A. 學校簡介

日本中央大學（Chuo University）是一所位於東京都的頂尖私立綜合大學，名列東京私立名校「難關私大」(如「GMARCH」) 之一，主要校區位於東京都西部八王子市的多摩校區（文科、商科為主）與文京區的後樂園校區（理工科為主），而由於我是中山大學企管系碩士的學生所以我主要都是在多摩校區上課，接下來的心得主要是以多摩校區為主。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

先說自己是碩士的交換生，完全沒有學分需求，但依照簽證的規定每學期必須選 6 堂課(一堂課 100 分鐘)，如果有拿獎學金的人則要至少通過 1-2 門課。

學期的時間則是分為春季（第一學期）4 月-7 月；秋季（第二學期）10 月-1 月，假很多加上跟台灣的上課時間很不一樣所以可以好好安排一下。

所以在這樣的狀況下基本上我都是選沒有這麼需要有要求的課程，以報告或心得為主，其中也有選線上的課程。剛來的第一學期還有幻想說會在課堂上認識別人但其實真的滿難的，可能因為他們是貨真價實的日本人（？，不像是在國際教育寮的日本人比較會跟外國人相處，所以在前面才說有選到 IRC 真是太好了。所以在第二學期我都是選講座的課或是線上課程，把其餘其他的重心放在宿舍交友或旅遊。

如果真的要推薦的話的話我覺得大講座的課都滿好過的，大部分都是寫寫心得平常也只要點名到即可，如果真的想學東西的話我沒辦法推薦甚麼 XD

C. 國外研修之生活學習（課外）

宿舍活動

宿舍裡大概有 300 位學生、其中在這裡的日本人也佔很多數，而他們之中會有所謂的 RA、也就是幹部會負責舉辦活動，幾乎每一個月都會有一次，包含運動會、野餐、祭り、萬聖節、蛋包飯派對等等，不是強制性的所以也不用擔心一定要參加，但在一開始如果勇於參加的話就很容易認識新朋友。個人的體感是雖然不是說很正式（就真的很學生主辦的活動 XD），但真的會認識很多人，所以如果想交朋友但平常又害羞的人推薦參加 ~

社團

先提供學校的社團表

https://www.chuo-u.ac.jp/activities/club/

https://chuo-circle.com/category/circles/page/3/

中央大學的社團可以說是非常興盛，因為日本是春季開學所以在 4 月的時候會有社團博覽會（非常誇張的盛大 XD），大部分的社團都會讓外國人參加， 9 月入學的話則是直接私訊他們的官方ＩＧ帳號之類的就可以加入。我自己是曾經想參加茶道社但費用有點高所以放棄；另外羽球社則是不喜歡他們的自訂規則所以去玩新歡之後就沒有再去了，但我的其他朋友幾乎都有參加社團，不論是輕音、熱舞、羽球、甚至是拍照、義工社，還有什麼觀星社等等，在社團也更容易交到朋友（比起課堂），所以也是大力的推薦加入一個社團去認識更多日本朋友！

打工

在這裡有很多人會去選打工（時薪大概 1200~1500 日幣不等），其中有日本同學推薦的 app 是「Town Work（タウンワーク）」 和「留学生バイト」兩個程式，大手企業比較難進，不過日文好的人錄取率滿高的，如果想體驗打工或是想要賺錢的人也是大力推薦！！

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 外語能力大幅提升(英語和日文)，只要你敢講後面口說和聽力會整個練起來
2. 交到一堆日本韓國人朋友，且因為我年齡較大更能體會到現在弟弟妹妹的話題
3. 旅遊去了一大堆地方
4. 我覺得去旅遊跟去生活不太一樣，會吃到一堆平常去旅遊絕對不會吃的東西，很有感
5. 認識各式各樣的人之後去哪裡都可以受到關照 XD

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?

並沒有發生甚麼特別重大的問題，不過因為一開始去的時候日文沒有那麼好，所以去辦理很多東西都不太方便，需要比手畫腳，或是先用 GPT 練習很久之後才可以去。還有去美容院的時候因為不會講剪不出我想要的感覺下次就會好好練習了。

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?

我覺得很可愛的是後面在感想也會提到，就是因為日文沒有好到可以直接順順的講，所以很多東西

都是直接翻譯，例如食量這個詞應該是食べる量，但我卻直接講しょくりょう，所以導致日本人聽不懂，諸如此類的事也有很多，不過因為大家都是來學習的，我就是笑笑地學習新的單詞，所以日文進步得很快。

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?

