A. 學校簡介

我於 2025 年 9 月至 2026 年 8 月到日本法政大學交換，交換期間將近一年，所屬為人間環境學部（Faculty of Sustainability Studies），主要在市ヶ谷校區上課。

法政大學共有市ヶ谷、多摩、小金井等校區，而市ヶ谷校區最大的優點就是地點非常好。校區位於東京都心，鄰近飯田橋與市ヶ谷，無論是上課、和朋友約吃飯，或下課後前往新宿、池袋等地都很方便。對交換生而言，在東京生活一年，交通便利與否會大幅影響生活品質，因此這是我非常滿意的一點。

另外，我很喜歡法政大學選課的自由度。只要日文程度達到法政大學日文分級測驗 J6 以上，許多日本學生修習的一般課程，交換生也可以選，不一定只能修國際學生課程。我本身已取得 JLPT N1，因此選課時受到的限制不多。這一年除了日文課，我也修習了消費者行為、跨文化溝通、多文化社會、政治經濟、語言學及資料科學等不同類型的課程。對我來說，交換的目的不只是把原本在台灣會修的課搬到日本再修一次，因此能接觸不同領域，是這段經驗中很有價值的一部分。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多 / 最喜歡的課程

交換期間我修了不少課程，其中我自己最喜歡、也覺得最有收穫的是 Business Japanese 1 和 Business Japanese 2。

其實我在來日本以前就已經通過 JLPT N1，所以閱讀文章、聽懂上課內容對我來說並不是最大的問題。真正來日本生活之後，我才更明顯感覺到，「考過 N1」和「可以很自然地使用日文」還是兩件不太一樣的事情。尤其是在正式場合、課堂發表，或者突然被問問題需要馬上回答時，有時還是會先在腦中想一下文法對不對、這樣講會不會太直接。

Business Japanese 的課程讓我印象很深，因為課堂不只是做選擇題或背單字，而是安排許多實際使用日文的機會，包括角色扮演，例如登門拜訪、請人幫忙，以及訪談、面試與發表，也會練習如何依照不同對象調整表達方式。對我來說，最大的收穫不是多記住多少敬語，而是開始更敢直接開口。

剛來日本的時候，我有時候會因為想把一句話講得很完整、很正確，反而講得比較慢。但上課、交朋友、參加活動久了之後，我開始覺得，只要對方可以理解，其實不用每句話都先在腦中修正到完美才說出口。到了交換後半段，甚至連去區役所辦事情時，都能很自然地和工作人員聊天，這對我來說其實滿有成就感的。

另外，我也很喜歡跨文化相關的課，例如 Crosscultural Communication、Intercultural Communication。因為這些課學到的東西，常常下課之後馬上就會在自己的生活中遇到。例如不同國家的人對距離感、肢體接觸、表達意見的方式都不一樣。這些課如果只在台灣修，我可能會覺得比較偏理論，但交換期間每天都在不同文化之間生活，所以會特別有感。

C. 國外研修之生活學習（課外）

如果要我回想這一年，我覺得真正讓我改變最多的其實不是課堂，而是課堂以外的生活。

我在交換期間去了日本很多地方，包括北海道、青森、仙台、山形、長野、金澤、大阪、京都、廣島、岡山等，也去了很多以前可能只會在網路或旅遊影片上看到的地方。旅行對我來說不只是去景點拍照，而是真的會遇到很多沒辦法事先預測的事情。

印象最深的一次是去北海道遇到暴風雪。當時原本排好的行程幾乎全部被打亂，飛機停飛，JR 也有停駛或延誤。一開始當然會很慌，因為住宿、交通、後面的行程全部連在一起，只要一個地方出問題，後面全部都要重新處理。最後我們就一直查最新資訊、確認哪些車還有行駛，再重新安排住宿和交通方式。

現在回頭看，那次反而變成我交換期間最難忘的旅行之一。以前安排行程時，我會希望全部按照計畫走，但後來旅行多了之後，我開始覺得臨時出狀況其實也是旅行的一部分。重點不是讓所有事情完全不要出錯，而是出錯之後自己有沒有辦法處理。

除了旅行以外，我覺得認識朋友也是交換生活中很重要的一部分。我參加了早稻田大學的中文社。雖然我是法政大學的交換生，但社團成員來自不同學校，據我所知也有東京大學、明治大學、立教大學等校的學生。平常的活動主要是聊天、玩遊戲，並認識對中文有興趣的日本學生或其他會說中文的人，我也參加了社團合宿。對我來

