

A. 學校簡介

中央大學位於東京，校區位於八王子、文京、新宿等地。其中以位於八王子的多摩校區為主校區，經濟、商、文學院的課主要集中在該校區，也是我交換期間上課的校區。該校區在新宿搭乘京王線至高幡不動後，轉乘多摩市當地的多摩電鐵至「中央大學・明星大學」站抵達，約需一小時左右的車程。該校以法學院聞名，是難關私大 MARCH 的學校之一。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在中央大學的兩學期，由於我個人的學分數問題，上學期以企管本系必修為主，下學期則是選修一些自己感興趣的課程。雖然因為要抵免學分，我選的課程課綱都與中山同課名的課程差不多，但實際體驗過後，發現日本的授課方式和台灣差非常多。首先在教材選擇上，中山企管的必修課幾乎都是以英文原文書為主，有些課會允許使用原文書譯本，部分必修課程也會重視英語能力使用，例如全英授課、進行英文報告等等。但在中央，我選的課裡除了國際經營學部全英授課的 Marketing Strategy/Marketing，所有課程都使用日本人編寫的日文教課書，有兩堂課甚至是使用教授親自編寫的教科書作為教材。商院和國際經營的行銷課程比起來，整體架構差不多（我想教授在編寫的時候還是有參考英文教課書），但部分討論的出發點會以日本環境出發，而不像國際經營使用較多日本國外的例子；報告和考試的部分，商院以實際例子為主，名詞解釋只佔一小部分，國際經營則和中山差不多，名詞解釋和情境題佔多數。我覺得觀察兩邊教學方式的差異還滿有趣的。

如果對日本的基礎課程感興趣，中山有的同名必修我覺得都滿值得嘗試的。不過我最推薦的課程是經濟學院的 ICT スキル，是關於 excel 的課，會有一點點程式內容。雖然內容十分簡單但很實用，有教授整理起好的教材學習起來很有效率。

C. 國外研修之生活學習（課外）

我的必修在上學期皆順利結束，因此下學期在課程之餘，也安排不少行程到各地觀光。其中我最印象深刻的，是在種子島的旅行。種子島是鹿兒島縣的一個小離島，島上最知名的觀光地點是宇宙中心，有機會可以親眼目睹火箭升空時的樣子。種子島曾出現在各種日本的影視作品中，例如新海誠的電影《秒速 5 公分》，就有部分場景位於種子島，也有劇中角色在島上看火箭升空的畫面，因此吸引不少遊客去觀光。

我也是受某部遊戲作品吸引前來朝聖的人之一。由於之前只在本島旅遊過，我剛開始抱著只要訂好住宿便萬事大吉的心態訂了假日前往鹿兒島的機票，恕不知假日島上唯一的大眾運輸工具——公車停駛。我在台灣大部分時間都是以大眾運輸移動，雖然有汽機車駕照，但離開駕訓班之後就沒再接觸過汽車，機車最後一次騎是大二從宿舍騎到捷運站（當初考駕照只是某個學期在文院每天有晚間活動，公車時間有點尷尬就摸摸鼻子跟朋友借車考了，之後也只用悠達在校內跟捷運站間移動，沒有騎過更長的距離），大三搬離宿舍後就沒再騎過車了。港口和宇宙中心有大約一小時車程的距離，日本又是左駕，再三考慮後，還是決定在島上租機車。本來想說只是白天騎兩個小時來回，雖然很不安，但有一次經驗總是好的。在我上島的前一週，種子島上原本有計劃發射火箭，但因天氣不佳取消。沒想到在我出發的前兩天，宇宙中心宣佈更新過後的火箭發射日期，剛好就在我上島的那天！

不知道該說是幸還是不幸，這次發射非常難得是挑在午夜，而且因為改期十分臨時且改到假日，原本火箭發射會配套的移動手段全部取消，不住附近想過去就只能開車；早上我有預約宇宙中心的巴士導覽，但因為發射在午夜，我不太可能看完火箭後在公園睡一覺起床去宇宙中心參觀，當下唯一的辦法是深夜騎過去看完騎回旅館，隔天早上我預約了巴士導覽還要再騎過去一次。簡單來說，我的騎車時間會變四小時，其中兩小時是在連路燈都不知道有沒有的小島上三經半夜騎車，且在此之前我最長的騎行時

間是兩年前騎的十分鐘（從來沒付過悠達錢）。雪上加霜的是，車行老闆告訴我現場只剩 50cc 的機車，經過計算，港口到宇宙中心的騎行時間會變成兩倍，使我更加猶豫到底要不要半夜騎四小時去看火箭。

