

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目 (中文至少 1,000 字+英文至少 500 字。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)
A. 學校簡介
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
C. 國外研修之生活學習 (課外)
D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
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？
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？
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？
H. 感想與建議
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

A. 學校簡介

法政大學創立於 1880 年，是日本歷史最悠久且最具代表性的私立大學之一，培養了無數優秀的政治家、企業家和學者，擁有卓越的教育品質以及多元、國際化的學術環境，校本部位於東京的市中心——千代田區，附近都是高級的住宅區和商辦大樓，學校本身是由好幾棟充滿現代感的大樓組成，和一般台灣傳統的大學建築比較不太一樣。

此外，學校的地理位置優越，尤其是我所在的市谷校區，緊鄰東京的商業與文化中心，方便學生探索東京的多樣魅力。在學術風氣上，法政大學相當鼓勵學生跨學科學習，並提供豐富的選修課程，以滿足學生多元化的學習需求。

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

我總共選修了一門 ESOP 課程（法政大學專門為交換學生開設的學程）及三門大學部的管院課程，皆為英文授課。上課方式和台灣差不多，大部分以老師講授課程 PPT 為主，偶爾會有小組討論題目和上台報告。

● Hospitality Management in Japan（ESOP 課程）* 最推薦的課程

這是一堂 ESOP 非常熱門的課程，在選修之前還得先參加 selection，寫一份包含自我介紹、選課動機的報告給老師，被選上後才能修課。

老師是一位來自 JAL（日本航空）的資深空服員，所以這堂課以 JAL 為主，再搭配一些國際知名的飯店業者，作為企業案例，來介紹他們的待客之道，課程內容不僅涵蓋實務，還結合了管理學的理論與框架，探討如何提供更優質的客戶服務、如何有效訓練員工、危機處理的方式等，以及如何將這些專業技能應用到日常生活中。老師非常親切且認真，每堂課的教材都準備得十分用心，期中甚至邀請了兩位 JAL 的訓練師來演講，從他們的分享中可以強烈感受到專業素養與對工作的敬業精神。

每堂課老師都會預留時間讓我們分組討論，針對當次的主題發表看法，而組別則會定期輪換。我認為這是一個蠻好的設計，不僅能與每位同學交流想法，還能從中觀察各國文化的差異。例如，歐美國家的學生通常表現得更為自信且主動表達意見，而亞洲國家的學生則傾向於中立思考或從眾，這種文化差異讓人感到非常有趣且發人深省。

作業是每次下課後要交一份 reflection paper，還有期中個人報告、期末小組報告，相對其他課程需要花比較多心力，不過我認為只要每堂課都很認真聽課、做筆記、和同學互動討論，作業準備起來也不會太難，是學到非常多、非常充實的一堂課。

- Japanese Innovation Management

這門課主要以老師講授簡報為主，偶爾搭配影片輔助教學。會藉由許多企業案例來講解創新管理，課堂作業是撰寫個人心得報告，準備起來相對輕鬆且無壓力，適合對創新管理有興趣的學生深入了解。

- Global Human Resources Management

這堂課的重點是探討日本現在的就業制度、人力缺口及未來挑戰，並從多個角度剖析相關議題。老師的 PPT 內容相當豐富且條理清晰。由於這門課有許多外籍生，課堂討論時可以接觸到各國現有人事問題，以及他們的政府和年輕人如何看待這些挑戰。我認為這堂課非常有趣，能從不同文化的視角中學到許多。

- Human Resources Management I

這門課以日本人事制度的歷史及現存問題為核心，結合基礎的人力資源管理理論進行講授。由於內容偏基礎，課堂作業也相對簡單，準備起來沒有太大壓力，是一門適合入門學習人力資源管理的課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

- 旅遊及文化探索

由於選修的課程並不多，因此平日有不少空堂時間，我經常把握機會到處探索。在剛到日本的第一個月，我迫不及待地拜訪了許多東京的著名觀光地，例如澀谷、新宿、表參道以及代官山等。從一開始經常在地鐵站迷路，到後來能不靠導航穿梭自如，甚至知道哪個百貨的商品價格最實惠、東西最多，哪裡有好吃的餐廳，這段適應過程讓我對東京的生活有了更深刻的體會。

隨著逐漸熟悉東京的生活節奏，在大概一兩個月後，我便開始與朋友一起安排到外縣市旅遊，探索日本更多的風貌。我陸續遊玩了大阪、京都和北海道，在大阪體驗了熱鬧繁華的商店街，在京都欣賞到秋天美麗的楓葉景色，而在北海道則感受到了冬天純白雪地的浪漫與寧靜。這些旅行經歷不僅讓我領略到日本不同地區的文化特色，也讓我更加沉醉於這個國家的自然美景。

