

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 Exchange Period	自 From 2022 年 year /10 月 month 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) Contact Email (Optional)			
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	44,000		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	25,000		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	200,000		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)			
<p>飲食</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。