

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	郭○儒	學號	
性別	女	就讀本校系所	國際政治研究所 三年級
研修學校	日本大學	研修系所(學程)	JLSP
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費	無
實際花費金額 (新台幣)	學費：NT\$ 12,000 (中興大學學費) 學雜費：NT\$ 1,120 (日本大學書籍費) 住宿費：NT\$ 25,200 宿舍電雜費：NT\$ 7,000 通學費：NT\$ 7,000 健保費：NT\$ 2,800 生活費：NT\$ 67,200 來回飛機票：NT\$ 14,000 合計：NT\$ 136,320 (匯率以 1:0.28 計，不包含額外旅遊花費)		
國外修讀學分數	224 hrs	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2018/9/11	實際返國日期	2018/12/27
心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張，至少含上課照片 1 張)			

一、 緣起

透過姊妹校計畫來到日本大學展開三個月的日本體驗，學習日文、品嚐各式各樣的文化，並且從不同國家的角度看待台灣或世界，期許自己兼容並蓄、欣賞異國文化的同時也再次檢視自身對台灣的認知，傳達台灣的美好讓更多人知道，並且，若是利用學生的身分探知世界，得以為初出社會做準備，更加確認未來的目標。

二、 研修學校簡介

1889年10月(明治22年)司法大臣山田顯義創立日本法律學校，是日本大學法學部前身，而後逐漸發展文、理、商等學部，校區分佈於東京各處，現為人數最多的私立大學。其中建築學部，創立於1920年，是日本歷史最悠久的建築學院之一、建築家輩出，每年一級建築師合格人數都居日本第一位。藝術學部，簡稱「日藝」，更在日本赫赫有名，傳播學系、電影學系、攝影學系出身的畢業生可說是業界品質保證。除了創校的法學部、以及建築、藝術等學科著名之外，醫學院以「腦低溫療法」「B型肝炎注射的研究」「日大式人工關節的研究」聞名於日本，並擁有教學醫院。不只看出古老的日本大學是一所注重文化美學、研究範圍多元的綜合性大學，也是所對實務相當重視的學術機構。

這次交換的課程：JLSP為日本大學校本部的交換，不隸屬任何學系，因此學期與日大的行事曆些許不同；上課地點為神保町法學部教室、可以進入法學部圖書館自修、也能到法學部食堂與鄰近經濟學部食堂用餐。

神保町位於東京千代田區，剛好是電車中繼轉運站，交通相當方便；周圍有許多辦公大樓，明治大學、東京齒科大學、皇居與國會議事堂也臨近於此，是一個雖現代卻可以感受到滿滿書香與肅靜的中樞町區，神保町最有名的古書街每到秋季會有舊書節，吸引各地喜好古書的蒐藏家前來選購舊書。

三、 國外研修之課程學習(課內)

JLSP十週的計畫非常充實，每早固定日文課，下午則是日本文化必修與選修。日文課為分級授課，每天課程不同，皆是日本老師授課，聽說讀寫每週都會練習到，計畫內還有至少一次的校外研修(我們班有兩次，一是老師安排的新宿博物館、二是同學們討論出來的原宿區)，並且每週會有一次的日大volunteer跟課時間，能實地練習日文。

日本文化必修一週有三節課(日本一節課1.5小時)，為英文授課，講述日本風俗民情與社會現狀，舉凡動漫文化秋葉原系、偶像崇拜、傳統鬼怪、劍道精神、日本義理文化、用餐&筷子禮節、經濟發展求職與晚婚高齡化問題等等，題材豐富，由於JLSP的同學來自不同國家，也藉此機會分享自己國家與日本文化相似與差異處。

選修課有五門，每一門都有許多volunteer跟課，包含溝通會話課、異文化體驗、創造課、自律學習、以及研究課。我選上自律學習，自己訂期末目標、藉由老師引導、建議與volunteer陪伴練習，督促學習、並在期末發表成果。

除了校內課程，日本也相當注重校外學習，因此安排防災館見學：學習日本面對自然災害的應變能力；箱根一日遊參觀小田園城與箱根關所探訪江戶時代的歷史、也體驗足湯文化；歌舞伎見學則從布景配置、舞臺道具與聲音呈現都能夠真實接觸到，最後還欣賞一部完整的歌舞伎。



與作文老師合影



日本文化課，老師讓我們練習劍道

四、 國外研修之生活學習(課外)

課程期間，日大國際交流處招待 JLSP 留學生聆聽 NHK 音樂會，這是不定期的機會，難得進入東京一流音樂表演場所欣賞 NHK 交響樂團是我不曾想像的體驗；日大 volunteer 也會邀約周末一起出遊，不過更多的是週間夜晚到居酒屋飲み会，如此貼近日本學生私底下的樣貌；平時接觸最多的還是 JLSP 同學，女生皆住在同一宿舍，每天一起上下學、假日在宿舍一同做瑜珈、慢跑，也規劃旅遊，天天在飯桌上分享生活大小事，且由於同學來自不同國家，規劃家鄉日，台灣日帶著大家品嚐鼎泰豐小籠包、牛肉麵、以及鹿角巷珍珠奶茶、春水堂珍珠奶茶等；四川日則是麻辣火鍋；菲律賓日品常道地的 Sisig、Tapsilog、Adobo 再以甜點 Halo-halo、Cassava 蛋糕做結尾。除此之外，日大國際處也安排 Language Café 讓留學生與日大學生交換語言，也非常歡迎留學生參與社團。



