

國立東華大學國際交換學生心得
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	毛盈芝	學號 School No	410688027
原系所 Home Department	教育與潛能開發學系		
前往國家 Nationality	日本		
前往學校 Host University	首都大學東京		
交換系所 Host Department	國際學院		
交換交流期間 Exchange Period	自 From 2019 年 year / 9 月 month 至 To 2020 年 year / 2 月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	410688027@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	約 250,000JPY(以匯率 0.28 計算約 7 萬 NTD)		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	11165NTD (華航來回)		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	約 7 萬日幣/月		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)			

我選擇去交換的學校是位於日本東京的首都大學東京（自 2020 年 4 月起改名為都立東京大學），在出去前我覺得有點擔心，因為想像中的東京是人口密集的大都市，有著龐大的人口、族群以及複雜且發達的各項交通機能，深怕自己無法適應這樣生活的我對於這趟學習抱持著既期待又緊張的心情出發。

首都大學東京

首都大學東京位在八王子，屬於東京的郊區，距離東京市中心（東京車站）大約一小時多的電車車程。學校的位置就在南大沢駅出口附近，因為鄰近車站、車站前又有 outlet、郵局、公車轉運站以及便利商店等等，地理位置非常好。我有時候下課會直接去 outlet 裡的超市買菜和生活必需品再搭車回家，非常方便。學校的設備很好，我最喜歡的是圖書館，不論是資訊設備還是閱讀空間的品質都很高。

從宿舍到學校需要搭電車通勤，因為我們不能買學生票（非日本法律所規定的正規學生），所以我都是使用 Suica 來乘坐電車，從宿舍所在的京王多摩川駛到南大沢駅的車資單趟為 242 日幣，雖然有一般月票可以買但是在實際計算過後發現並沒有比較便宜因此我並沒有使用。

我在學校的課程是專門給交換學生的計畫—SATOM—至少修 2 門英語授課的課程與 7 門的日文課程。因為我來日本交換的原因有很大的部分是學習語言，因此我在課表的安排上英文課

只有排最低門檻數(兩堂)，其他時間都是以日文課程為主(九堂)。日文課是以日文程度 N1-N5 做排課，每個等級除了基本的日文課又有聽、說、讀、寫的課程安排，可以隨自己的程度來做選擇，也可以同時選擇多個程度的課程。

我選擇的英文課程是和一般日本學生一起上課的課程，因此透過這堂課我認識了日本的朋友；而日文課則都是各國的交換學生，因此也能和不同國家的學生共同學習日文，在遇到困難的時候可以一起討論並互相勉勵。讓我印象深刻的是日文課老師的教學。我總共有九堂日文課，五位授課老師，每個老師都有自己的教學風格與上課氣氛，唯一的共通點是老師們非常鼓勵我們嘗試表達與分享，並且「只用日文教日文」卻能夠讓學生聽懂並學習文法、單字，一開始覺得很不可思議但是我確實能夠理解這些內容。有的老師會以回答問題的方式訓練我們的表達、有的會花 30 分鐘和我們每一個人聊天，分享自己的近況並且此練習口語分享、單字、常用句型等等，或是帶我們閱讀日本的新聞並各組討論相關議題，除了增強思考與表達外更能了解日本的近況與時事。這些課程都令我印象深刻，我非常享受在首都大學的校園生活。

另一個讓我印象深刻的是 Tutor 制度，是由首都大學的日本學生擔任學伴，幫助交換學生融入學校生活與日文學習。只要你願意，隨時可以向 International Center 申請一位 Tutor 陪你一起學習。為了想要學好日文、找人練習溝通，我在開學第一天就申請了。International Center 會盡量為你找最合適的人選，例如我是台灣人、主修教育，所以學校替我安排的 Tutor 同樣是教育系的學生，並且她也在學習中文，預計三月要來台灣進行為期三周的交換計劃。因此，我們可以互相指導對方在語言課程上的學習以及分享自己家鄉的特色文化。並且，這項 Tutor 制度是必須在前一個月和你的 Tutor 一起去向你們的負責老師進行面談以確認你們這學期的學習計畫，還有給予 Tutor 一些日文指導方法的建議。我認為 Tutor 制度確實幫助我學習與融入校園生活，讓我多了一個可以詢問課業、聊天、出去玩的好朋友，直到現在交換計畫結束我們依然保持聯繫。

