A. 學校簡介

法政大學（Hosei University）創立於 1880 年，是位於日本東京都的私立綜合大學，也是一般所稱「MARCH」大學群之一。目前設有市ヶ谷、多摩及小金井三個校區，其中本部所在的市ヶ谷校區涵蓋多個人文及社會科學領域；多摩校區設有經濟、社會、現代福祉及體育健康等學部；小金井校區則以情報科學、理工及生命科學等理工相關領域為主。

法政大學長期推動國際交流，並設有 ESOP（Exchange Students from Overseas Program）、JLE（日語教育課程）等交換生可以參與的課程及相關支援制度。實際交換期間，我也感受到學校對交換生已有相當完整的安排，從交換初期的說明、選課到各項生活資訊，都有不少相關支援。

交換生的課程主要集中在市ヶ谷校區，該校區位於東京都心的千代田區，鄰近飯田橋及市ヶ谷站，交通及生活機能都相當方便。交換生除了 ESOP 的英文授課課程外，也能依照日文程度及修課資格選擇 JLE 或其他課程，因此選課相當多元。另外，部分理工相關課程位於小金井校區，從市ヶ谷前往小金井約需一小時，因此若同時選修不同校區的課程，通勤時間也是安排課表時需要考量的因素。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

交換期間修習了多種類型的課程，其中 Japanese Reading 1A（日本語読解 1A）、Business Japanese 2（ビジネス日本語 2）、Comparative Social and Cultural Studies A（留学生と学ぶ社会文化比較 A） 及 Chinese Application III（中国語アプリケーションⅢ） 是我印象較深、收穫也較多的四門課。

Japanese Reading 1A 是我最喜歡的課程之一。課程以日文閱讀為主，教材涵蓋消費、霸凌、姓名、高齡化等日本社會與生活議題，除了理解文章內容，也會學習相關單字、文法及背景知識。授課老師十分親切、平易近人，也常以自己的生活經驗補充說明，使課堂氣氛較為輕鬆自然，讓我不只是練習閱讀，也能從文章延伸了解日本社會。

Business Japanese 2 主要學習敬語及不同情境下的正式表達。課堂安排許多角色扮演、採訪及

發表等實際活動，因此不只是記住敬語規則，而是需要真正思考在不同場合應該怎麼說。老師相當有教學熱忱，也會仔細回答學生的問題。對於未來若想在日本打工、求職，或需要使用較正式日文的人來說，我認為是一門相當實用的課程。

Comparative Social and Cultural Studies A 則是我覺得很有交換特色的一門課。課堂上有來自日本、法國、韓國、台灣等不同背景的學生，大家透過討論、發表及影片製作等方式共同完成課程活動。由於彼此母語不同，日文反而成為共同溝通的語言。看到每個人都努力使用並非自己母語、甚至可能是第二或第三外語的日文來表達想法，對我而言是過去較少有的經驗，也讓整個交流過程十分新鮮。

Chinese Application III 主要讓已有一定中文能力的學生維持並提升中文溝通能力，老師也很歡迎中文母語者參與。課程負擔不大，整體氣氛相當輕鬆，平時也有不少與老師及日本學生聊天、交流的機會。其中偶爾進行的中翻日練習對我而言相當新鮮，也成為另一種練習日文的方式。

C. 國外研修之生活學習（課外）

交換期間，我認為與過去到日本短期旅遊最大的不同，是有機會真正體驗「在日本生活」。每天搭電車通勤、到學校上課，再到購物、吃飯及處理各種生活瑣事，這些看似普通的事情，反而是短期旅行時較難深入體驗的部分。

在日常生活中，我也逐漸習慣透過觀察學習較自然的日文表達與生活習慣。有時並不是聽不懂，而是不知道日本人在特定情境下通常會怎麼說。例如店員詢問是否有 Point 時，我原本可能直接回答「いいえ」，後來才注意到有人會回答「ないです」。遇到這類很難特別查詢的小問題時，我會觀察周圍日本人的說法或做法，再於之後遇到類似情境時嘗試使用。許多細微的表達與生活習慣，都是實際生活在當地後才逐漸熟悉。

