A.學校簡介

創價大學位於東京都的八王子市，是一所對國際學生很友善的私立大學。地理位置雖位於東京但較偏僻，去東京市區要先從學校搭乘公車至八王子車站轉乘電車，至新宿約需花費 1 至 1 個半小時。創價大學對於國際學生非常友善，國際處各種語言都能溝通，並且至日本留學的許多手續學校都會幫忙辦理，像是抵達日本機場有接駁巴士，赴日的住民登記學校也提供很大的幫助，也會舉辦許多留學生活動。校園非常的漂亮，春季交換可以看到學校中很有名的櫻花，非常漂亮。

B.國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

這次的國外研修課程選擇，因為大學四年學分數都修習完畢，故主要選擇日本語課程。我受益最多的課是日本語口頭表現入門，剛去日本時日文口說可以說是一竅不通，完全沒辦法跟日本人用日文對話，雖然這個課程是給日語最初級的學生選擇(大概只會五十音程度)，但透過這堂課大幅增進我日語口說的能力以及信心，幫助我交到日本朋友。不過這個學校的選課很需要選對老師，像是我同時修習日本語口頭表現 1，不但沒有提升日文能力，整學期都不知道學到了甚麼。另外推薦日本傳統文化，可以體驗到很多傳統文化活動，課業完全無負擔，雖然全日文上課不過完全不用擔心，老師會帶著你一步一步做。

C.國外研修之生活學習（課外）

在這所學校有很多的機會提升外語能力，與各國的國際學生交流。像我在國際生入學校園參訪的時候認識了台灣朋友，之後陸續透過宿舍、課堂認識了大陸朋友，在學校接駁巴士以及語言課、通識課認識了韓國、加拿大、西班牙朋友等等，並且最重要的是創價大學會提供宿舍的選擇，像我個性較內向，選擇位於校內的萬葉國際寮，由 6 個日本人以及 2 個外國人組成，透過 5 個月的宿舍生活，結交到了印度朋友以及日本朋友。這所學校普遍上日本學生對外國人都很友善，剛開始進宿舍時我完全不會日文，但他們很樂於地跟我用英文溝通，就算我們之間的英文溝通不太流利，透過比手畫腳、翻譯軟體也能聊天、一起吃飯。並且隨著日文的學習，多少會進步，不用害怕用很爛的日文跟他們溝通，勇敢說就更有機會交到日本朋友。透過這段宿舍生活，大幅提升了我的日文口說能力以及英文口說能力，並且透過交流活動、通識課程與國際學生溝通，可以增進更多的國際視野。

D.交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1.提升語言能力
2.學習如何獨立解決問題
3.增進社交能力
4.開拓國際視野
5.深入體驗日本傳統文化

E.海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題? 如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

剛到日本時，完全不會說日文，在日常生活中無論與室友、店員甚至搭交通工具都需要使用日文溝通，那時候常聽不懂他們要表達什麼，感到非常受挫。不過隨著在課堂中學習日文、常與室友聊天、跟日文很好的朋友出去玩，都能漸漸學到更多日文口說能力。經過五個月後的學習，我也慢慢地能跟店員溝通，用幾乎全日文跟室友聊天。

F.海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

在宿舍遇到的衝擊大概就是垃圾分類這一部份，他們分得非常仔細，而且還有很多小細節要注意，連日本室友可能都不是很確定某些東西要分在哪一類，需要一點時間去適應怎麼丟垃圾，不過每個宿舍都有寮長，有不會的問他就對了，他都會很樂於幫忙解決問題。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

最大的成長是學會如何在一個完全陌生、語言也不太通的環境獨自處理事情，包該人際關係的相處、日常生活溝通等。像我出國前是個性內向且日文程度幾乎是 0 開始，剛開始到那邊真的一句都不太會說，英文也不是那麼流利，但是在這個陌生的環境，我發現我其實不是那麼內向的人，順利交到朋友，因此我覺得海外生活也是學習認識自己的過程。並且透過與室友相處、日常生活、課堂學習、國際交流活動等參與，我的語言能力有很大的進步。

H. 感想與建議

在日本 5 個月的留學生活，是我覺得我目前人生中最棒的時刻，真的很推薦大家勇敢的去參加交換計畫，也許會有很多意外的收穫。創價大學對國際學生非常友善，不僅有機場接駁巴士，還會在入學時幫忙辦理住民登錄的流程，也舉辦很多活動，增加更多結交不同國家朋友的機會，且國際處的職員也都很友善，多國語言都能溝通。另外，宿舍是國際宿舍而且免費，雖然可能會因個性、個人選擇被分配到氛圍很不同的宿舍，但這是結交朋友的最佳機會，我就是因為宿舍生活，交到了很好的日本朋友。不過創價大學的位置真的稍為偏僻了點，八王子市已經離市中心有一段距離，從學校還須搭公車至車站，並且交通費較為昂貴，來回需要 600 日幣。由車站搭京王線至市區會便宜一點，但是 JR 去更多地方會更方便，不過價格較昂貴，建議可以參考 Google Map，較為簡單易懂。我覺得創價大學真的很適合害怕日文不好但又很想來日本交換的學生，透過學校的幫助讓我能夠更快的適應日本生活。

