

A. 學校簡介

日本中央大學位於東京，是與其他四所私立大學並稱為「難關大學 MARCH」的知名學府。中央大學的主要校區位於多摩市，大部分學科的課程都在多摩校區進行。理工學院則位於後樂園校區，法學院則在茗荷谷校區授課。中央大學為交換學生提供了兩處宿舍選擇，一處是位於多摩校區內的國際宿舍，另一處則在京王線的聖蹟桜ヶ丘車站附近。

由於我是理工學院的交換生，因此我選擇住在聖蹟桜ヶ丘。從這裡到後樂園校區大約需要搭乘電車一個半小時，雖然有些距離，但後樂園位於東京市中心，交通便利，讓我有更多機會在課後前往不同的地方遊覽和體驗市區生活。聖蹟桜ヶ丘的宿舍除了接待來自各國的交換學生外，也有不少日本學生居住。他們經常舉辦各種活動，例如歡迎會、宿舍運動會和賞楓等活動，這不僅讓我有機會與來自不同文化背景的人交流，也為我的留學生活增添了不少樂趣和回憶。

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

在交換期間，除了修讀自己原本科系的相關課程外，我還選修了一堂名為【日本的現代與歷史】的課程。這門課探討了日本的宗教文化，並深入探討其如何影響日本人的思維模式和生活方式。透過這門課程，我對日本的文化底蘊有了更深刻的理解，感覺收穫豐富。

然而，由於理工學院的多數課程都是以日語授課，這堂課也不例外。雖然內容有些艱深難懂，特別是涉及宗教文化的部分，但老師的講義內容非常詳實，讓我能夠更好地理解這些議題。此外，這門課程的報告要求也是以日文撰寫，透過撰寫報告的過程，我不僅學到了課程的知識，還提升了自己撰寫日文報告的能力。這算是一舉兩得的學習經歷，不僅增進了我的語言能力，也加深了我對日本文化的認識。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在東京，除了學校的學習生活之外，也有許多可以參加的團體活動。我在網路上發現了一個以娛樂為主的排球社團，這個社團主要是休閒性質，每一到兩個禮拜會舉辦一次排球練習。成員大部分是日本人，也有少數的外國人，大家相處得非常融洽。去年年底，社團還舉辦了一次忘年會，讓大家聚在一起慶祝一年即將結束。

雖然社團的成員多數是社會人士和上班族，但這也讓我有了機會結識來自各個領域的人，交流起來非常有趣，拓展了我的社交圈。參加這樣的社團活動，不僅讓我在課餘時間進行運動，還能增進與日本當地人的交流，對我來說是一個很有趣且寶貴的體驗。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 流利地口說日語，提升日常溝通和學術討論的能力。
- 到日本各地旅遊，深入體驗不同地區的文化、歷史與風土民情。
- 了解日本大學院的升學方式，為未來的學術規劃做好準備。
- 確立人生未來的目標，明確自己在學術與職業上的發展方向。

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？

第二學期時，因為親人過世，我不得不回台灣一趟，大約需要兩週的時間。由於事情發生得非常突然，我必須臨時訂機票，並處理跟教授請假的事宜，同時也要調整日本打工的班表。當時的心情非常複雜，覺得有很多事情要處理，心裡還擔心兩週的課程是否會跟不上，但又必須回台灣處理家事。

幸好，在我向教授如實說明情況並發信請假後，大部分的教授都很理解，請假過程沒有遇到太多問題。以結果來看，整體情況並沒有我當初想得那麼困難。不過，當時的心態確實需要調整，人在國外，面對這些突發事件時，很多事情都必須自己一個人去克服，這樣的經歷讓我感到一絲苦惱與壓力，但也成為了一次成長的經歷。

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？

我基本上沒有遇到太多的文化衝擊。如果真的要說的話，最大的衝擊應該就是東京上下班時段的電車擁擠情況。每一站都會有大量的人擠上來，車廂內非常擁擠。如果想要避開這情況，或許可以嘗試找哪個車廂比較不擁擠，這樣或許能稍微站得舒適一點。

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？

我認為自己在這段時間裡變得更加重視自己真正想做的事情，也變得更有勇氣。在海外一個人生活，難免會有一些害怕和不安的時刻，但同時，內心也有許多想要去完成的事情。這時候能否實現目標，就完全取決於自己是否有勇氣跨出那一步。如果因為害怕而不敢行動，最終什麼都無法完成。

