

A. 學校簡介

本次研修的學校為日本的東京大學 (The University of Tokyo , 簡稱東大) 。東京大學成立於 1877 年 , 是日本最具代表性的國立大學之一 , 也是日本「舊帝國大學」之首 , 在科學、工程、醫學、經濟與人文社會等領域均享有卓越的學術聲譽。東大在國際學術界具有重要地位 , 培養出多位諾貝爾獎得主及各領域的傑出人才 , 並與世界各國頂尖大學保持密切的學術交流與合作。

東京大學主要由本鄉、駒場與柏三大校區組成 , 其中本鄉校區為歷史最悠久且最具代表性的校區 , 校內擁有象徵性的「赤門」與安田講堂等歷史建築 , 展現濃厚的人文與學術氛圍。校園環境優美 , 秋冬時節校園內的銀杏樹轉為金黃色 , 景色十分壯觀 , 是許多學生與遊客喜愛的景點之一。不過在銀杏成熟掉落的季節 , 果實被行人踩過後會散發特殊氣味 , 也成為校園生活中有趣而真實的一部分。

A. 國外研修之課程學習 (課內) , 推薦受益最多/最喜歡的課程

在研修期間 , 我有選修學校日語中心所開設的日語課程。由於我是以英文語言成績申請交換 , 本身原本不會日語 , 因此選修這門課程希望能學習基本的日語能力。實際上課後 , 我覺得自己的日語能力有明顯的進步。

課堂上老師並不會只是單純講解單字與文法 , 而是透過讓同學之間不斷進行對話與互動 , 來練習例句與實際的溝通方式。這樣的教學方式讓我們能在實際交流中學習語言 , 而不是只停留在課本上的內容。

基本上在課程結束後 , 已經能夠應付一些基本的生活溝通 , 像是購物、問路或簡單的日常對話。整體而言 , 這門課的學習方式相當活潑 , 學習過程也不會感到枯燥乏味 , 因此是我在交換期間收穫最多、也最喜歡的一門課程。

B. 國外研修之生活學習（課外）

除了課堂學習之外，在日本的生活經驗也讓我學習到許多不同的文化與生活方式。學校宿舍提供了良好的生活環境，像是有獨立衛浴與乾淨的共用廚房空間，並且宿舍也會定期舉辦交流活動，讓我在學習之餘可以和來自不同國家的同學互動交流，也更了解彼此的文化背景。

另外我也有進入東京大學的實驗室進行研究。在實驗室中，我有機會接觸到不同的研究設備與研究方式，並參與實驗與相關討論。由於實驗室成員來自不同國家，因此平時的交流多以英文進行，這也讓我有機會在研究環境中與不同背景的研究者交流與學習。

當然除了研究與實驗之外，我也利用空閒時間到日本其他地方走走看看，去了熊本、京都、賀滋、鎌倉、新潟、宮城與埼玉等縣市，體驗日本各地不同的文化與生活氛圍。

C. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增進專業領域相關知識與研究經驗
2. 提升外語能力，尤其是日文聽說讀寫能力
3. 學習不同國家的學習方式與研究文化
4. 拓展國際視野並認識來自不同國家的朋友

D. 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？

在研修期間其實沒有遇到特別大的困難。不過印象比較深刻的是，在部分課程中需要與日本同學一起合作完成小組報告。由於語言背景與表達方式不同，在討論時有時需要花較多時間理解彼此的想法還有分工協調。為了解決這個問題，我要積極與組員進行溝通，透過多次討論與確認確保彼此的共識。還有課後查閱相關資料，加深對課程內容的理解。透過這樣的方式，逐漸減少溝通上的困難，讓小組合作能夠順利進行。

E. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

沒有感受到特別大的文化衝擊。不過在課程學習方面，部分課程的日本同學在報告撰寫方式與我過去的經驗有所不同，這點讓我印象比較深刻。

另外就是在日常飲食方面也有一些小小的文化差異。日本料理中有不少食物會使用勾芡或較為濃稠的材料，有時在學校餐廳點餐時如果沒有特別注意，吃起來會和自己平常習慣的口味有些不同。這類料理可能比較看個人口味，而我自己一開始吃很不習慣，但也算是一種體驗不同飲食文化的機會。

另外在就醫的經驗上讓我也印象深刻。因為在日本期間有幾次感冒需要到診所看醫生，大部分都是由日本醫生看診。即使醫生可以使用英文，有時仍會搭配 Google 翻譯來確認症狀與用藥方式，這讓我覺得日本醫療在溝通上相當謹慎。另外我也發現有時候自己購買的成藥，效果反而比醫生開立的處方藥更明顯。在日本購買成藥的費用有時也比到診所看診來得便宜一些，因此在身體狀況較輕微時，就考慮先購買成藥來緩解症狀。這些就醫與用藥的經驗，也讓我更了解日本在醫療與用藥習慣上的差異。