來日本之後真的改變了滿多的，我原本在台灣不論是大學或是碩士都很懶得交朋友也不太參加活動，但因為來到了這裡就想說一定要參加一下，意外的發現認識朋友真的是一件很開心的事，原本 MBTI 測出來是 E 人我一直都不信，但是現在終於了解為什麼我是 E 人。除此之外講外語的時候也變得很敢講，一開始會擔心說我講得這麼卡會不會被別人嘲笑，甚至是口音也是，但後來發現大家都帶著自己的口音，我反而覺得這是一個很棒的特色，所以我也以我自己所講的中式日文中式英文為榮。

H. 感想與建議

交通資訊

多摩校區位於多摩都市單軌電車「中央大學・明星大學站」，有一點偏僻但是只要往兩側搭 3 站（高藩不動、多摩中心）即可到比較繁華的地區，從那裏搭乘京王線大概一個小時可以到新宿站，因為單軌電車是私鐵所以費用比較高、以搭到多摩中心舉例大概單趟就要 200 日幣左右，去往新宿來回大概要 1500 日幣，所以如果是喜歡往市區跑的人可以想一下自己的預算！

另外單軌電車的終電大概是 23:55 分左右，走回學校的距離大概是 40 分鐘，有時候去夜唱 KTV 就常常會走回來也是一個很棒的體驗 XD

宿舍供給

中央大學提供交換學生兩種宿舍選擇，分別為位於多摩校區內的國際教育寮（IRC）以及位於聖蹟桜ヶ丘駅附近的學生宿舍。兩種宿舍皆提供單人房，但住宿形式與生活機能有所不同。

國際教育寮採共享式設計，每個單位共有 6 間單人房，住戶共同使用 2 間廁所、1 間淋浴間，以及廚房與公共空間。由於與來自不同國家的交換學生共同生活，因此有較多機會進行文化交流，適合希望體驗國際宿舍生活的學生。

另一方面，聖蹟桜ヶ丘駅附近的宿舍則為單人套房，每位學生擁有獨立的衛浴與生活空間，隱私性較高，也較適合重視個人生活品質的學生。雖然距離多摩校區需要搭乘電車或巴士通勤，但周邊生活機能完善，購物及餐飲選擇較多。

2025 年度兩種宿舍的住宿費用皆為一年約 60 萬日圓，水電費全免，在交換前兩個月會寄信通知並且以抽選來決定宿舍，通常交換 1 年的學生比較有機會中單人套房。

一開始我是抽選聖蹟桜ヶ丘的學生宿舍，因為已習慣一個人住的生活加上有點潔癖所以不想更別人共用衛浴，但最後還是抽中國際教育寮 6 人房，在來之前還覺得有點心情失落，但是在過來卻有之後大大的改觀。首先雖然說是 6 人房，但宿舍內彼此的隔音很好，基本上在房間只能聽到走廊的聲響、聽不到隔壁房間的聲音，除此之外每周都會有固定的打掃阿姨來打掃宿舍，所以也不用擔心會有不合群的人不掃廁所之類的問題，女生的話不確定，但男生洗澡的速度比較快加上大家的睡覺時間也不同，來了一年我沒有遇到什麼搶廁所的問題。接下來是 5 樓的公共交流空間，這大概是我來這裡最訝異也最開心的事，在這裡有大廚房、還有很多張大桌子，如果是喜歡社交的人請一定要來這裡。我來這裡之後幾乎每天都在 5 樓和朋友聊天，只要你想一定找的到人（哪國人都可以），想要訓練日文英文甚至是其他語言都是非常容易的事，在寫這篇心得的時候我已經來了 9 個月，不知道在 5 樓的空間度過了多少快樂的時光、（喝酒、煮飯、聊天、玩桌遊、甚至今年世足+經典賽還會一起觀賽），這是我來之前想都沒想過的事。我也很常遇過幾乎都不會來交誼聽的人，他們都會自主去旅行，所以即使是 I 人也可以大膽的選擇國際教育寮沒有問題。

個人花費

剛剛有提到自己是碩士生，加上之前有長實習的緣故有自己存了一筆小錢，還有學校提供的獎學金等等，我自己是花得比較揮霍 XD（每個月 20W 日幣左右不含房租），但是如果自己煮或是省一點的話其實我覺得 10W 日幣是很夠的，主要是因為是學長所以常常請別人喝酒加上喜歡買衣服，還會每一季去一個大