除了風景的美，日本人對於生活細節的專注與對禮儀的堅持也深深打動了我。無論是在餐廳的服務態度，還是街頭小店裡的貼心細節，我都能感受到他們對自身工作與他人互動的高度要求。這些美好的體驗不僅讓我覺得暖心，也啟發了我對自身要求的反思。讓我期許自己能學習到他們的這份專注與細膩，把這些優秀的品質融入到自己的生活之中。

回首這段時間的點滴，不僅僅是觀光與遊歷，更多的是對自我適應能力的鍛煉與生活態度的轉變。每次走出自己的舒適圈，都是一次成長的契機，而這些旅途中的點滴，將成為我人生中珍貴的回憶，也讓我更加珍惜這段交換的日子。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列單）

- **提升個人生活能力：**

- ☐ 學習規劃行程、管理課外時間，提升時間管理能力。

- ☐ 獨自適應異國生活，克服文化衝擊，磨練了抗壓性。

- ☐ 由於需要自己解決問題和突發狀況，增強了獨立思考和解決問題的能力。

- **增進國際觀及跨文化交流能力**

- ☐ 結交來自世界各地的朋友，拓展國際人脈。
- ☐ 學習並包容不同文化的禮儀和生活習慣。
- ☐ 透過跨文化交流，增進對世界的了解。
- ☐ 提升個人英文、日文能力，尤其是口語表達和聽力能力都有明顯進步。

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。事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

在日本生活期間最大的困難仍然是語言障礙。儘管我在出國前已經學習了一些日語，但實際生活中遇到的情況遠比課本上的複雜。剛到東京時，我經常在購物、點餐或詢問路時遇到困難，有時候甚至無法準確表達自己的需求。為了解決這樣的問題，我每天都盡量找機會練習日語，例如看日劇和動畫等。除此之外，當溝通遇到困難時，我會主動向熟悉日文同學尋求幫助和學習。並且善用工具，利用手機上翻譯 app 來幫助我理解和表達。這次經歷最大的啟發是，溝通是建立人際關係和解決問題的關鍵。即使語言不通，只要願意積極嘗試，總能找到溝通的方式。同時，我也體會到主動尋求幫助的重要性。不要害怕犯錯或被拒絕，大多數人都樂於助人。

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？

在日本生活時，我深刻感受到當地文化對「讀空氣」與「不給他人添麻煩」的重視。日本社會強調察言觀色，理解當下氛圍並做出適當回應，這對於習慣直率表達的我來說，最初帶來了不小的挑戰。特別是在團體討論中，我需要學習以委婉的方式表達不同意見，以避免直接衝突。

此外，日本文化高度推崇集體行動，有時會壓抑個人主義。例如，在課堂討論時，即使我有更好的想法，也需要配合同儕意見，這與我過去習慣的獨立思考模式有所不同，讓我一開始感到束縛。另一個明

顯的文化差異是「不給他人添麻煩」的隱形規則，這體現在日常生活的方方面面，例如守時、遵守秩序、保持環境整潔等。對於習慣較為隨性生活的我來說，這些規範在初期確實帶來了適應上的壓力，比如在公共場所需要保持安靜、避免喧嘩。

面對這些文化衝擊，我選擇保持開放與積極的心態，將其視為學習與成長的機會。我理解到文化差異是正常現象，因此不過於焦慮，而是透過觀察、學習與實踐，逐步融入當地社會，同時也保有自身的想法和價值觀。

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，最大的轉變是什麼？

我最大的收穫是學會如何快速適應並融入全新的環境，並與來自不同文化背景的人建立和諧、友善的關係。初到異國時，面對語言、生活習慣及社會文化上的差異，我曾感到不安與挑戰，但這些經歷讓我鍛鍊出更強的適應力與解決問題的能力。

在與不同文化背景的人相處過程中，我學會了換位思考，理解並尊重多元觀點，這不僅讓我變得更加包容，也提升了我的跨文化溝通能力。從學習當地的禮儀到參與各種文化活動，我逐步打破了文化隔閡，從「觀察者」變成「參與者」，這讓我對世界有了更廣闊的視野。

這段交換經歷不僅是一段珍貴的回憶，更成為我個人成長的關鍵轉折點。它讓我更有勇氣去面對未知的挑戰，也讓我深刻體會到，不論身處何地，保持開放的心態、積極的學習態度，才能不斷成長與進步。

未來，我希望能運用這段經歷所學到的能力，勇敢探索世界，並與更多人建立有意義的連結。

H. 感想與建議

從小因為對日本偶像和流行文化的喜愛，我對日本一直懷抱著深深的憧憬與向往。無論是音樂、動漫，還是時尚與美食，都讓我對這個國家充滿熱情，也因此經常往返日本旅遊，親身感受當地的魅力與氛圍。而這次能夠透過教育部的補助前往日本留學，更讓我有機會真正融入當地生活，近距離體驗日本的文化與日常，可以說是圓了我長久以來的夢想。