課餘時間的旅行也和過去有所不同。因為交換期間停留時間較長，不一定每次出門都要以知名景點為主要目的，也有餘裕到不同地區走走，感受各地不同的風景與風土民情。有時只是因為住宿、轉車或前往其他目的地而經過原本不會特別安排的城市，可以沿著街道散步、找間咖啡店坐下，看看當地普通的生活環境，旅途中偶爾也會有一些意料之外的交流。實際走過不同地方後，也逐

漸感受到日本各地都有自己的特色，而旅行的收穫不再只是去了哪些景點，也包含途中看到的風景、生活以及遇到的人。對我而言，這也是交換期間才比較有機會體驗到的旅行方式。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 提升日文在日常生活中的實際運用與應對能力。
- 接觸日文、社會文化、行銷及資訊等不同領域的課程。
- 增加與日本及不同國籍學生交流、合作的經驗。
- 提升在陌生環境中蒐集資訊及處理問題的能力。
- 從觀光以外的角度體驗日本，深入了解當地的校園、通勤及日常生活。

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?

交換期間曾遇過交通票券無法正常使用，需要向站務員說明情況的問題。平時購物、點餐等日常對話大多是較固定的情境，需要回答的內容也比較簡單；但遇到突發狀況時，不僅沒有事先準備，還需要臨場整理情況，再用日文說明一件本身就較複雜的問題，溝通難度明顯高出許多。

後來另一次遇到類似問題時，剛好有日本朋友同行，在朋友協助向站務員說明後，很快便順利解決。兩次經驗的差異讓我感受到，在海外生活除了提升自己的語言能力外，認識一些當地朋友也很重要。平時可能不一定會感受到差異，但真正遇到自己難以說明或處理的突發狀況時，熟悉當地語言及生活方式的朋友往往能提供很大的幫助。

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?

對我而言，交換期間印象最深刻的體驗之一是東京尖峰時段的滿員電車。過去雖然知道東京通勤時間十分擁擠，但實際搭乘時，人與人之間幾乎完全緊貼，有時甚至會受到周圍乘客擠壓而難以正常站直，實際感受仍超出原先想像。上下車時看到一節車廂能容納如此多的乘客，也讓我相當驚訝。此外，通勤期間偶爾也會遇到數十分鐘的列車延誤，甚至可能影響上課。後來我逐漸習慣這樣的通勤環境，也會預留較充裕的交通時間。

另一方面，交換也讓我看到日本大學生辛苦的一面。過去我對日本學生生活的印象較集中在高中階段的社團活動、打工等，對大學生的「就活」並沒有深入了解。交換期間在不同課程中多次接觸到相關內容，也曾以新卒採用及就職活動作為發表主題，才逐漸了解到許多日本學生需要提早開始準備求職，同時還需要兼顧課業、打工及其他活動。這讓我感受到，台灣與日本學生面對的壓力未必能直接比較，而是辛苦的階段與面向有所不同，也是實際進入日本大學生活後才比較深入接觸到的一面。

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?

回顧這半年的交換生活，我認為自己最大的改變，是比過去更願意主動嘗試。雖然日文並不流利，但我仍會盡量想辦法表達自己的意思，也很感謝遇到的大多數人都願意耐心聆聽並嘗試理解，讓我更願意使用日文與人交流。生活方面，除了逐漸適應東京的通勤與生活方式，也在實際生活的過程中，對日本的生活習慣、人際互動及公共秩序等有了更多觀察與了解。

另外，交換期間也讓我更重視時間規劃與實際行動。半年看似很長，但真正生活後才發現，想去的地方及想參加的活動其實很多，在不影響課業的前提下，需要自行安排交通與行程，並依照時效性與重要性做出取捨。經過幾次旅行後，我也逐漸習慣自己規劃行程及獨自旅行。比起花太多時間反覆考慮，有時做好必要的準備後，更重要的是實際付諸行動。這些經驗讓我比過去更有行動力，也更願意把握有限的交換時間，去做自己想做的事情。

