A. 學校簡介

學習院大學位於日本東京都，是一所歷史悠久的私立大學，其前身可追溯至 1847 年於京都設立的學習所，並於 1949 年正式成立新制大學。現今設有人文、社會科學及自然科學等多元學術領域，教學區主要分為「目白校區」與「戸山校區」。本次交換留學因選課安排，主要於目白校區上課 (參見圖 1)。

目白校區鄰近 JR 目白站，交通便利，校內設有圖書館、學生食堂及研究生專用研究室等完善設施。留學期間除授課教室外，最常使用的空間為提供本籍生與外籍生交流的「國際中心(国際センター)」，以及位於東 1 號館的圖書館及研究生室，皆為留學期間重要的學習與交流場所。



圖 1、學習院目白校區校園地圖

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

學習院要求留學生每學期至少修習 6 門課程，我於上下學期分別修習 7 門與 6 門課程。而本學年所修習之課程可以分為「專業課程」、「日語課程」以及「運動課程」三大類。

(1) 專業課程

由於我隸屬於身體表象文化學研究所，而課程以「學年課 (通年課)」的形式居多。必須要修完上下學期的課程才能獲得學分與成績。

我在專業課程方面，共修習「映像芸術文化論演習 A」、「マンガ・アニメション芸術文化論演習 A」和「マンガ・アニメション芸術文化論演習 B」等三門專業課程。以及一門通識課程「美学講義」。本研究所的教師們專精於電影藝術、漫畫及動畫等領域，因此本學年所修習之專業課程以電影、動畫及漫畫作品鑑賞與評析為中心，於課程中與教師和同學共同討論與思辨。此外，通識課程則是以哲學角度探究美學之範疇，其中包含「何謂遊戲」、「現實世界與虛構世界之差異」，及「何謂美學」等內容。透過這些專業課程的學習，除了對於日本美學與藝術有更深一層的理解之外，同時亦一別以臺灣人出發的視角與思維模式，了解日本學者對於藝術與哲學的著眼點與思考方式。

(2) 日語課程

在語言學習上，正式開學授課前，國際處會在新生說明會以及學期結束時，定期進行留學生語言能力檢驗測試，將學生的日文能力進行初級、中級及高級等三級檢測，並針對檢測成果選擇對應級數之日語學習課程。而期末則以線上測試的方式進行，以確認學生在整學期日語課程的學習下，該日語能力增長幅度。

在本學年度中，我於上下學期皆選修提升閱讀及口說能力的「中級」課程，以及側重書寫與表達能力的「高級」課程。在修習此二門日語課程之前，本身對於輸出型 (口說與寫作) 的掌握度並不高，但因著這學期兩位課程教師的帶領與指導，使我比平常多出更多的機會以日文和他人進行溝通和交流，甚至是學會日本大學常用之撰寫報告以及職場用等書面用語。

(3) 運動課程

由於當時也想體驗日本大學的體育課程，因此於上學期選修了「排球課」。和台灣大學的體育課有極大差異的部分是，日本的體育館極度注重館內的環境與設施的整潔，因此進入體育館內必須另外準備室內用的乾淨運動鞋，否則是無法入館內上課的。此外，團體球類運動著名的日本，即便在一般體育課 (相對於校隊) 對於排球的技巧與規則教學也一點不馬虎，若有不懂的問題也能像教師及同學詢問，大家都很友善且願意提供協助。但有一點需要注意的是，由於體育課絕大部分都是本地生修習課程，過程中也有一些比較複雜的技巧教學與進行方式，若想要選修該課程，日語的聽力與口說能力還是建議盡量在 N2 以上，且對該運動有一定的掌握 (非初學者) 再選修，在授課的過程中會比較順利一些。

總上所述，在以上修習的眾多課程之中，每一堂課對我來說都非常喜歡且獲益良多，不僅能在精進日文能力的同時，也能汲取許多過去從未了解過的觀點及知識，在每次上課的時候都覺得是很珍貴的學習經驗。其中若要選出最推薦的課程的話，我會選擇「マンガ・アニメション芸術文化論演習 B」。該課程以淺顯易懂的方式說明我們現今所看的「動畫」的歷史與製作方式，同時老師也會用許多動畫案例進一部分析動畫的分鏡繪製、導演介紹，以及攝影技巧等業界才知曉的大小事，每週上課都像是拆禮包一樣感到很驚喜，即便自己並非本科系的背景也能樂在其中。

C. 國外研修之生活學習（課外）

學習院大學國際處致力於交換生之間的互動與交流，因此在本學期也舉辦過一系列日本文化體驗及巴士旅行等活動，一方面促使外籍學生們更了解日本傳統文化，另一方面亦促進交換生間的情感交流，使獨身在外就學的大家能儘速在當地結交志同道合的好友。