生活上也有一些小建議，記得要帶足夠的現金，如果不想在日本開銀行戶，海外提款手續費昂貴，不過東京刷卡很方便，建議也要攜帶信用卡。去之前可以先在 apple 錢包綁好西瓜卡，西瓜卡在大部分日本的交通甚至是商店都能使用，非常的方便，需要實體卡也可以至車站購買，機場也都會有。生活用品推薦小東西可以先去百元店像 DAISO、SERIA、3COINS 等店購買，而 DONKI、BIG CAMERA、藥妝店也都很方便購買生活用品。推薦可以下載一些 app 像是 LAWSON、麥當勞等，除了可以集點外還時不時有優惠卷可以使用。學習上的建議是盡量排課集中，可以更彈性的旅行，並且入學時雖然會進行分級測驗，但選課其實是很彈性的，也是可以依照自己的目標與需求來選課。

這段留學生活中我想特別感謝在宿舍認識的日本室友，你們真的非常友善，沒有你們的話，我的留學生活也不會過得這麼精采。很謝謝你們一直樂於跟我聊天，即使我的日文很爛一直講錯，但透過比手畫腳和翻譯，也能很開心的聊天，讓我的日文能力能在短短五個月內突飛猛進，到最後要分開時，都可以用 80%的日文溝通。另外，我有很多日本當地文化也是跟你們一起體驗，謝謝你們時常約我一起吃飯、體驗居酒屋文化、一起讀書、一起去煙火大會還有迪士尼，能跟日本朋友一起旅行、玩樂真的很幸運，謝謝你們為我帶來人生中非常難忘的宿舍生活。我也想感謝遇到所有說中文的朋友，謝謝你們時常陪我一起旅行、玩樂，在我感到無助的時候陪伴我，語言不通的時候幫助我，沒有你們我的留學生活不會如此多采多姿，我的東北、關西旅行也不會這麼有趣。謝謝這段留學生活所有遇到的朋友、老師等等，謝謝你們讓我的留學生活終生難忘，讓我非常想再去一次體驗交換生活。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

Soka University, located in Hachioji, Tokyo, is a welcoming private institution renowned for its international-friendly campus. Although it takes about an hour to reach central Tokyo city (via bus to Hachioji Station and then train to Shinjuku), the university offers outstanding support for exchange students. The International Office is multilingual and assists with essential procedures, such as airport shuttle services, residence registration, and numerous cultural events. The campus is scenic and particularly breathtaking during the cherry blossom season in spring.

Having completed my graduation credits, I focused primarily on Japanese language and culture courses. The most rewarding class for me was Introductory Oral Japanese Expression. Although designed for beginners who only know hiragana/katakana, it substantially built my confidence and speaking skills from scratch, enabling

me to communicate with Japanese friends. Additionally, I highly recommend Traditional Japanese Culture. It offered hands-on experiences in traditional customs with minimal academic pressure. The instructor was exceptionally patient, guiding students step-by-step in Japanese.

Living in the on-campus dormitory, Manyo International Dormitory (consisting of six Japanese and two international students), was the highlight of my exchange. Despite starting with almost zero Japanese and limited English, my Japanese and international roommates were patient and enthusiastic. Through body language, translation apps, and daily interactions, we shared meals, explored traditional culture, and visited Disney and fireworks festivals. Across campus events and bus rides, I also built friendships with students from Taiwan, China, Korea, Canada, Spain, and India. Over five months, my Japanese communication progressed to the point where I could hold 80% of our daily conversations in Japanese.

This exchange program served as a transformative milestone in both my personal and academic growth. Immersing myself in an unfamiliar environment challenged me to overcome daily language barriers and complex local customs, such as complicated waste-sorting rules, which greatly strengthened my independence and problem-solving skills. Moreover, communicating daily with international students and Japanese roommates not only enhanced my speaking confidence in both Japanese and English, but also encouraged me to step out of my introverted shell. Navigating diverse cultural settings allowed me to discover a more proactive and outgoing version of myself while cultivating a broader global perspective and a deep appreciation for Japanese traditions.

Soka University is ideal for students with limited Japanese skills, as its supportive environment makes adapting to life in Japan effortless. Living in the free international dormitory not only saved living expenses but also offered the most precious opportunity to build lifelong friendships. For city transit, taking the Keio Line is more economical, while JR routes provide broader connectivity across Tokyo via Google Maps guidance.

Five months staying in Japan were the most unforgettable period of my life, and I highly encourage someone who wants to experience studying abroad. To ensure a smooth transition, I recommend setting up a digital Suica card in Apple Wallet before arriving and carrying sufficient cash alongside credit cards to avoid costly international ATM withdrawal fees. For daily essentials, budget-friendly options like 100-yen shops (Daiso, Seria) and convenience store discount apps (Lawson, McDonald's) are invaluable. Additionally, arranging your course schedule into specific days provides the flexibility needed for weekend travels to explore regions like Tohoku and Kansai. Above all, I am deeply grateful to my roommates, international friends, and faculty for making this experience truly meaningful and lifelong memorable.