在交換期間，我獨自去了許多地方旅遊。起初安排行程並一個人出發時，心裡難免會有些擔心，但當我嘗試過後，發現其實並沒有那麼困難。後來，我也獨自旅行了大約五次，這段經歷讓我非常開心，也留下了難忘的回憶。

我認為自己最大的成長就是學會了勇敢嘗試。如果心中有什麼想做的事情，與其猶豫不決，不如就去試試看，說不定會有意想不到的收穫。這種經驗讓我變得更加自信，也學會了如何面對挑戰。

H. 感想與建議

非常感謝中山大學給予我這次到日本交換留學的機會，這一年過得充實且富有意義。在這段時間裡，我不僅在學業上有所成長，還逐漸找到了自己未來想努力的方向和目標。也因此，我期許自己在未來能夠再回到日本這片土地生活與發展。

對於未來有計劃來日本交換的同學，我建議最好具備一些日文基礎，這樣會比較有幫助。以中央大學為例，理工學部的課程幾乎都是用日文授課，儘管學校也為交換生提供日文課程，但要用日文來學習專業課程還是有一定的挑戰。這次交換也讓我更加認識到自己在語言能力上的不足，提醒我需要更加努力提升。

除了學習之外，我也認為在交換期間，應該多去探索日本的其他縣市。這樣的機會非常難得，未來進入職場後，可能就沒有這麼多時間去旅遊了。而且身處日本，從一個地方到另一個地方相對方便、實惠，比特地從台灣飛來旅遊要划算許多。因此，我建議大家在選課時可以考慮將課程集中在幾天，騰出更多的時間去旅行。

此外，參加一些團體活動也是非常值得的選擇，這不僅可以讓你與當地人互動，還能更深入地體驗日本文化，拓展人際圈。交換期間是一段可以豐富人生經歷的時光，希望大家都能充分享受並利用這段時間。

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

Chuo University, located in Tokyo, is one of the prestigious "MARCH" universities known for its academic rigor. The main campus is in Tama City, where most courses are held, while the Faculty of Science and Engineering is based in Korakuen, and the Faculty of Law is in Myogadani. Exchange students can choose between two dormitories: one on the Tama campus and another near Seiseki-Sakuragaoka Station on the Keio Line.

As an exchange student in the Faculty of Science and Engineering, I chose to live in Seiseki-Sakuragaoka. It takes about an hour and a half by train to reach the Korakuen campus. Despite the distance, Korakuen's central location in Tokyo provides easy access to explore the city after class. The dorm hosts both international and Japanese students, and they often organize activities like welcome parties, sports events, and autumn leaf viewing. These activities offer opportunities to connect with people from different backgrounds, making my exchange experience both enjoyable and memorable.

During my exchange program, in addition to taking courses related to my major, I also enrolled in a class called "History of Modern Japan." This course explored Japanese religious culture and how it influences the mindset and lifestyle of Japanese people. Through it, I gained a deeper understanding of Japan's cultural heritage. However, since most courses in the Faculty of Science and Engineering are taught in Japanese, this class was no exception. The content was challenging, especially the sections on religious culture, but the detailed and informative lectures helped me understand it better. Additionally, the class required us to write reports in Japanese. Through the process of writing these reports, I not only learned a lot about the course material but also improved my ability to write in Japanese. This was a valuable experience that enhanced both my language skills and my understanding of Japanese culture.

Outside of my academic life in Tokyo, there were also many group activities to join. I found a recreational volleyball club online, which holds practice sessions every one or two weeks. Most members are Japanese, with a few international participants, and everyone gets along very well. Although most members of the club are working adults, this gave me the opportunity to meet people from various fields. It was fascinating to interact with them, and it expanded my social circle. Joining such club activities not only allowed me to stay active in my free time but also gave me the chance to engage more with local Japanese people, making it a fun and valuable experience.

I am grateful to National Sun Yat-sen University for giving me the opportunity to study in Japan as an exchange student. This year has been fulfilling and meaningful. During this time, I not only made academic progress but also found the direction and goals I want to pursue in the future. I hope to return to Japan to live and work one day. For future students planning to study in Japan, I recommend having some basic knowledge of Japanese, as it will be helpful. At Chuo University, most courses in the Faculty of Science and Engineering are taught in Japanese, which can be challenging. Additionally, I suggest taking the opportunity to travel around Japan and explore different regions. It's convenient and affordable, and it's a rare chance to see the country while studying. Lastly, joining group activities is a great way to interact with locals and immerse yourself in Japanese culture.