

日本國士館大學交換一學年心得

（一）學校簡介

2024 年春季至 2025 年初春時期，身為碩士生的我前往國士館大學進行交換留學活動。國士館大學秉持培養國家中流砥柱之「國士」的精神和「誠意、勤勞、見識、氣魄」的四德理念，於 1917 年創立，是一所擁有百年建校史的綜合性私立大學。該校位於日本東京都，其校區分為世田谷、町田、多摩校區，各校區都有學生宿舍。圖書館資源豐富，特別是世田谷中央圖書館藏書最多。大部分的學院都位在世田谷校區，我交換到的人文科學研究科也是位在這個校區。因此後面有關生活的部分都會以世田谷區為基礎介紹。

世田谷校區位處幽靜的住宅區，周邊交通也很方便，學校附近走路 15 分鐘的方圓距離內，就有三個車站，從近到遠分別為東急世田谷線松陰神社站、東急世田谷線世田谷站、小田急線梅ヶ丘站。學生要到達世田谷校區基本上可以說是相當方便。

學校的校區雖然小，但設備看起來相當新，特別是圖書館，內部裝潢相當洗鍊簡潔，藏書眾多，也設有許多舒適的座位、電腦、影印機及教室方便學生隨時利用。其他棟教室的講堂也是維護得很好，不會讓學生在上課時感到不適。由於國士館大學是體育強校，學校的旁邊就有學生可利用的健康運動中心(フィットネスセンター)，設有泳池、健身房、道場、球場、食堂等等，內部設備齊全且乾淨、人員親切有禮，費用也相當便宜，學生一學年只需繳交 1000 日圓，健身房和泳池就能用到飽，比外面萬圓起跳的便宜非常多，我在留學期間也是每周都去利用。

另外，世田谷校區內有不少食堂，一間中華食堂、兩間日式食堂、一間國際食堂，每個食堂提供的食物種類及味道都不太相同，地點也不一樣，有的在地下室，有的在風景良好的高樓，學生也各自有擁護派。食堂的餐點雖然不一定合台灣人口味，不過價格在東京算是很便宜，大約 300 至 700 日圓，想要省一點又吃飽又方便的話就可以選擇在學校食堂用餐。

（二）學校課程

國士館大學有專門提供給交換生的日語課程，在開學前會有約兩周の日語培訓，為了能讓剛來日的交換生能先熟悉日文，以及在接下來一年的留學生活過的順利，培訓內容幾乎都是有關於日本文化知識、禮儀、交通等等的實用日語教學，難度不會太高，不過當然都是全日語進行。在約兩周的培訓結束之後，會有分班測驗，依照學生的日文程度將其分至中級班及上級班，這個分班會維

持一年，不過如果學生想要的話，經老師評估後也可以換班。雖然老師說放輕鬆就好，但為了自己接下來一年的學習，大家當天都很緊張呢。在測驗過後，我考運很好被分至上級班，與我同為上級同學不一定有 N1，但口說程度都相當不錯，因此這一年和他們互相切磋過後，我的日文口說也成長了不少。

上級班的課程內容大多是以 N2 及 N1 的程度為基礎教學。老師們人都非常友善又富有經驗，上課氣氛活潑，而且很重視學生的想法，比方在學期初正式採用教科書之前，還會先上一遍讓學生感受哪個比較喜歡。當學生有額外需求比方漢字練習、日檢練習或是會話練習，老師也會額外準備習題或是提供額外時間輔導，是留學生學習日文路上的神助手，有老師們在真的很放心。

(三) 留學生活

(a.) 居住

世田谷校區的交換生都住在國士館大學のゲストハウス，是學校專門為交換生設立的宿舍，就位在離學校走路約 15 分鐘的安靜住宅區巷弄內，雖然是住宅區但附近機能性很不錯，徒步的距離就有幾家大超市，藥妝店和大創也有，電車站和公車站也在附近。電車 15~25 分鐘內就能抵達涉谷及新宿等中心地帶，要前往各地逛街旅遊等都很方便。