猶豫之中，我想起促使我來種子島的遊戲中，夢想是成為太空人的主角，因為種種原因打算放棄時，被從小到大一直互相扶持的朋友帶到種子島觀看火箭發射，在現場看到火箭的感動和朋友的鼓勵中重新找回自己夢想的初衷的畫面。我決定一定要看到火箭，所以還是在晚上 11 點出發前往遊戲主角當時看火箭的公園。幸好至少整條路都是雙線道，雖然路上真的沒有路燈、我很怕蟲有時候蟲子朝我飛過來會被嚇到、可能因為我比較早出門沒有碰到車潮，大部分時間都是一個人騎在公路上還是難免會害怕，還是順利抵達目的公園。

雖然是凌晨 1 點，公園人還是很多，有全家一起來的、也有三五好友結伴同行的，甚至有攤車在賣小吃。隨便找塊空地坐下後，廣播開始播放目前的天氣狀況、火箭軌道實時狀況、火箭發射倒數廣播數著火箭升空後的距離。和大家一起倒數後，我看著火箭從遠方的發射臺升起，變得越來越小。廣播數著火箭升空後飛行的距離，它變成一個亮點消失在天空中後，周圍的人鼓掌歡呼，人潮也開始散去。整個過程不到十分鐘，我沒有如我想像中那般激動到落淚，但我理解了為什麼遊戲中的主角，在看到火箭發射後只是站在原地看著，明明困擾著他的問題沒有隨著火箭升空而消失，他卻重新找到未來的自己。明明什麼都沒有改變，但我也覺得自己又長大了一點。

回程，在車潮都超越我之後我又變回一個人騎在只有車燈的公路上，可能也因為已經騎過一次，我已經感受不到害怕，只有對剩餘行程的期待。

隔天去參觀宇宙中心，雖然大家都說巴士導覽很讚，不過除了可以看火箭引擎構造外，其他都是一般展覽就有的內容，我覺得還好。一般展覽間裡放了整顆回收下來淘汰的衛星，超酷的，有興趣可以去看一下。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 日文能力增加。在交換過程中，必須使用日語與他人溝通，甚至撰寫報告等。從一開始連日常用語都有可能聽不懂，到在路上被日本人搭話還不會被發現是外國人，超級有成就感！
2. 國際視野增加。透過課程，或與課堂組員聊天，更加了解日本的社經狀況。
3. 基本生活能力增加。在台灣沒有開過伙，但因為日本外食普遍貴又容易膩，最後幾乎每天都是自己煮。
4. 隨機應變能力增加。在學校或旅行中都有機會出現突發狀況，以前比較容易感到慌張，最近覺得自己處理突發狀況時的心態比以前穩定很多，也比較不容易感到焦慮。
5. 變得比較能夠照顧他人。之前在台灣時，我大多數時候都是被照顧的角色，例如出門時需要和陌生人溝通，通常都是直接交給家人或朋友、在外迷路，交給比較熟悉路的朋友帶路、出門的行程都聽其他人安排。但在日本，朋友和家人來找我玩通常都因為不會日文全部交給我，我也能夠應對上述的情境或其他狀況。

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？

雖然意外狀況有很多，不過最讓我緊張的一次是去種子島的時候剛好是六日，星期日不知道為什麼超級多店沒有開，甚至連加油店都關門。當初租車時車行老闆有特別交代星期日大部分加油站都不會開，最好今天先去加油。我跟他說我要來回跑兩次宇宙中心，他才跟我說每個地區會有一間店營業我可以自己查一下。我先把 google 地圖上星期日有標營業的加油站都收藏起來，結果白天要找加油站發現標起來的店都沒開，而我的機油已經撐不到騎回旅館，當時大概離旅館 30 公里左右，車行老闆有說他星期日休息不在島上所以也不方便聯絡。

當下有點慌張，不過我想說就先騎到宇宙中心，大不了問他們能不能給我一點油（日本汽車和機車都是加柴油）。後來翻了半天加油站的評論和社群軟體，才發現種子島的加油站是輪流制的，每個地區星期天會有一家值班，要去看官方公告才知道哪邊有開門。最後順利回旅館了。

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？

剛來的時候有迎新飲酒會，因為我很討厭酒的氣味所以拒絕了。被問為什麼不去，我回答「酒の匂いが苦手です」，結果對方一副完全聽不懂我在說什麼樣子。我搬進宿舍時，家人幫我搬行李所以也借住在宿舍。明明回答是我個人討厭酒味，卻被對方硬說成是為了家人才不去的。