而我則藉此機會，參與過許多相關交流活動，如「神奈川縣小田原城之旅」、「染印體驗」、「書道體驗」，以及「江戶切子體驗」等。此外，也曾和本籍學生合作，共同籌備校內週間日本文化體驗活動「折紙體驗」。藉由上述活動的參與，除了在過程中相當盡興、看見過去許多不曾了解過的日本傳統文化外，也結交到世界各地的留學生好友。

此外，在生活學習上。由於日本對於移出移入等相關行政手續相當繁複，因此初期剛到日本時必須至

當地的區公所 (区役所) 進行移入手續辦理，包含國民健康保險及國民年金減免等，在過程中學習到許多課堂中學不到的常用日語外，也逐步瞭解獨自在日本生活必須了解的自身權利及義務等，雖然起初真的感到相當的困難與困惑，但也在工作人員耐心的說明下一一克服。
然而，當我以為「移入」已是人生中最大的難關外，沒有預料到更大的魔王是「移出」。在進行回國準備時，除了回到區公所 (区役所) 進行移出的手續辦理是必要的流程之外，在日本許多家具等大型垃圾的處置也必須事先預約完成，其中也必須密切注意日本的國定休假期間，例如盂蘭盆節等。以免進行手續時，因正逢祝日期間而無法順利進行。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

⑩ 結交許多外國好友
⑩ 精進日語能力
⑩ 增進溝通表達與團隊協作能力
⑩ 培養跨文化交流與多角度思考能力
⑩ 拓展海外及國際視野
⑩ 增進獨立思考與問題解決能力
⑩ 體驗日本生活
⑩ 確立自身的求職方向與目標

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?

在交換期間，遇到最大的困境就是眼睛被檢查出突發性且需要立刻動手術的疾病 (目前已治癒)。與其說是困境，不如說慶幸當時在進行例行檢查時剛好發現，因而在變得更嚴重之前及早就醫治療。
而當時最大的困難仍是語言上的問題，在就醫時有許多醫學用語以及施術用語需要說明，但卻難以理解的情況下，所幸當時除了有一同到日本留學的台灣友人陪同在側，能一起紀錄醫囑之外，也非常感謝該醫院的醫生及護理師們對於外國患者仍能非常有耐心且細心，用淺顯易懂的日文一步步說明給我聽，同時也針對我的擔憂及問題一一解答。
本次的海外就醫經驗對我來說也是一個非常難得的體驗，除了學習到課程中學不到的醫術用語之外，也對日本的就醫體系有進一步的了解。

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?

在日本生活的這一年間，感受日本真的是一個「設想周到」且「不喜歡造成他人困擾」的國度。舉凡街上到處皆可見的「無障礙設施」，以及受到明確規範的樓房高度皆在其範疇內。
其中一項印象特別深刻的是電車上「不能通話」的規定。對於看到許多日本人會在電車上交談但不能通話的我而言，對於此項規定有些困惑。在詢問日本友人後，理解原來通話除了影響內部空間的秩序外，同時也是因為手機的電磁波會造成某些身心障礙者不適因而受到禁止。而這也讓我感受到原來

日本對於無障礙措施的規範訂立如此細節且全面。
而在設想如此周到的環境下生活，也促使我學會了在待人處事或是問題解決的同時，也需時時確認周遭人們的感受，透過換位思考的方式，用不同的角度看待事物，進而事先預想並訂立更完善的解決方案與配套措施。

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?

這一年在日本生活的過程中，除了在語言能力上有很大的進步之外，對於性格的改變上也有一些影響。過去的我遇到困境時，在熟悉的環境，講著自己熟悉的語言，總是能相對輕鬆地使問題更輕易的被解決，因此對於表達並不會抱有太大的畏懼。但在海外生活，因為說著掌握度並非 100%的第二外語，多少會擔心自己說的話是否正確、是否符合當地的文化脈絡、是否會被誤解等，因此使我起初對於「開口」有一些畏懼。然而，一旦害怕與人交流，任何事情都會停滯不前，包含自身的語言能力或是所面臨的困境難以被解決等。
因此，我在日本學會的一項最重要課題就是「鼓起勇氣並保持自信」，多與不同的人們進行交流，並學會「冷靜且清晰地表達自己」。我發現開口這件事並沒有我原先預想的可怕，而我對於自己語言能力的不安也在朋友們友善的回應下煙消雲散。同時，也因為自己所跨出去的第一步，讓朋友們有機會認識我、認識臺灣，進而促進彼此之間的文化交流，同時也因此結識甚至結交到許多知心的好友，獲得這輩子最珍貴的寶藏。