學生宿舍大門及房間使用學生證進出，安全性不用擔心，內部不僅有大又方便的公用廚房，每個人也有很大的個人套房，房內有浴缸衛浴和小廚房，還有很多櫃子，就連衣服很多的我也不用擔心收納問題。除此之外，空間都相當乾淨，看起來不老舊，宿舍的兩位管理人爺爺奶奶也都很親切，時常和學生一起聊天。然而這樣的住宿條件每月卻只要一萬兩千日圓(不含水電)，在平均租屋要五六萬起跳的東京都心地帶來說，真的是非常佛心的價格。我在ゲストハウス住的每一天都過得很安心舒適，要說有甚麼不滿的地方，大概就是房間內收納空間太大太多，讓我這一年難以控制買東西的量，以至於回國行李暴增吧。

(b.) 課業與文化交流

除了交換生專屬的日文課之外，學校也有開給一般留學生用的各種日文課，像是日文聽說讀寫、商業日語、時事日語等等。如果想再多多增進日語能力的話，也可以再多修這些課看看，尤其推薦商業日語及時事日語，前者會請大家以角色扮演形式練習商業禮儀，以實際行為記住知識，並要求學生每周進行新聞分享，在全班面前口頭報告，兩周一次的反思作業也能讓我不只是比較文化的不同，更能去深度思考其中差異。後者則是每周提供不同的新聞素材，讓學生們分組閱讀，並互相討論新聞中的議題，因此這對日文口說的培養相當有幫助，還能藉此多學到一些較難的單詞。唯一缺點是，國士館的

留學生(非交換留學生)當中，中國學生占了絕大部分，因此若不堅持日文學習的心，在課上很容易因語言共同的關係而無法進步，建議在和對方拉近距離的同時，也要展現出自己堅定的學習心態，不要太常使用中文。

交換生也能修一般日本學生修的課，基本上修課沒有限制，只要確認中山的要求和自己想要的學分數之後就可以隨自己喜好選課。我因為是交換到研究所，和被分配到的日本教授討論過後，選了一堂所上開設的文學概論。另外因為我是外文系的關係，還選了英文課(非英文授課)。也許因為國士館排名比較後面的關係，課都不會很難也不會太要求，聽力有 N3 以上的話應該聽課作筆記不成問題，每周有跟著進度上的話作業也不是大問題。不過課綱要認真看一下，如果想和日本同學說到話，可以挑有分組報告的課，這樣互動自然會增加不少。我選到的英文口說課就是需要準備期末組別報告的，老師平常也很注重互相練習，雖然我在課上都是在教對方英文，不過和組員溝通時都是用日文，多少也能收穫到一些和日本人合作的經驗。

除了上課之外，也可以透過加入學生社團的方式增加與日本當地學生互動的機會，像我就加入了天文社，平常每周一次社課之外，接近年底學園祭的時候大家會挪出時間一起準備學園祭的攤位。天文社的傳統是每年社員都要一起手作名為プラネタリウムの觀星圓頂設施，並準備投影、解說、氛圍布置，讓客人能沉浸式享受觀星樂趣。由於需要容納社員和客人，圓頂相當龐大，製作圓頂的過程真的是很耗費心力，但那種大家凝聚同心，一起動員起來的感覺，真的很像動漫中的劇情，特別熱血。

(c.) 人際交流

其實我在前往日本之前，對人際這塊沒有太大的期待，也沒給自己太大的要求，因為我本來就不是很擅長交朋友，在台灣時也對人興趣缺缺。不過語言的口說能力是需要多多練習的，為了讓口說能力更好，和他人多多交流就變得不可或缺了。為了增進與他人交流的機會，平常我會和來自其他國家的交換生多多搭話作為日常練習，因為大家都是外國人，擁有共同的語學目標，所以基本都還會積極對話。但和日本人交流就不同了，我雖然有參加語言交換及社團活動。但就算我有展現出積極學習的態度，原本能力也不差，但因為少了同為語學夥伴的心態，我差勁的的社交能力就顯得突出了。就算我能夠完全聽得懂也能夠順利接話，話題就是無法展開，也很難繼續和同個對象有更多樣化的對話練習，雜談力不足及交友能力不足的這個問題在台灣對我來說不痛不癢，但在日本我才意識到它所帶來的不便，這也讓我後悔沒有參加更多活動或打工，這樣就有更多固定練習的機會了。