旅遊（如北海道、大阪、金澤名古屋），所以平均下來是每個月 20W 日幣。除此之外的固定花費主要有健康保險 2000 日幣、電話費 3000 日幣以及一開始進來會有所謂的棉被費用一年生大概 1W 日幣，剩下的就是高額的交通費和個人花費費用，大家可以自己斟酌！

周邊餐廳＆食物

不用想、基本上這裡就是鳥不生蛋的地方 XD，餐廳非常非常少，除非搭車到我剛剛提到的兩個比較熱鬧的市區才會有比較多選擇，但是因為來回就要 450 日幣所以常常在這裡沒東西吃。學校內有兩個大學餐，大概是 500~1000 日幣相對來說很便宜，加上滿好吃得所以平日的時候我常常都是吃學餐，選擇很多有烏龍麵、咖哩、拉麵、定食等等，基本上就跟外面的餐廳一樣，可惜的是周末或是晚上就沒有營業，所以還是要想辦法解決，喜歡煮飯的可以自己煮（很省），懶得人可以吃 711 或全家，沒差的人就...搭車吧

個人推薦

雖然說食物和交通貴死人，不過有相對非常便宜的東西，那就是我很喜歡的羽毛球和卡拉 OK。先說卡拉 OK，這裡從晚上 7 點到隔天早上 7 點屬於 free time，如果是學生的話大概是 1000 日幣~1300 日幣，飲料喝到飽冰淇淋吃到飽，歌曲的選擇日文中文韓文英文都有，不像台灣貴死人還只有中文歌==，所以來這裡大力推薦要去那裡玩玩。第二個是羽球，我是來的第二學期才發現的（超級後悔），在單軌電車的其中一站柴崎體育館，在每個星期五和六都會有與球場可以租借，有 4 個時段每個時段 3 個半小時，採用的是現場抽選制，意思是說只要在抽選前 15 分鐘去填名字及人數，總共有 4 個場，報名的團體少於 4 就一定有場，多的話則是抽籤決定。但是因為這裡比較偏鄉所以我目前打了兩個月幾乎都一定有一個場，甚至有的時候還可以包 3 個場，費用則是一人 400 日圓，一個人 400 日圓你沒看錯，如果有打羽球的人一定知道這多便宜（台灣要想搶演唱會門票一樣提前預訂 1 小時還 500 台幣以上==），所以真的大力推薦每週都來運動。除了羽球之外也有很多的運動設施可以自己研究～

網址：https://shibasaki-sports.com/

個人心得

不知不覺分享了很多，大家應該可以知道我在這裡過得多麼開心 XD，雖然說我本身就是 E 人（55%），但其實我在台灣的時候不怎麼參加活動也不怎麼和人交流，以前都會懷疑自己是不是測驗測錯，來了之後才發現自己真的是。在一開始的時候我的日文講得很爛，雖然有 N1 但是就是完全不敢開口，也很擔心口音文法用詞的錯誤，希望說的像日本人那樣子的流利日文的那種人，但來到這裡之後發現其實不論是口音或是錯誤都是代表著你這個人的特色以及國家的文化，我反而現在覺得這真的是一個很酷的事。例如說我講日文其實大部分都是用中文直翻過去的（聽說這樣子學語言不好），文法常常前後顛倒、或是用漢字直翻結果根本沒有這個詞，印象很深刻的是我要說別人食量很大我直接說しょくりょう，日本人滿臉問號直接笑笑地回應我どういうこと，我才發現根本沒有這個詞 XD，諸如此類的事情很多，但其實也正是因為這樣很多日本人和韓國人說喜歡我講的日文（？，會帶有一點點好笑得感覺，在加上我本來講話就是比較直接跟日韓的人比起來常常嚇到他們，也常常講一些甲甲的話把這文化散撥到全世界。所以說大家真的不要因為日文或英文講不好而不敢開口，我從一開始只能講一堆短句到現在可以用破文法拼湊出一段長長的句子，真的要感謝自己放下那該死的自尊心，或許不到完美，但有的時候就是因為這種不完美才會讓自己更想進步、讓別人更想跟你交流。除此之外年紀也是一個滿有意思的事情，有提到我是碩士生，沒提到的是我是有重考一年的碩三生，寫這篇心得的時候 27 歲，可以想像周圍的人都是 18~22 左右的可愛大學生，卻沒想到我可以跟他們相處得這麼愉快，聊的東西很多，最多的絕對是戀愛話題（果然是大學生）。一開始他們知道我的年紀會對我非常的尊敬，但是相處過後發現我屁到不行就會慢慢放下那種尊重感反而變成超沒禮貌的日韓人 XD，但這也是我想要的，從以前就期望自己不要成為一個有距離感的學長，我想我做到了～另外還有畢竟自己比他們多活了 5~10 年，所以人生經驗這塊也是很懂，看這現在的大學生就會覺得說，阿~很好懂哈哈哈哈，難怪很多人都喜歡年上（在亂講什麼），能夠在這個特別的年紀來跟一群弟弟妹妹相處也是非常特