有問過日文系的朋友，他覺得我的表達應該沒有問題。我在想是不是因為日本的飲酒文化讓他們不太能理解，或者說會覺得不是不要喝酒就好了嗎。但我是聞到過重的酒味就會想吐，可能狀況比較特別吧。因為這件事讓我有點不舒服，加上很多活動最後都會變成飲酒會，後來就比較少參加宿舍辦的活動。但有更多的時間做自己想做的事讓我滿開心的。

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？

我之前很容易緊張跟在意別人眼光。因為經常聽說日本人比較排外，我又有很多想去的地方、想做的事是外國遊客不太接觸的，剛來的時候經常會擔心如果是外國人的身份被發現，會不會被白眼或是不友好的對待。例如我喜歡日本的漫才，但第一次踏進劇場時很擔心如果因為口音很重暴露，別人會不會覺得這個外國人聽不懂幹嘛來看、還要佔走其他人的名額讓人很不爽之類的。不過待久了之後，我的日語能力進步讓我累積了一定的自信，再加上想做的事很多每件事都要緊張實在太累，就變得比較放得開。雖然不知道日本人會不會不爽，但我已經不在意了。

H. 感想與建議

從小就喜歡日本亞文化的我，很高興在這一年做了很多以前連想都不敢想的事！雖然很想去動漫裡看到的地方聖地巡禮、很憧憬日本的劇場、音樂節等活動，因為怕生，來之前每天都在擔心會不會什麼事都做不到就回台灣了，結果剛來第一個月就參加到動漫裡最常出現的花火大會，之後也有去喜歡的作品裡出現過的各種地方打卡、吃喜歡的藝人推薦的店、在劇場看漫才跟音樂劇等等……都是我從國中開始就夢想著哪一天能做的事。

要來日本，生活環境我覺得跟台灣還滿像的，也沒什麼特別的建議。只是日本的季節性很強，來之前最好先研究一下有什麼感興趣的季節活動，不要等結束了才發現，只來半年一年大部分活動都是錯過就沒有了（像我一直在等東京下雪但沒等到……早知道就不要嫌麻煩去山形看樹冰）。

I. 英文心得

A. University Overview

Chuo University is located in Tokyo, with campuses in Hachioji, Bunkyo, and Shinjuku. The main campus is in Tama (Hachioji), where most classes for the faculties of Economics, Business, and Letters are held. It takes about an hour from Shinjuku via Keio Line and Tama Monorail. Chuo is known for its prestigious Law School and is one of the notable MARCH universities.

B. Academic Experience

During the two semesters, I mainly took required courses from my home university in the first term and electives in the second. Although the course titles were similar, I noticed major differences in teaching styles. For example, textbooks at Chuo were mostly Japanese-written, unlike the English-based materials used in Taiwan. The marketing classes from the Business and Global Management departments had similar structures, but the Global Management courses used more international case studies and English instruction. A recommended course was *ICT Skills* from the Faculty of Economics, which focused on Excel and basic programming. It was simple but very practical.

C. Life Outside the Classroom

One of the most memorable experiences was the trip to Tanegashima, a remote island famous for its space center in Kagoshima. Due to limited public transport, I had to rent a scooter despite not having much riding experience. Coincidentally, a rocket launch was rescheduled to the night I arrived, and I decided to ride alone at midnight to witness it from a local park—just like a scene from a game that inspired me to visit. The experience was both terrifying and empowering, and though the launch lasted only minutes, it left a lasting impression on me.

D. Benefits of Studying Abroad

1. Improved Japanese proficiency
2. Gained international perspective through discussions and coursework
3. Became more independent in daily life (e.g., cooking)
4. Better at handling unexpected situations
5. Learned to take responsibility and care for others

E. Challenges and Problem Solving

The biggest issue was finding fuel on a Sunday in Tanegashima, as most gas stations were closed. I eventually found the information about duty stations through online reviews and local forums, which helped me resolve the situation.

F. Cultural Differences

A welcome party was held at start of fall semester, I rejected it due to sensitivity to the smell of alcohol by saying “酒の匂いが苦手です。” The response I got made me feel misunderstood. I guess it was due to Japan’s strong drinking culture. As a result, I avoided similar events, which gave me more time for personal pursuits.

G. Personal Growth

Initially, I was overly self-conscious and worried about being treated differently as a foreigner. Over time, my improved language skills and positive experiences helped me gain confidence and stop overthinking others’ opinions.

H. Final Thoughts

As someone who has always loved Japanese subculture, this exchange let me realize dreams I'd had since middle school—like attending a fireworks festival, visiting anime locations, and watching live comedy and musicals. My only advice: plan ahead for seasonal events—you only have a limited time abroad, and some experiences only come once.