F. 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？

這次海外研修讓我在學習上都獲得許多成長。透過與不同國家的學生交流，我的國際視野更加開闊，也更能理解不同文化背景的人在思考與溝通上的差異。

G. 感想與建議

感想

這次的研修經驗對我來說是一次非常寶貴的學習機會。除了課堂學習之外，在日本的生活經驗也讓我接觸到許多不同的文化與生活方式。平時上課之餘，也能和來自不同國家的同學互動交流，透過日常聊天與活動分享彼此的文化背景，讓整體的研修生活更加豐富。

因為東京大學的交換制度需要事先聯絡並取得教授的同意，因此交換學生通常也會隸屬於一個實驗室。平時實驗室成員會進行研究討論，我可以聽到很多有用的研究知識。能夠在這樣的研究環境中學習與

觀察，是這次研修經驗中非常難得的一部分，也讓我對未來的研究方向有了更多思考。

另外參與學校所開設的日語課程也對我有很大的幫助。在日常生活中，和同學之間交流時，即使日語的說法不太自然，對方通常也能理解，因此不一定會特別修正。但在日語課堂上，老師會針對這些細節給予指導，幫助我們修正說法學習更自然、更地道的表達方式。

建議

1. 東大有個台灣留學生會的 Line 群可以加入。
2. 可以先去學校宿舍入住一個星期內到區役所登記居住地就可以了。
3. 宿舍費改成可以刷信用卡了，所以可以不用帶太多現金去日本。我去的時候宿舍費只能用現金繳交，但在今年年初改了。
4. 開學後不久通常會有郵局跟銀行(三井住友)的人到學校提供開戶服務，這個需要跟在校生詢問，因為他不會發郵件給交換生。但我辦了其實也沒用到，另外日本規定要居住滿六個月你才會有轉帳功能。
5. 可以先辦理手機門號，再購買家用電器，因為辦理門號時有時會贈送商店點數，會贈一些商店的點數，像我就是辦了 Y!mobile 贈了 Bic Camera 的點數，可以直接在 Bic Camera 購物時折抵使用。

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

赴中國交換者免填英文心得

During my exchange program, I had the opportunity to study at The University of Tokyo, one of the most prestigious universities in Japan. Founded in 1877, the University of Tokyo has long been recognized for its academic excellence in various fields such as science, engineering, medicine, economics, and the humanities. The university has three major campuses: Hongo,

Komaba, and Kashiwa. Among them, the Hongo campus is the most historic and symbolic, with famous landmarks such as the Akamon Gate and Yasuda Auditorium. The campus environment is beautiful and filled with a strong academic atmosphere. In autumn and winter, the ginkgo trees turn golden, creating a stunning landscape that attracts many visitors and students. However, when the ginkgo fruits fall and are stepped on, they produce a strong smell, which also became a memorable part of campus life.

During the exchange period, I took a Japanese language course offered by the university's language center. Since I applied for the exchange program using my English proficiency and did not have a background in Japanese before coming to Japan, I chose this course to develop basic Japanese communication skills. The teaching approach in the class was very interactive. Instead of focusing only on vocabulary and grammar explanations, the instructor encouraged students to practice through frequent conversations and dialogues with classmates. This method allowed us to learn the language in a practical way rather than only studying from textbooks. By the end of the course, I was able to handle basic daily conversations such as shopping, asking for directions, and simple communication in everyday situations. Overall, this course was one of the most beneficial and enjoyable classes during my exchange program.

Beyond classroom learning, my life in Japan also provided many valuable experiences. The dormitory offered a comfortable living environment with private bathrooms and a clean shared kitchen space. The dormitory also organized regular social events that allowed students from different countries to interact and share their cultural backgrounds. These interactions helped me understand different cultures and perspectives.

Another important experience during the exchange was joining a research laboratory at the University of Tokyo. Since exchange students are usually required to contact and receive approval from a supervising professor before the exchange begins, they typically become affiliated with a laboratory during their stay. In the laboratory, I had the opportunity to observe research discussions and learn about different research methods and equipment. The laboratory members came from various countries, so most communication was conducted in English. Being able to observe the research environment and participate in discussions allowed me to gain insight into academic research and broaden my understanding of different research approaches.

Outside of academic activities, I also traveled to several places in Japan during my free time, including Kumamoto, Kyoto, Shiga, Kamakura, Niigata, Miyagi, and Saitama. Visiting these places allowed me to experience different regional cultures, local traditions, and historical sites. These travel experiences enriched my understanding of Japanese culture and made my exchange life more meaningful.

Through this exchange program, I gained several important benefits. First, I was able to improve my language abilities, particularly my Japanese communication skills. Second, I gained exposure to different research environments and academic cultures. Third, I broadened my international perspective by interacting with students and researchers from different countries. Finally, the experience helped me develop better communication and collaboration skills when working with people from diverse backgrounds.

Overall, this exchange experience was extremely valuable and meaningful to me. Studying and living in Japan allowed me to gain new academic knowledge, develop language skills, and

experience a different culture firsthand. It also helped me reflect on my future academic direction and broaden my global perspective. I believe the knowledge and experiences gained during this program will continue to benefit my future studies and career.