別的經驗。27 說老嗎？其實還好；說年輕嗎？也不是，但就是因為卡在一個不上不下的年紀，才有了一些更特別的體驗，知道哪些事情不用浪費時間，哪些朋友不值得深交，知道未來也不會再見面所以更會珍惜每一刻相處的時光！

不斷的在文章中提到日韓人也是來到日本後才發現的事。一開始我會用英文去跟歐美人交流，因為英文比較好加上也像訓練英文（為了就職）所以都會去跟歐美人相處，但相處過後發現不知道是我的問題還是價值觀的問題，我總覺得跟他們永遠對不到頻率，真的到現在說得出的歐美朋友一個都沒有，反觀日本人跟韓國人真的很好相處（韓國女生、不是韓國男生），雖然一開始會有點距離，但熟了之後真的一個比一個白爛（但我還是最白爛那個），現在也有很多個摯友等級的朋友，真的未來還會想在見面那種，我從沒想過我的破日文也能夠跟這些人進行深度的交流，所以大家真的不要擔心日文不好別人會不理你，敢講就好！

即使自己已經是個小大人了，來到日本之後也還在更加的認識自己，例如來之前我都幻想要一直去旅遊，後來才發現我根本不喜歡獨旅；來之前幻想英文會變得很流利交到歐美朋友，才發現我根本就對那些人沒興趣，英文只要工作程度就好，反觀日文會是我一直想不斷進步的語言。所以不論是幾歲來到國外都會有各種不同的體驗，我可以說這一年真的是我人生中最棒的回憶，語言的進步、價值觀的改變、重新審視自己、以及更能知道自己喜歡什麼樣的生活，如果我就是直直的畢業就工作，我想我這輩子都不會有這種想法的改變。不是說來交換就一定會有這種體悟，畢竟每個人不一樣，但如果你還在猶豫的話，不仿給自己一個機會，即使是碩士也是，有的時候那種改變真的是一瞬間的事～

還有很多很多心得其實寫都寫不完，未來應該也還會持續做更新，可能會放到 Notion 上或別的地方，中山的交換官網也會，有興趣的都可以來問我～～

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

Before I knew it, I ended up sharing a lot, so I think everyone can probably tell just how happy I’ ve been here XD.

Even though I’ m technically an E-type / extrovert (55%), back when I was in Taiwan, I actually didn’ t participate in many activities or socialize with people that much. I used to wonder if I had somehow taken the personality test wrong. But after coming here, I finally realized that nope—I really am an extrovert after all.

When I first arrived, my Japanese was honestly terrible. Even though I had already passed N1, I was still completely afraid to speak. I worried a lot about my accent, grammar, and word choice, because I wanted to speak fluent Japanese like a native Japanese person.

But after coming here, I started realizing that accents and mistakes are actually part of who you are. They represent your own personality and even the culture of where you come from, and now I actually think that’ s really cool.

For example, most of the time when I speak Japanese, I basically translate directly from Chinese in my head first. (Apparently this is not a very good way to learn a language lol.) So my grammar is often completely backwards, or I directly translate Chinese words using kanji only to discover that the word doesn’ t even exist in Japanese.

One moment I remember really clearly was when I wanted to say that someone eats a lot, so I just confidently said 「しょくりょう」 because in Chinese we say 食量. The Japanese person just stared at me with a completely confused face and laughed, saying, 「どういうこと？」 (“What do you mean?”). That was when I realized that apparently I had just invented a Japanese word XD.

There have been so many moments like that.

But funny enough, those mistakes are probably one of the reasons why quite a few Japanese and Korean friends have told me that they like the way I speak Japanese (?).

Apparently my Japanese has this slightly funny vibe to it. And since I’ m naturally a pretty straightforward person, compared with Japanese and Korean people, the things I say sometimes completely catch them off guard. I also say a ridiculous amount of gay jokes and somehow ended up spreading that culture around the world lol.

