度，若沒有此趟交換之旅，我想對於日本的印象只會等同於東京的印象。

三、問題解決能力

在異地異語下獨自生活為我大幅提升了各方面的能力，特別是問題解決能力。在語言能力並不是特別優秀的前提下，如何最有效率的解決對話或是表達自身想法都是一大挑戰，也在一次次的挑戰中變得更加不害怕問題，能以更游刃有餘的態度去面對。

6、感想與建議

半年間的東京交換時光如曇花一現般絢爛的結束了，但是這份專屬於我和東京的回憶和連結將會永遠留存在我的心中，並給予我養分、伴隨我成長。我認為這學期的交換生活是一個非常有價值的經驗，在這段時間裡，我學習到如何適應一個全新的文化、語言和生活方式，我也與當地

的日本學生和來自各國的交換學生建立起了深厚的友誼，而我相信這樣的友誼將會伴隨我們一生。不過，我建議在進行交換計畫之前，交換生應該先進一步的了解目標國家的文化和習俗，尊重和接受當地的生活方式，而不是一知半解地就來到異地生活，如此，才會使交換生活有更佳的體驗。另外，學校和組織也應該提供更多的文化交流活動和機會，讓學生能夠更深入地了解當地的文化和社會，同時，學生也應該積極參與這些活動，主動向當地人學習和交流，這樣才能真正體驗到交換計畫的意義和價值。總之，此趟的日本交換是非常有價值的人生經驗，它不僅拓展了我的國際視野和語言能力，同時也培養了我的獨立性和自信心，這趟旅程將會是我這一生中無比受用的寶貴經驗。



(圖三) 京都和服體驗

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw