

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  | 周欣慧  | 學號 School No | 410787039 |
| 原系所 Home Department  | 教育行政與管理學系  |              |           |
| 前往國家 Nationality   | 日本   |              |           |
| 前往學校 Host University   | 東京都立大學   |              |           |
| 交換系所 Host Department   | 人文社會科學   |              |           |
| 交換交流期間<br>Exchange Period  | 自 From 2022 年 year /10 月 month<br>至 To 2023 年 year /02 月 month |              |           |
| 電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要)<br>Contact Email (Optional)   |  |              |           |
| 住宿費用(新台幣)<br>Accommodation Cost(NTD)   | 44,000   |              |           |
| 機票費用(新台幣)<br>Airplane Cost(NTD)  | 25,000   |              |           |
| 生活費用(新台幣)<br>Living Cost(NTD)  | 200,000  |              |           |
| 其他費用(新台幣)請註明<br>Other Cost(NTD)  |  |              |           |
| <p><b>飲食</b></p> <p>在東京，外出吃飯是一筆相對高昂的花費，一餐大約落在 1500~3500 日幣左右，因此自煮是多數留學生較容易負擔的選項。幸運的是都立大提供的宿舍包含可供大家下廚社交的空間，不僅鍋碗瓢盆俱全，每個人也都配有獨立的 food box 能夠儲藏食物，邊煮飯邊社交是在這邊生活的樂趣之一。</p> <p>調布市中心約有四間大型超市，距離宿舍最近的 I n a g e y a、食材種類最齊全的 T o k y u、相對便宜的 O K 和二十四小時營業的 S e i y u。根據日期或節慶這些超市會各自推出優</p> |  |              |           |

惠，非常推薦申請超市會員集點，也可以了解接下來將會有什麼活動。

## 衣著

東京春秋的溫度和台灣差不多，但是冬天最低可能會到零下五度並且風速強勁，因此添購衣物是必須的。除了可以在常見的連鎖店（如：UNIQLO、MUJI 和 GU）購入保暖的發熱衣褲，都立大門口的 outlet 也能找到不少當季流行、適合的衣物。除此之外，時下受年輕人喜愛的新宿、涉谷和二手物商店街下北澤也有很多選擇。

需要注意的是，在日本寄送國際貨運並不便宜，紙箱需要在郵局購入並以重量計算運送費用，紙箱一個約莫 400 日幣，而運費一公斤約為 600 日幣，因此要特別注意是否購入過多衣物，以免歸國時無法帶回。

## 住處

都立大提供的國際學生宿舍是位於調布市多摩川的 Global House，距最近的京王多摩川車站走路約 10 分鐘，門口也有開往調布市區的公車，十分便利。宿舍是三人一間，有自己的臥室並和另兩名室友共享公共空間和洗衣機等設備。另外還備有提供大家下廚、社交、讀書的交誼廳，生活機能十分充足。

交誼廳的廚房含有鍋碗瓢盆和各式廚具，微波爐、烤箱、和洗碗精海綿等用具，對短期居住的留學生十分友善。另外大家也經常在此舉辦各式派對和活動，對容入、適應當地的生活有很大的幫助。

## 交通

宿舍位於京王多摩川車站不遠處，可利用京王線直達學校或前往新宿、池袋方向，交通往來相當便利。然而東京不僅物價高昂，交通費用也相當不便宜，往學校的單程電車約為 240 日幣，公車最便宜也要價 220 日幣，非常驚人。東京的電車有數十條線路，儘管便利性很高，但也因此非常容易迷路，尤其是新宿、涉谷、東京等人潮繁多的車站。並且早高峰和晚高峰的電車都非常非常擁擠，有時甚至會被人群擠到難以呼吸，建議避開這些時段上車。

在日本生活最不可或缺的可以說是 IC 卡，也就是交通卡，不僅可以乘車，幾乎所有商店都能使用。比較常見的有 PasmO 和 Suica，能在 ios 系統的手機裡直接登記並儲值，不用特地到車站購買。

## 娛樂

在多摩川宿舍的生活沒有太多娛樂，大多數留學生都會將較長的空閒時間用於旅遊，而平時下課後則在學校大門口的 outlet 或東京市區和朋友一起稍微逛逛。至於我個人喜歡的是在多摩川河邊漫步，和友人同行，在落日餘暉中欣賞富士山和黃昏時的暖陽構成的畫面。

基於電車的便利性，從宿舍出發搭乘電車至新宿是可以不用轉車的，因此假日時留學生們時常相約至新宿走走逛逛。在新宿，你可以找到各種類型的商店、餐廳和娛樂設施。這裡有大型購物商場，像是伊勢丹百貨、高島屋百貨和大型電器賣場，Bic Camera 及 Yodobashi Camera 等。此外，還有很多特色小店和夜市，可以品嚐日本傳統食品和購買各種有趣的紀念品。

## 總結

半年的留學經歷讓我對日本的文化、教育和生活方式有了更深入的瞭解和體驗。在這裡，我結識了很多來自不同國家的朋友，共同學習並探索日本的魅力。以下是我對這半年留學生活的總結。

首先，日本的教育體制非常注重學生的自主學習和實踐經驗。在課堂上，老師注重培養學生的思考能力和創造力，鼓勵學生參與各種學術和文化活動。學習是具有啟發性和實踐性，並且帶來獨立思考和自我發展的。其次，日本的文化和生活方式也給我留下了深刻的印象。傳統文化和現代文化相結合，讓我體驗到了不同的美和趣味。我也嘗試了很多不同的食物，例如正統和連鎖的壽司、拉麵、天婦羅等等，各式各樣不同的食物都讓我對日本的飲食文化更加瞭解和喜愛。

同時，日本人對禮儀和服務意識的注重，也給我留下了深刻的印象。無論是在學校還是在生活中，人們都非常友善和樂於助人，搭乘交通工具時也相當守時和有序，令人驚嘆不已。

最後，這段留學經歷讓我感受到了文化的多樣性和人類的共通性。在與不同國家的人交流中，我瞭解到了不同國家和地區的文化、習慣和思想，也讓我更加珍惜和尊重自己的文化和背景。同時，我也認識到了人類在生活和追求幸福方面的共同之處，這讓我更加有信心和勇氣面對未來的挑戰和機遇。

總之，這段留學經歷讓我收獲了很多寶貴的經驗和體驗，也讓我更加熱愛和嚮往日本的文化和生活方式。我相信這些經驗和體驗將對我未來的人生都會有積極的影響和推動。