So seriously, don't be afraid to speak just because your Japanese or English isn't good enough. When I first came here, all I could say were a bunch of short sentences. Now I can somehow use my broken grammar to piece together ridiculously long sentences. For that, I really have to thank myself for finally letting go of that damn pride.

Maybe my Japanese still isn't perfect, but sometimes it's exactly those imperfections that make you want to improve more—and also make other people more interested in talking to you.

Another interesting thing for me has been age.

I mentioned before that I'm a master's student, but what I didn't mention is that I had to retake the entrance exam for a year, so technically I'm a third-year master's student. I'm 27 years old while writing this.

So you can probably imagine that most people around me are adorable 18–22-year-old university students.

And yet, somehow, I ended up getting along with them incredibly well. We talk about all kinds of things, although the number-one topic is definitely love and relationships.

Well… they're university students after all.

At first, whenever people found out my age, they would treat me with a lot of respect. But after spending some time with me and realizing how unbelievably unserious and stupid I am, that respect slowly disappears, and eventually they turn into these extremely disrespectful Japanese and Korean kids XD.

But honestly, that's exactly what I wanted.

I've always hoped that I wouldn't become one of those older students who feels distant or intimidating. And I think I managed to do that~

Also, since I've technically lived five to ten years longer than most of them, I do have a little more life experience. When I watch university students dealing with certain things now, sometimes I just think:

"Ahhhh… yeah, I totally get it. Hahahahaha."

No wonder so many people like dating older people.

(What am I even talking about?)

Anyway, being able to spend this particular stage of my life surrounded by a group of younger friends has been a really unique experience.

Is 27 old?

Not really.

Is it young?

Well… not exactly either.

But maybe because I' m stuck in this weird in-between age, I' ve been able to experience things in a different way. I already know which things aren' t worth wasting time on, which friendships aren' t worth investing too deeply in, and because I know that there are some people I may never see again after this, I' ve also learned to treasure every moment we have together much more.

Another thing I keep mentioning throughout this whole post is Japanese and Korean people, which is also something I only realized after coming to Japan.

At first, I mostly used English to talk with Europeans and Americans. My English was better, and I also wanted to practice it for job hunting, so naturally I spent more time hanging out with Western people.

But after actually spending time with them, I don' t know whether it' s just me or whether it' s a difference in values, but I always felt like we were somehow on completely different wavelengths.

Even now, I honestly can' t name a single Western friend who I would consider genuinely close.

On the other hand, I' ve found Japanese and Korean people incredibly easy to get along with.

(Korean girls, specifically. Not Korean guys.)

At first there might be a little bit of distance, but once you become close, every single one of them turns out to be more ridiculous than the last.

Although I' m still the most ridiculous one.

Now I actually have several friends who I would genuinely consider best-friend level—the kind of people I sincerely want to meet again somewhere in the future.

I never imagined that I could have such deep conversations with people using my broken Japanese.

So again: please don' t worry that people won' t want to talk to you just because your Japanese isn' t good. Just speak.

Even though I' m already something of a "mini adult," I' ve still continued discovering new things about myself after coming to Japan.

Before coming here, I imagined that I would constantly travel around Japan. Then I realized that I actually don’ t like solo travel at all.

Before coming here, I imagined that my English would become incredibly fluent and that I would make lots of Western friends. Then I realized that I’ m honestly just… not that interested lol. As long as my English is good enough for work, I’ m satisfied.

Japanese, on the other hand, is a language that I genuinely want to keep improving for the rest of my life.

That’ s why I think that no matter what age you go abroad, you can still have completely different experiences and discover completely different sides of yourself.

I can genuinely say that this past year has become one of the best memories of my entire life.

My language skills improved.

My values changed.

I learned to look at myself again from a different perspective.

And most importantly, I became much more aware of what kind of life I actually enjoy.

If I had simply graduated on schedule and gone straight into full-time work, I honestly think I might have gone through my entire life without ever experiencing this kind of change in perspective.

Of course, I’ m not saying that everyone who goes on exchange will automatically have some life-changing realization. Everyone is different.

But if you’ re still hesitating about whether you should go, maybe give yourself a chance.

Even if you’ re already a master’ s student.

Sometimes, a change really can happen in just one moment~

There are still so, so many things I want to write about that I honestly don’ t think I’ ll ever be able to finish everything in one post.

I’ ll probably keep updating this in the future, maybe on Notion or somewhere else. It should also eventually appear on NSYSU’ s exchange program website.