H. 感想與建議

如果未來有同學到法政大學交換，我認為日文能力分級測驗應依照自己的實際程度作答，不需要將它當成一般考試追求越高越好。我入學時被分到最高的 J7，可能因為中文母語者較容易理解部分漢字，加上部分不確定的題目剛好答對，但實際程度未必完全符合該級別。由於分級會影響後續可以選擇的課程，如果結果高於實際能力，反而可能增加選課上的困難。Business Japanese 的分級也有類似情況，因此遇到真正不了解的題目時，不需要勉強猜測。另外，如果有時間，也建議出發前具備一定程度的基礎日文。在日本生活時，尤其遇到需要較詳細說明的情況時，不一定能完全依靠英文溝通，因此具備基本的日常會話能力會方便許多。

交換初期也建議主動認識身邊的同學。新生說明會等場合可以試著與周圍的人聊天，剛開始大家都需要處理選課、行政及生活上的問題，有幾位能互相交換資訊或一起行動的朋友會方便很多；而在真正遇到生活上的突發狀況時，認識當地朋友也可能提供很大的幫助。

另外，安排課表及日常行程時，也建議預留較充裕的通勤時間。與我過去在台灣的生活經驗相比，在東京主要依靠電車與步行移動，通勤時間通常較長，實際生活後，對距離的感受也會逐漸改變，例如步行十幾至二十分鐘其實相當常見。因此規劃行程時，除了電車本身的乘車時間，也需要將步行、轉車及可能的延誤一併納入考量。

有明確日期的演唱會、祭典、花火或季節活動則最好事先確認，尤其日本許多演唱會會提前數月開始抽選。我自己一開始因為擔心之後的行程衝突，沒有及早參加抽選，部分活動直到後續的追加抽選或售票機會才嘗試購票，因此選擇相對有限。如果有特別想參加的活動，建議可以提早規劃與安排。

如果學分、經濟及個人安排允許，我也會推薦考慮交換一年。半年的前期需要花時間適應行政、選課、通勤及日常生活，而真正熟悉環境後，可以運用的時間其實比原先想像中有限。日本四季都有不同的風景與活動，實際生活後，想去的地方及想體驗的事情也比原先預想中更多。朋友也曾建議我有時間可以多到不同地方走走，而實際旅行後，我也很認同這個建議。各地都有不同的風景與風土民情，旅途中與人的交流有時也會成為意料之外的收穫。我原本也想嘗試在日本打工，但最後沒有足夠的時間。對我而言，半年並不是沒有足夠的事情可以做，而是實際生活之後，才發現想做的事情遠比時間更多。

回頭來看，這次交換最大的不同，是讓日本從一個過去熟悉的旅遊目的地，變成一個自己曾經真正上課、通勤、生活並逐漸熟悉的地方。從剛抵達時需要適應各種陌生事物，到後來能更自然地使用日文、處理生活中的問題，也更願意主動交流及嘗試不同的事物，這半年累積了許多短期旅行難以得到的經驗。也正因如此，在真正適應之後，反而更加感受到半年的時間比想像中短。如果有機會，我仍希望能再次回到日本，看看曾經生活過的地方，也完成一些這半年還來不及做的事情。對我而言，這次交換不只是一次海外研修，更是一段真正「在日本生活過」的經歷。

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

Hosei University is a private university in Tokyo with three campuses: Ichigaya, Tama, and Koganei. Most courses for exchange students are offered at the Ichigaya Campus, which is conveniently located in central Tokyo. Exchange students can take English-taught courses through the ESOP program, Japanese language courses through JLE, and, depending on their Japanese level and eligibility, other courses offered by the university. During my semester at Hosei University, I had the opportunity not only to study subjects from different fields, but also to experience what it was actually like to live in Japan.