晴空塔出遊紀念



迪士尼樂園合影



日大留學生與 volunteer 居酒屋慶生會

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 日文紮實：小班制(皆不超過 10 人)，課堂間非常有機會練習！幾乎每日都有作業與小考，在全日環境之下進步神速。
2. 日本生活無礙：從一開始懵懵懂懂的日文、到後來點餐、購物、詢問基本行政事宜、日本友人聊天都沒太大問題，也能快速比價旅遊划算的方式(各種交通券)。
3. 英文能力提升：同學間溝通仍多用英文，並且日本文化報告也由英文作答。
4. 增進時間管理：在日本待的時間短，一天併作兩天用。
5. 文化知識：從正課學習日本文化、不只是當觀光客；從同學間認識到歐美、東南亞等文化；也更熟悉台灣文化，並推廣給身邊的外國人。

六、 感想與建議

感想：

雖然只在東京三個多月，但經歷過的新鮮事比在台灣半年還要多：東京中華學校雙十慶典—平時在台灣不見得會參與國慶活動，但在友人邀約下，第一次在國外慶賀國家，吃著台灣味、講滿滿中文，很是親切。有機會接觸到日大台灣校友會、參加歲末聚餐與麻油雞趴、認識來自台灣的日大留學生，聽他們分享旅日故事，敬佩之心油然而生。日本友人邀約至東京外國語大學外語祭、敘舊之外也看見最青春、最日式的學園祭；當然，JLSP 同學與 volunteer 之間的一日旅遊、爬山健行、日式卡拉 OK、萬聖節遊行、居酒屋、慶生會等等一樣也不少，東京幾乎都有我們的身影。課程較密集，作業小考也不少，但因為朋友們互相加油打氣、結伴出遊，讓整個計畫畫下完美句點，結業日當天，老師同學哭得一團亂、不捨分離。回台前，去了一趟北海道，白雪皚皚正是冬季北海道最佳註解，即使低溫也抵擋不住躍動的雙腳，看著雪花紛飛，恣意享受所有浪漫氣息，終於見識到最高品質的雪和雪國的聖誕氣氛！日本四季分明，春夏秋冬各有不同景緻，我在日本待完一個秋天又半個冬天，蒐集到銀杏、紅葉與夜楓、萬聖節裝置、イルミネーション，也真正體會東京上下班通勤族的心聲、日本人辦事的誠信與效率，交換期間學習適應的每個過程都是我人生重要的養分，看著別人好的、也反思自身不足的部分，每一刻都能感受到自己成長。當交換學生，非常值得。



六義園紅葉



明治神宮外苑銀杏並木



六本木東京中城イルミネーション



東京巨蛋イルミネーション

建議：

飲食部分：宿舍備早餐與晚餐、逢週日與國定假日不供餐，中餐可至學生食堂，或是神保町、水道橋附近用餐，有非常多餐廳，僅有三個月居住時間，基本上不須要自己開伙，因為要自備廚具及食材，當然，若是長期的交換生且為省錢，也可以自己準備。住宿部分：宿舍位於一之江，算住宅區，附近機能還不錯，便利商店、超市、藥妝店、餐廳都有，服飾店較少，但附近有間uniqlo可以採買，若想一次採買全部用品，錦系町算是最方便又最繁榮的地區。交通部分：來到東京後，從宿舍出門，基本搭電車來回時間為一小時，不過想去哪裡，只要跳上電車幾乎都可以到達，還有，在日本要習慣走路、爬樓梯，有各種行走的機會。東京大眾運輸非常方便也相對複雜，主要分三個系統：JR、都營地鐵、東京 Metro，三者之間有些大站共構連名字也一樣、有些站名不同但指稱位置相差不遠，可以下載 app「乘換案内」參考。另外各家私鐵或是都營大眾運輸推出各式各樣交通票券，出遊前，可先比較看看，找最適合自己的比較划算。休閒娛樂部分：東京是國際三大都市之一，變化速度之快，要流行有流行，推薦銀座、六本木的時尚街道；要文化也有濃濃文化味，推薦上野、深川的下町文化風情，端看個人興趣嗜好。其他：一之江附近的區役所有二，江戶川區役所與葛西區役所，江戶川區役所有中文辦事人員。一之江宿舍只有接線網路，沒有 wifi。網路 sim 卡可到當地的大賣場買，Bic camera 或 LABI 裡面也都有中文通譯，一個月 6G，1600 円，最多有看到 30G 的方案，這種網卡是綁信用卡扣費。

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw