

心得報告

A. 學校研修

東京大學（The University of Tokyo，簡稱東大）是日本最具代表性的國立大學，成立於1877年，為日本現代高等教育的先驅。作為「舊帝國大學」之首，東大長期在國內外大學排名中名列前茅，在科學、工程、醫學、經濟與人文社會等領域均享有卓越聲譽。其研究成果豐碩，培養出多位諾貝爾獎得主、政商界菁英與世界知名學者。東大擁有本鄉、駒場與柏三大校區，其中本鄉校區為核心，歷史悠久，擁有象徵性的「赤門」與安田講堂。駒場校區則是大一、大二學生的主要學習基地，而柏校區則專注於前沿科學研究。東大學術資源豐富，設備先進，並與世界各國頂尖大學合作，積極推動國際學術交流。作為日本最高學府之一，東大不僅重視學術研究，也鼓勵學生培養批判性思維與創新能力。學校提供多元化的學習環境，並設有豐富的獎學金與留學生支援計畫，吸引來自全球的優秀學生。東大致力於培養具備國際視野與專業素養的人才，推動學術與社會的進步。

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

由於東京大學的專業課程多以母語等級的日語進行授課，對於非日語母語者來說難度較高，因此我在交換期間選擇了《日本語中級1》的聽、說、讀、寫課程，以提升日語能力，為未來的學術交流與日常生活奠定更穩固的基礎。這門課的難度介於N3至N2之間，涵蓋了日常生活與學術場景所需的語言能力，課程內容豐富且實用。我最推薦的應該是口說的課程，因為在台灣有開設的日文課程比較少有，而且這邊因為環境的關係能夠更沉浸在課程當中。

C. 國外研修之生活學習（課外）

這趟旅程學到最大的應該是跳脫舒適圈的部分。原本在台灣因為語言比較相通，比較容易認識朋友，但是在日本因為語言的關係，所有人際關係的建立都需要靠自己積極主動，這讓我學到主動認識人的重要性。如果總是等著別人來找你說話，其實會不知不覺地錯過很多認識貴人的機會。此外，這半年中我也嘗試參與各種文化活動，例如茶道體驗、和服試穿以及參觀神社廟會。這些活動讓我對日本傳統文化有更深入的理解，而不僅是停留在書本或影視作品中的印象。例如，在茶道課程中，我學習到泡茶的細緻步驟與背後「一期一會」的精神，這讓我更加體會到日本文化中對細節的極致追求。在異國生活，最大的挑戰之一就是學會獨立應對各種生活瑣事。開設銀行帳戶、辦手機門號，到適應當地的生活習慣，讓我在處理實際問題的能力上有很大的成長。日本的行政流程繁瑣，幾乎所有的手續都需要親自到窗口辦理，而且許多文件只有日文版本，對語言尚未達到母語水平的我來說是一大挑戰。然而，透過這些經驗，我學會如何查閱官方網站、準備必要的文件，甚至在不熟悉的情況下勇敢向當地人詢問。這種解決問題的能力，讓我變得更加自信，也學會了如何在未來面對不同國家的行政系統時，快速適應並找到解決方法。在日本生活還讓我學到了許多實用的技能，例如如何管理每日開銷、適應不同的飲食習慣，以及處理日常家務。在超市購物時，我學會如何辨識商品標籤、比較價格，並養成了規劃預算的習慣。此外，日本的垃圾分類制度極為嚴格，這也讓我養成了更有環保意識的生活方式，例如學會區分可燃與不可燃垃圾、回收塑膠瓶時要先拆標籤等。這些小細節雖然不難，但卻能讓我在日常生活中變得更加細心。總而言之，這次交換我學會如何突破舒適圈，並以更開放的心態看待世界。在異國環境中，我不得不適應不同的文化與人際互動模式，這讓我更懂得如何與來自不同背景的人交流。例如，與當地學生的對話讓我了解到日本學生普遍謙遜、習慣以間接方式表達意見，而與其他國際交換生的互動，則讓

我見識到來自歐美、東南亞等地學生的開放思維與多元文化。這樣的經歷讓我學會了更靈活的溝通方式，也更加理解文化差異的重要性。

D. 交換/研修之具體效益

1. 具備日文檢定 N2 的日文能力
2. 在東京大學工學院之實驗室完成一個專題計畫(三官能基骨架之聚胺基酸的合成與應用)

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？

在海外的生活中，並沒有遇到特別大的困境，真的要說的話應該是實驗上因為領域不同有遇到一些困難。因為只有半年的时间，沒有辦法完全掌握實驗室的研究方向。不過實驗室的大家雖然自己也有研究，日常也很忙碌，但是在我有問題的時候都會即時的給我有效的幫助，所以整體的交換算是蠻順利的。