Global House 調布

我們國際生的宿舍是為在東京都調布市的 Global House 調布，因為不在學校校區內，因此上課必須要搭電車去上學(從京王多摩川駅搭電車大約 30-40 分鐘)。宿舍的生活機能很好，地點便利，走 10 分鐘就到最近的車站—京王多摩川駅，走 15-20 分鐘就能到調布駛，沿途會有銀行、超商等等，調布駛是大站所以周圍非常熱鬧，除了 PARCO、京王百貨、BIG CAMARA 外還有公車站，十分方便。

宿舍是公寓式的宿舍，三個人為一個 unit，共享客廳、衛浴、洗衣機且每個人有獨立的房間。房間的設備主要是冷氣、單人床、書桌椅、櫥櫃與冰箱，空間非常足夠且能有自己的隱私。而樓下的 lounge 是公共空間，所有宿舍的人都能使用，包含了可以聚會和舉辦派對的客廳、廚具設備非常齊全的廚房。在樓下的 lounge 煮飯只需要準備食材與調味料，因為用具非常齊全，包含了鍋碗瓢盆、杯子、洗碗精、烤箱、微波爐等等廚房用具與設備可以自由使用，不論和朋友一起做菜或是自己煮飯都能享受料理的樂趣。

除了 House Mother 以外，宿舍有 RA 負責管理與協助生活。RA 是首都大學的學生，會和我們一起住在宿舍，有任何生活上的問題都可以尋求協助，當然也可跟他們交朋友。大部分的 RA 是日本籍學生，不過也有韓國、中國籍的學生，所以如果真的無法用日文或英文與他們溝通也

不用擔心。RA 會在節日、開學與期末舉辦各種活動與派對，透過這些活動可以認識新朋友並讓宿舍生活更豐富。宿舍 unit 的安排方式主要會把同樣國家、學校的學生打散，讓大家可以多認識異國朋友。我的室友分別是德國人與義大利人，雖然一開始生活習慣上有點小摩擦但是溝通幾次之後的相處越來越順利，所以不必太擔心與外國人同住的問題，畢竟大家都是一起來日本學習的遊子所以彼此之間都會互相照顧與關心。

生活機能

東京的生活機能真的很便利。超市、超商的商品讓我大開眼界，例如冷凍水果、微波食品等等商品不只好吃又便利，是一個人到國外居住時可以多加利用的食材。我也學會了日本超市的生存法則，在晚上 6:00、8:00 的時候，超市的熟食便當與肉類會打折，有時候找對時機去超市購物除了可以體驗搶購打折便當的樂趣也可以省荷包。另外，安心與安全也是另一大特點。日本的自來水可以直接喝，我一開始雖然不太習慣但是漸漸地也覺得便利且不需要擔心水質的問題；清晨或晚上的治安也很好，平時也可以見到員警騎腳踏車在巡邏或是在路邊讓民眾問路，不過即使如此我在晚上還是會盡量早點回家或是避免在池袋、新宿等鬧區逗留太晚。

電車便利又複雜可以說是東京的一大特色，而在鄉鎮間移動的話公車也是一個方便的交通工具。東京的地鐵多又複雜，我一開始去的時候也是時常迷路或是需要看地圖，但是到後期已經很習慣複雜的路線與人潮擁擠的電車，連星期三必定搭乘的滿員電車到後來都成了習慣。其實只要研究好目的地的路線、熟記幾個大站的名字與電車路線，常常搭乘就會像我一樣越來越熟悉的。我最常搭乘的是京王線，不管是去學校上課、東京市區都必須要搭這一線的電車，因此常坐的班次時間都記起來了。而交通卡我認為是必備的工具之一，除了幫助你快速的上下車，還能利用在一般生活支付上。