（四）總感想

總而言之，即使交換留學的生活不一定事事都順利，但仍然對我的人生起了很大的作用。透過這次留學，我感受到自己有了很大的成長，不論是身心靈都是。在日本，我沒有親戚和朋友，可以說是以完全孤立的狀態在國外展開新生活的，這和大學時代的離家完全不一樣。在日的這一年，少了能依賴親友的權力，我開始變得不得不一個人處理許多事情，同時也開始認識自己，在多出來的一個人的時間內，有了更多從真實生活歷練而來的自我想法。在海外認識到更多人，接觸了許多的人生之後，晚熟的我也終於開始理解自己的喜好，並且改變了自己一直以來運用時間的模式。

留學當然也不只有學習與成長，還收穫了很多心靈上的滿足。因為從小就一直對日本文化有所憧憬，在日本生活的每一天，都會有種「啊，當時拜託父母讓我來交換，真是太好了！」的想法。雖然順風順水的時候並不會常常出現，但每天都能置身於從小就一直夢想的日本文化之中，並近距離觀察日本人的生活日常細節，從中學到新觀點，這種感覺讓我從不後悔當初交換的決定。這次日本交換的經驗，必能提供豐富的養分，並成為我持續成長的動力。

A reflection on my study year as an exchange student in Kokushikan University in Japan (2024/03~2025/02)

In the spring of 2024, in the age of 24, I went to Kokushikan University, Japan as a foreign exchange student. I would be there studied Japanese language and culture for one year and came back to Taiwan in the earlier spring in 2025. This would be my first oversea experience, for I had not been to any country until 2024, which might be the reason why I felt complicated before the departure. Excitement, anxiety, expectedness, etc., hit me at the same moment so that I could not stay calm at the first beginning of my exchange year. However, during a year, gradually I felt relieved and became confident thanks to the wonderfulness and the gentleness of this beautiful country, Japan.

The greatness of the neighborhood and the living environment helped a lot to reassure innocent foreign students who was going to spend a year in a new place. The area around the Setagaya campus of Kokushikan University is a quiet, peaceful, and convenient community: surrounded by the houses of local residents, owns complete public transportation system, and is not too far from Shibuya and Shinjuku. The student dormitory provided by Kokushikan University is located in this lovely place. This student apartment is safe, comfortable, and amazingly affordable (12000 yen for one month): each exchange student owns a big single room equipped with a little kitchen, a bathroom, and a storage room. In addition to the sufficient personal spaces, the public space in the dormitory such as public kitchen is also spacious enough for students to gather and cook food together. The dormitory managers are a kind Japanese old couple, they care about each student and are willing to spend time with everyone. It is really appreciated that they are always hospitable and passionate whenever they are with students.

The quality of the Japanese language courses opened specifically for exchange students are great, too. The teachers of Japanese courses are experienced, patience, and friendly. They are willing to share anything that might be helpful for students, and they are also welcome to solve questions posted by students. The courses provided by these teachers are great. Before the start of a new semester, exchange students would be asked to attend a pre-training courses that last for 2 weeks. The course including Japanese culture, Japanese's life, and of course Japanese language. The necessary knowledge can not only help students adapt to the new environment and language, but also help them to get ready for their new school life in Japan. In the end of the pre-training course, there would be a language proficiency test to judge students'

capability, and divide them to different class according to their grades and potential. I was divided to the upper level, which means that I would be required to finish the tasks that are more challengeable, such as longer Japanese speech, questionnaire investigation (Japanese people as participants), and Japanese essay writing.

“Put your knowledge into practice, instead of just reading the books” is probably the most accurate description for my exchange student year in Japan. Different from taking a test or reading books, it was difficult for me to go through everything because of my inadequate experience of using Japanese language in real life. However, throughout many times of the exercises, the practices, and of course, the mistakes, I got MY experience and got to know how to help myself during the process. The things I learned from the class also helped me a lot when I need to express my opinion with longer sentences in Japanese outside the class. Although my Japanese proficiency ability has not leveled up to the highest or ideal within a year, I cannot deny that the days in Japan were precious and full of happiness, and I never feel regret or tired when these memories come to my mind. I will not give up the learning, because I love and enjoy to know more about the world by Japanese language.