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？

因為日本與台灣的文化在很多地方相似，所以其實沒有遇到太大的文化衝擊。對於日本人比較慢熟或是比較有距離感的部分因為先前已經略有耳聞，所以實際體驗並沒有太大的衝擊。

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？

如同前述，我認為我在經歷這半年之後變得更加主動去認識人，並且了解在面對異文化的群體時要怎麼融入會比較好，這算是在台灣永遠無法體驗到的事情，也是我認為我這半年最大的成長。

H. 感想與建議

這趟交換對我的人生來說意義非凡，我從小學六年級第一次去大阪之後，就一直幻想著能夠有一天來到日本長期居住。一路上經過了國高中，這份炙熱都沒有退燒，終於來到大學有機會能夠實現夢想，在我決定五年學碩之後這份期待延遲到了碩一。經歷一系列的申請，找教授跟提交無數的資料，終於能夠在去年出發。實際踏上日本的土地當然或多或少跟我想像中的不太一樣，有比想像中還更加冷漠的東京人，卻也有熱情介紹實驗室並且願意用英文跟我溝通的日本朋友。這半年雖然沒有去太多地方旅遊，主要都在實驗室做實驗跟上課比較多，和其他交換學校比較不同，更像是一個國際交換的研究員，但正是因為這樣我獲得了更多安靜觀察別人以及自我審視的機會。東京大學很厲害，我在這裡見到很多無論是科研上或是人生規劃上很有想法的人，我相信認識這些人以及和這些人互動學習的經歷會做為我未來人生遇到挑戰時非常寶貴的養分。另外，建議來東京大學的人日文還是具備 N3 以上的能力，能夠基本會話再過來會比較好，因為很多時候辦理事情都需要靠自己，這邊的英語溝通能力沒有那麼理想，如果不會日文在辦理事情的時候很容易會碰到困難。

最後，謝謝中山大學提供這個機會讓我能到這個亞洲頂尖的學校交換，實現了我想在日本長期居住

的人生願望，也給我機會一窺日本研究生與實驗室的模樣。國際處在行政處理上也幫忙我很多，獎學金的部分更是所有留學交換生堅強的後盾，非常建議所以在中山的學弟妹們只要有機會就出去看看，能夠學到的知識或是人生經驗絕對是超乎想像的。

I. 英文心得

A. University Exchange

The University of Tokyo (UTokyo) is Japan's leading national university, founded in 1877 and recognized globally for excellence in science, engineering, medicine, economics, and the humanities. As the top former Imperial University, it consistently ranks highly worldwide and has produced Nobel laureates, industry leaders, and renowned scholars. The university has three main campuses: Hongo, Komaba, and Kashiwa, with Hongo being the historic core. UTokyo offers advanced academic resources, modern facilities, and strong international collaborations, fostering both research and critical thinking among students. It also provides scholarships and support programs, attracting talented students from around the world.

B. Academic Learning

Since most specialized courses at UTokyo are conducted in native-level Japanese, I took the "Intermediate Japanese 1" course to improve my listening, speaking, reading, and writing skills. This course, at an N3-N2 level, covered both daily and academic language use. The most beneficial part was the speaking class, which provided an immersive experience unavailable in Taiwan.

C. Cultural & Social Experience

The biggest takeaway was stepping out of my comfort zone. Unlike in Taiwan, where language barriers are minimal, I had to take the initiative to build relationships in Japan. I also participated in cultural activities such as tea ceremonies, kimono wearing, and shrine festivals, which deepened my understanding of Japanese traditions. Adapting to Japan's bureaucratic procedures and strict waste management system improved my problem-solving and self-sufficiency. Interacting with local and international students broadened my communication skills and cultural awareness.

D. Exchange Program Outcomes

Achieved Japanese proficiency at the N2 level.

Completed a research project on the synthesis and application of trifunctional polyamino acids in UTokyo's engineering laboratory.

E. Challenges & Problem-Solving

While there were no major difficulties, adapting to a new research field in a short six-month period was challenging. However, lab members were supportive, offering timely assistance, making my research experience smooth.

F. Cultural Adaptation

Cultural differences were not overwhelming, as I was already aware of Japan's reserved social norms. Experiencing it firsthand reinforced my understanding rather than causing a culture shock.

G. Personal Growth

I became more proactive in social interactions and learned how to integrate into different cultural groups—an invaluable experience that I couldn't gain in Taiwan.

H. Reflections & Recommendations

This exchange was a lifelong dream come true, shaped by years of dedication since my first visit to Japan in elementary school. Despite some differences from my expectations, such as Tokyo's reserved social atmosphere, I gained invaluable insights from my interactions with outstanding researchers. My experience at UTokyo felt more like that of an international research trainee than a typical exchange student. I strongly recommend future students to have at least N3-level Japanese proficiency before coming, as daily administrative tasks require self-reliance.

Lastly, I am deeply grateful to National Sun Yat-sen University for this opportunity, which allowed me to experience life at one of Asia's top universities. The financial and administrative support was crucial, and I highly encourage fellow students to seize any chance to study abroad—it will be an experience beyond expectations.