旅遊

我會利用假日到東京各地旅遊，有時候是自己一個人去想去的景點或地方。而在連假就會和朋友相約去較遠的京都、北海道、日光等地旅遊。我覺得交換計畫不只是課堂中的學習，旅遊對我來說也很重要，畢竟我的人生中可能很難再有機會像這樣長時間的待了一個國家，因此我會利用每周末的時間到我想去的景點看看，也會把握特定節日的活動和祭典。例如：節分祭、皇室成員新春拜年、紀元祭等等活動與祭典，實際感受現場的氛圍與接受日本傳統文化的洗禮。對我而言規劃活動也是一種學習，因為我要自己學習處理交通、飲食甚至是住宿的問題，雖然很常遇到考驗但是就是因為這樣我才能學會解決更多問題。當然，旅遊的成本也很高，我覺得在旅遊上最主要的花費是交通，飲食是其次。不過我認為既然都爭取到這樣難得的機會就該好好把握，因此我會願意多花一點時間和金錢體驗不一樣的特色小吃和交通工具。

氣候

日本的氣候普遍來說比台灣乾燥很多，尤其是進入冬天開始開暖氣以後就連室內都會變得比較乾或是空氣不流通。我的作法是我們 unit 在白天的時候會開公共空間的落地窗通風，而我在房間時也會打開房門、窗戶通風。

在氣溫方面雖然比台灣低很多（12 月時的溫度大約都是 10 度以下，10 度就算是好天氣）

但是實際上的感覺並不會像預想的那麼冷，不過冷風吹來的時候會比較有涼意，也容易吹到頭痛；下雨天時因為濕度更高所以感覺會更冷。學校所在的位置算是山上，所以氣溫會比宿舍那邊再低一兩度，風也比較強，因此上課時要記得多穿厚外套以禦寒。

東京不太會下雪，今年因為是暖冬更是。我在這半年期間在東京只遇到過兩次下雪，而且都是接近雨的那種，感覺更像下細雨，因此雨傘和手套是必備之物。不過東京的天氣有時候說變就變且早晚溫差很大，可能昨天是大晴天 10 度氣溫今天就降到 5 度冷風颼颼，或是日落後瞬間降 4 度，因此每天早上出門前還是確認一下外面的天氣和預報比較好。

衣著

10 月的衣著以薄長袖為主，到了 11 月初以後漸漸地就要毛衣等厚重的保暖衣物，因此我帶的衣服主要是以冬季為主。我覺得基本的帽子、圍巾、手套是必備，風大時戴上帽子比較不容易頭痛；圍巾是早晚溫差大的好幫手，而手套是在寒冷的下雨天或超低溫出門時常用到的配件，我有時候嫌麻煩沒有使用，但是出去不到半天後手就會被凍紅，無法好好操作甚至凍傷。另外，我後來買了一條手帕，一來是因為廁所有時候沒有紙巾可以擦手，可以藉此學習日本人隨身攜帶手帕的良好習慣；二來是因為冬天很冷，有時候公眾場合的水龍頭都是冰水，或是進神社參拜前的手水舍使用的水也一定是冰的，若是準備條手帕可以馬上將手擦乾，除了衛生問題以外更可以避免冬天手被冷水凍僵。

食事

普遍來說東京的物價都比較高，吃飯當然也是。一盤咖哩大約 400 日幣，若是精緻一點的定食可能就要 1000-1500 日元，因此我大多是在超市買食材回宿舍自己煮。不過有時候也會花錢去吃特別的食物、當地人推薦的美食當作嘗鮮與經驗，畢竟我認為機會難得若是什麼都不願意嘗試反而失去了這趟旅行出門的意義。

雖然這趟留學只有 5 個多月，但是對我而言意義深遠。除了感謝給我機會的東華、支持與鼓勵的家人、師長、同學，也要感謝在這過程中不斷付出與努力的自己。從一開始的準備申請資料、在日本一個人生活的辛苦與寂寞、即使日文課程進度落後還是向同學借書努力一個人到圖書館苦讀學習……這一路下來其實真的不輕鬆，但是我還是努力堅持下來了。對我而言我爭取到的不是去日本玩，而是學習，因此不管是挫折還是困境、成功時的開心、學校的老師和朋友、搭新幹線時坐在隔壁和我聊天的阿姨，每個都是我學習的機會和成長的契機，因為有他們還有享受每個過程努力堅持的自己，我才能有這麼多的體會，還有對未來的展望與想法。很高興自己並沒有放棄給自己希望，也真心覺得能夠完成這些真的很棒，而我在這次經驗所學習到的態度、感受都將保留在心裡，同時有了新目標的我也將持續以這股熱情和毅力堅持下去。