Among the courses I took, Japanese Reading 1A was one of my favorites. The course focused on reading materials related to Japanese society and everyday life, including topics such as consumption, bullying, names, and population aging. Besides improving my reading skills, I also learned useful vocabulary, grammar, and background knowledge. I also enjoyed Comparative Social and Cultural Studies A, where students from Japan, Taiwan, France, Korea, and other backgrounds participated in discussions, presentations, and a video project together. Since we had different native languages, Japanese became our common language. Seeing everyone trying to express their ideas in a language that might be their second or even third foreign language was a new and memorable experience for me. Business Japanese 2 was also useful because it gave me practical opportunities to learn honorific language and formal expressions through role-playing and other activities.

Outside the classroom, the biggest difference between this exchange and my previous trips to Japan was that I had the chance to actually live there. Instead of only visiting tourist attractions, my daily routine included commuting by train, attending classes, shopping, eating, and dealing with many small everyday matters. Through these ordinary experiences, I gradually became more familiar with Japanese life. I also noticed that understanding Japanese did not always mean knowing the most natural way to respond

in a particular situation. Sometimes I understood what someone was asking, but I was not sure how people in Japan would normally answer. In these situations, I often observed how people around me spoke or behaved and tried to use similar expressions later. I also found that English was not always enough in everyday life, especially when I needed to explain something in detail. Therefore, I believe having some basic Japanese before coming to Japan can make daily life much easier.

Traveling during the exchange was also different from traveling as a short-term tourist. Since I stayed in Japan for several months, I had more time to visit different regions without always focusing on famous attractions. Sometimes I passed through cities simply because of transportation, accommodation, or another destination nearby. I could walk around the streets, sit in a café, and observe the local environment at a slower pace. After visiting different areas, I gradually realized that each place had its own scenery, atmosphere, and local character. Traveling was no longer only about which attractions I had visited, but also about the everyday life I saw and the people I met along the way.

Living abroad also made me realize how different real-life communication can be from classroom practice. Everyday conversations such as shopping or ordering food are usually predictable, but unexpected situations can be much more difficult. Once, when I had a problem with a transportation ticket, I had to understand what had happened, organize the information, and explain the situation to station staff in Japanese without preparation. Later, I encountered a similar problem while traveling with a Japanese friend, and it was solved much more quickly with my friend's help. This experience made me realize that improving my language ability is important, but having local friends who understand both the language and everyday systems can also be very helpful.

Another memorable part of life in Tokyo was commuting. Compared with my previous experience in Taiwan, I relied much more on trains and walking in Tokyo, and commuting often took longer than I was used to. Over time, my sense of distance gradually changed. A journey that might once have seemed far became a normal part of daily life, and walking

for ten or twenty minutes no longer felt unusual. Rush-hour trains could also become extremely crowded, and delays occurred from time to time. I therefore learned to consider not only the train ride itself, but also walking, transfers, and possible delays when planning my schedule. These everyday experiences helped me understand a side of Japan that I had rarely noticed during short trips.

Looking back, one of the biggest changes in myself was that I became more willing to try things instead of hesitating too much. My Japanese was not fluent, but I still tried to express what I wanted to say, and I was grateful that most people I met were patient and willing to understand me. I also became more aware of the importance of planning and taking action. Six months may sound like a long time, but after actually living in Japan, I realized that there were far more places I wanted to visit and activities I wanted to join than I had time for. I had to consider my classes, transportation, schedules, and the timing of different events, decide what was most important, and then put my plans into action. Instead of spending too much time worrying about whether everything would work out perfectly, I learned that sometimes it is more important to make the necessary preparations and simply take the first step.

Before this exchange, Japan was already a familiar travel destination to me. After six months at Hosei University, however, it became something different. It became a place where I had attended classes, commuted every day, solved everyday problems, traveled through different regions, and gradually built my own routine. By the time I had truly become familiar with life in Japan, I also realized how short six months could feel. If I have the opportunity, I would like to return someday, revisit some of the places where I once lived, and experience some of the things I did not have enough time to do. For me, this exchange was not simply a semester of studying abroad, but an experience of truly living in Japan.