東京都立大學交換心得

 此次交換行程為東京都立大學所安排之暑期交流營隊，交換時間為期兩周。校方所安排之住宿地點為距離東京都立大學兩站之橋本橋本パークホテル，距離車站步行約6分鐘，飯店對面即影城和唐吉軻德，步行約5分鐘可抵達橋本Ariel大型商場，生活機能非常便利。橋本車站為京王線電車的最終站，因此雙向鐵軌都是同一方向的電車，不用擔心坐錯車的問題。交通方面須注意絕對會頻繁搭乘電車，建議先購買好suica(日本目前已無販售實體交通卡)或是設定好手機內的交通卡才不用一直現場購買紙本車票。飯店內部簡潔乾淨，自己一人住十分舒適；參加交流營隊的同學皆居住在同一樓層，男女分層且飯店內部有投幣式洗衣機和烘衣機，每周一三五會有人打掃房間，飯店每日提供早餐，品項眾多且時段不短。

 距離橋本車站兩站即為學校所在之南大澤車站。南大澤車站周邊百貨林立，學校旁邊即是三井outlet，車站旁有超市和影城，步行約10~15分鐘可抵達上課地點。飲食方面校園內設有學生食堂兩間，也有便利商店和泡麵自動販賣機，比較需要注意的是校內無飲水機，可以從飯店先行裝水或是至便利商店購買飲用水。上課地點為校內的國際處，每個上課日都有清楚的課程規劃和進度。每天早上皆為三小時的日文課時間，學校會聘請專業日文老師以課本和主題教學方式上課；下午時段較為彈性，校方每兩日會安排開放式教學，例如:

茶道體驗、漫才創作或是校外教學…等，其餘時間會以製作最終日的專題報告為主，老師會協助同學製作專題報告，課內也會有不同日籍學生參與討論，是很好切磋自己日文能力的時刻。除了日文課程規劃外，校方也安排了多次交流活動，採校內學生自主報名的方式，會有多名日籍或外籍學生一同參加活動，除了日語練習外也會有需要使用到英語對話的時候。主辦單位非常用心，所有國際處的師生每天都笑臉迎人且不斷給予關心，可以感受到日本校園裡的貼心和謹慎。除了上課日外的假日皆為自己的活動時間，可以趁這時候至東京各處四處逛逛；值得注意的是日本的假日夜晚會有許多上班族聚集飲酒，若是女生自身一人行動真的要非常小心，建議結伴行動較為安全。約莫十點過後的車站外有時會有聚集吸菸飲酒的成群男性，女生自己一人經過很常會遇到搭訕，這時候通常表示自己不會說日語久沒事了(就算會說也要假裝不會說!)橋本車站距離東京市中心(新宿、池袋、原宿…等地)搭乘電車約一小時上下，雖距離稍遠，但八王子市其實也有很多可以逛的地方，例如高尾山…等，不用擔心學校位置過於偏僻的問題!

 最後是關於交換學生的一些提醒：同學可以自行準備足量的台灣伴手禮過去分發，在交流會上介紹台灣的時候會很受用！且在當地可能會與日本同學在課餘時間相約出去玩，這時候伴手禮就能派上用場了。此外，建議前往日本前可以先學習一些當地禮俗，像是不能邊走邊吃或壽司的食用方式等等；也可以先學習簡單的便利商店會話，屆時絕對會使用到！另外日本的垃圾分類和台灣不同，是分為可燃垃圾和不可燃垃圾，若是有廚餘的時候會比較麻煩一些，這點要注意一下！接著因此次夏令營為暑期活動，日本的夏天非常高溫，其實不比台灣涼爽，一定要做好防暑準備；可以攜帶防曬外套和雨傘，也要隨時補充水分。最後一點是金錢使用的規劃，因橋本パークホテル並無提供保險箱，14天（或以上）的旅費需自行保管，建議可以查詢國際Visa卡的使用方式或是注意金錢保管以及分配好兩週的用錢就沒問題了！

 此次交流活動是我第一次有機會在日本停留將近一個月，期間從一開始人生地不熟，時常迷路，到熟悉所有東京地鐵線路，自己登機和轉航廈等等，對我來說絕對是很大的成長。日本生活機能雖然真的很便利，相對的對於只能依靠電車的我們來說移動方式就只有雙腳了。就算沒有特地出遊的日子光是上學通勤單趟也至少要走快30分鐘的路，對在花蓮只能騎機車的我來說也是一大改變。近期疫情趨緩且各地都開放，外國觀光客非常非常多，若是造訪東京絕對會遇到很多外國人；此時應抱持開放心態，努力認識各地朋友，學習各國文化差異，結交來自世界各地的朋友。