H. 感想與建議

由衷感謝中山大學與學習院大學國際處的支援，讓我有機會能安心地在海外體驗嶄新的生活。
在學習院大學度過的這一年留學生活，對我來說是像寶藏一樣彌足珍貴、閃閃發光且無可取代的時光。人生第一次有機會離開家鄉到海外生活，在當地所度過的春夏秋冬，就像在相機裡所呈現的每一幀光景，有朋友間的嬉笑打鬧、有垂涎欲滴的各式美食、有壯闊的山海美景、有寫不完的困難習題，也有日常的瑣碎片段。回想起這一年的生活，每一天都是如此充實、快樂，可說是被幸福與珍貴回憶包圍的日子。
然而，獨自在海外生活並非易事，這段期間也曾遇過各式各樣的困難與挑戰。很幸運的是，在我的身旁總有著陪伴與幫助我的友人與師長們，讓我面對困境時也能冷靜地克服並解決。在此同時，也因此積累了獨立思考、問題解決的能力，不斷地突破自己，甚至建立對自身以及語言的自信心。
此外，也多虧交換校所舉辦多樣的交流與體驗活動（如巴士旅行、日本傳統文化體驗等），使我在過程中也結交了許多來自不同背景的朋友，在彼此交流的過程中不僅拓展了自身的國際視野之外，未來也更希望能到他們的家鄉走走看看，親眼目睹這個世界的廣闊。另外，也藉此更深刻的體悟到「語言」的重要性，透過與不同國家的人們相處，讓我學習以更多元的角度觀看事理，培養更宏觀的視野與思維模式。而我希望這一年所學，未來也能接續活用於職場與生活之中。

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

Gakushuin University is a private university with a long history in Tokyo, Japan. Its origins can be traced back to 1847, and today it offers a wide range of academic fields in the humanities, social sciences, and natural sciences. During my one-year exchange program, I mainly studied at the Mejiro Campus. The International Centre, library, and graduate student study rooms became important places for both my academic life and interaction with other students.

During my exchange, I took specialized courses, Japanese language courses, and a physical education course. My specialized courses mainly focused on film, manga, animation, and aesthetics. Through lectures, discussions, and analysis of different works, I gained a deeper understanding of Japanese art and culture while learning to approach these subjects from perspectives different from those I had previously encountered in Taiwan.

Among all the courses, "Seminar on Manga and Animation Arts and Culture B" impressed me the most. The course introduced the history and development of animation as well as storyboarding, directors, cinematography, and animation production techniques. Although animation is not my original field of study, the course was interesting and easy to understand, allowing me to discover many new aspects of animation. Japanese language courses were also an important part of my learning experience. Before studying abroad, I was less confident in speaking and writing. Through classroom discussions, presentations, and writing exercises, I gradually became more comfortable expressing myself in Japanese. I also learned formal expressions commonly used in academic reports and professional settings, which will be useful for my future career.

My learning was not limited to the classroom. The International Centre organized various activities, including bus trips and traditional Japanese cultural experiences such as calligraphy, dyeing, and Edo Kiriko glass cutting. I also worked with Japanese students to organize an origami activity on campus. These experiences allowed me to learn more about Japanese culture and make friends from different countries. Through communicating with people from diverse backgrounds, I learned to understand different perspectives and broadened my international outlook.

Living independently in Japan was another valuable learning experience. From completing registration and health insurance procedures after arriving in Japan to handling moving-out procedures before returning home, I encountered many challenges that could not be learned from textbooks. Solving these problems helped me become more independent and improved my ability to communicate and deal with unexpected situations.

The greatest challenge during my exchange was being unexpectedly diagnosed with an eye condition that required immediate surgery. Facing an unfamiliar medical system and specialized Japanese medical terminology was difficult. Fortunately, with the support of my friend and the patience of the medical staff, I received treatment successfully and recovered. This experience made me realize that living abroad does not require perfect language skills. More importantly, we need the courage to communicate and the ability to express our needs calmly and clearly.

Looking back on this year, I have improved not only my Japanese proficiency but also my communication, teamwork, cross-cultural understanding, independent thinking, and problem-solving skills. Most importantly, I became more confident in communicating with others. In the past, I sometimes hesitated to speak because I was afraid of making mistakes. During this exchange, however, I learned that taking the first step is the beginning of communication. It allowed others to know more about me and Taiwan, while also giving me the opportunity to build meaningful friendships with people from around the world.

The four seasons I spent at Gakushuin University have become an irreplaceable treasure in my life. The knowledge I gained in class, the laughter I shared with friends, the beautiful scenery I saw, and even the difficulties I experienced have all become important parts of this journey. I am sincerely grateful to National Sun Yat-sen University and Gakushuin University for giving me this opportunity. In the future, I hope to apply the knowledge, language skills, international perspective, confidence, and courage I gained during this year to both my career and daily life.