回想當初在交換計畫的校內甄選階段，我毫不猶豫地將法政大學列為第一志願。首先，法政大學位於日本的首都東京，而東京不僅是全球少數兼具深厚傳統文化與現代時尚潮流的大都市，更是一個充滿活力、多元文化交融的地方。對於習慣都市生活的我來說，這裡不僅生活便利、交通發達，也能讓我在最短時間內接觸到世界各地的文化與最新的流行趨勢。

選擇法政大學的另一個關鍵原因，是其在日本的知名度與卓越的學術表現。作為日本歷史悠久的私立大學之一，法政擁有優秀的學術研究與豐富的教育資源。同時，學校的國際化程度也令人印象深刻，早在上個世紀末便開始推動交換計畫，每年接待大量國際交換生，並提供完善的支援系統，如專門的國際辦公室、友善的 Buddy 計畫，以及多樣化的文化活動。這些資源不僅讓交換生能夠迅速適應校園生活，也為來自世界各地的學生提供了寶貴的文化交流機會。

而在實際體驗了法政的校園生活後，整體來說，我認為選擇法政大學作為交換校是非常值得的，學校不僅完全符合我的想像，甚至超越了我的期待。無論是學術資源、國際化程度，還是校園氛圍與生活機能，法政大學都展現了極高的水準。我不僅能在這裡接受優質的教育，還能參與各種跨文化活動，與來自不同背景的學生建立深厚的連結，這讓我的交換生活更加豐富且充滿意義。

這次的留學經歷，不僅讓我對日本文化有了更深入的了解，也讓我結識了來自不同國家的朋友，拓展了自己的國際視野。回顧這五個月的交換生活，由於需要在陌生的環境中獨立適應生活起居，並在語言與文化尚不熟悉的情況下努力融入當地社會，這些挑戰讓我在短時間內大幅提升了適應力與解決問題的能力。

力。此外，我也學會了更有彈性地應對生活中的突發狀況，並在與不同文化背景的人相處時，培養了更開放的心態與包容力。

這段寶貴的成長經歷，不僅讓我對未來的目標有了更清晰的方向，也讓我學會如何更獨立地面對挑戰、接受自己，並以更開闊的視野看待世界。我相信，這次的交換計畫將成為我人生中的重要養分，並在未來的學習與職涯發展上發揮深遠的影響。

I. 英文心得：

Hosei University, established in 1880, stands as one of Japan's oldest and most prestigious private universities. With a rich history and a reputation for academic excellence, Hosei University has produced a multitude of outstanding politicians, business leaders, and academics. The university prides itself on its high-quality education and diverse, international academic environment. Located in the heart of Tokyo, in the Chiyoda district, the campus is surrounded by upscale residential areas and commercial buildings. The university's modern architecture, consisting of several contemporary buildings, sets it apart from traditional university campuses in Taiwan.

The university's prime location, particularly the Ichigaya Campus where I studied, offers students unparalleled access to Tokyo's vibrant commercial and cultural hubs. The academic atmosphere at Hosei University encourages interdisciplinary learning, providing a wide array of elective courses to cater to students' diverse learning needs.

During my exchange program, I enrolled in one ESOP course, specifically designed for exchange students, and three undergraduate management courses, all conducted in English. The teaching style was similar to that in Taiwan, primarily involving lectures and PowerPoint presentations, with occasional group discussions and presentations.

Among the courses I took, "Hospitality Management in Japan" stood out as my favorite. This popular ESOP course required a selection process, including submitting a personal statement and a motivation letter. The instructor, a veteran flight attendant from JAL, used JAL and other renowned international hotels as case studies to illustrate the art of hospitality. The course not only covered practical aspects but also incorporated management theories and frameworks to

explore how to enhance customer service, train employees effectively, and handle crises. Furthermore, it emphasized the application of these professional skills in daily life.

Each class included group discussions, allowing students to share their perspectives on the topics covered. The groups were rotated regularly, providing opportunities to interact with all classmates and observe cultural differences. For instance, students from Western countries tended to be more confident and vocal, while Asian students leaned towards neutrality or conformity. These cultural dynamics were both fascinating and thought-provoking.

I strongly believed that interacting with fellow exchange students from diverse backgrounds was another highlight of my journey. Sharing stories, perspectives, and cultural traditions broadened my worldview and challenged my preconceived notions. These interactions underscored the universality of human connection, transcending cultural and linguistic barriers.

As my semester drew to a close, I realized that I was leaving Hosei University not only with enhanced academic knowledge but also with a transformed perspective on myself and the world around me. The journey had pushed me beyond my comfort zone, fostering personal growth and a deeper appreciation for cultural diversity. The memories and lessons learned during my time in Tokyo will undoubtedly stay with me, shaping my future endeavors and inspiring me to embrace new challenges with open arms.

This exchange experience was more than just a study abroad program; it was a transformative journey that has left an indelible mark on my personal and academic development. It instilled in me a lifelong love for learning, a passion for exploring new cultures, and a commitment to continuous self-improvement.