說，這是很特別的經驗，因為交換生如果只上課、和其他交換生一起活動，不一定有機會真正體驗日本大學生的社團文化。

日本的大學社團比我原本想像中活躍很多，大家對社團活動、合宿，甚至學園祭都投入非常多時間。尤其看到學園祭的規模時，我真的滿驚訝的。學生會自己準備表演、攤位和各種活動，整個校園的氣氛和平常完全不同。這些事情讓我看到的日本，不再只是觀光時看到的日本，而是更接近日本大學生真正的日常生活。

D. 交換 / 研修之具體效益

- 日文口說能力明顯進步，比以前更敢直接用日文表達自己的想法。
- 不只是學習 JLPT 考試日文，也接觸到敬語、商務日文與實際生活中的日文。
- 有機會修習原本財務金融專業以外的跨文化、社會、語言及資料科學課程。
- 認識許多日本學生、其他國家的交換生，也交到幾位非常要好的台灣朋友，擴大了自己的生活圈。
- 更了解不同文化的人在溝通方式、人際距離及生活習慣上的差異。
- 提升獨立生活能力，包括住宿、交通、行政手續及旅行安排。
- 遇到突發狀況時，比以前更能冷靜處理並尋找替代方案。
- 變得更主動，更願意邀請別人出去、參加活動及認識新朋友。
- 透過長時間生活與旅行，比單純旅遊更深入了解日本不同地區的文化。
- 對自己未來想要的生活方式以及與人相處的方式有更多思考。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？

海外生活中遇到的困境有很多，大部分不是嚴重到無法解決的事情，但第一次遇到時還是會覺得很麻煩。

語言方面，我最大的問題其實不是聽不懂，而是有時太在意自己說得對不對。尤其剛開始和日本人聊天時，我會擔心自己的語氣、敬語或用字不夠自然。後來我的解決方式就是要求自己多開口：上課有發表就認真準備，平常也盡量多和日本朋友聊天、參加社團活動，不因為害怕說錯就一直待在熟悉的中文圈。

久了之後我發現，日本朋友其實沒有像自己想像中那麼在意一兩個文法錯誤。只要願意溝通，聊天自然會繼續下去。這個轉變也讓我的日文進步速度比只讀課本時快很多。

生活方面最大的突發事件就是北海道暴風雪。飛機與鐵路受到影響時，我們只能一直查交通資訊，重新安排後面的行程。最後雖然沒有完全照原定計畫走，但問題還是解決了。那次之後，我對突發狀況的接受度變得高很多，也更相信自己真的遇到問題時有能力處理。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，如何面對及適應？

我覺得自己在日本最大的文化衝擊，其實是人與人之間的距離感。

日本人普遍很客氣，也很重視不造成別人的困擾，所以剛認識時相處起來通常都很舒服。但另一方面，要從「認識的人」真的變成很熟的朋友，有時比我原本想像中需要更多時間。

例如在台灣，認識一段時間後，可能很自然地臨時約吃飯；但在日本，比較常需要提早約，而且有時對方回覆訊息的速度也比較慢。一開始我偶爾會想，是不是對方不想出去，或自己是不是說錯了什麼。後來認識的日本朋友越來越多，我才慢慢發現，這不一定代表對方不想和我相處，有時只是彼此對訊息、邀約及私人時間的習慣不同。

我後來的方式就是不要過度解讀每一則訊息，也學習提早安排。如果真的想和一個人變熟，我也發現不能總是等對方主動，而是要自己多創造見面的機會。

相反地，我很喜歡日本的社團文化。大家平常在人際關係上可能比較保留，但到了社團、合宿或學園祭時，卻可以看到非常投入、很有活力的一面。這種反差也是我實際生活一年之後，才真正感受到的日本文化。

G. 海外生活歷練帶來的改變及最大的成長

這一年最大的改變，我覺得是自己變得比以前更外向，也更有自信。

以前我不是完全不敢跟陌生人講話，但可能會先想很多，例如自己的日文夠不夠好、對方會不會覺得尷尬、主動約別人是不是不太好。但交換後，我越來越習慣自己主動認識人、安排旅行、找朋友出去。

我也發現，很多很好的回憶其實都是從「主動一次」開始的。如果當初因為怕尷尬就不去參加活動、不加入社團、不約朋友，也不會有後面那些旅行和回憶。

另外，我覺得自己也比以前更能面對離別。交換期間認識了很多人，但大家最後都會回到不同的國家和城市，交換生活本身也終究會有結束的一天。接近回台灣時，我其實非常捨不得，但這也讓我更珍惜和朋友一起生活的這段時間。

來日本以前，我可能會覺得交換最大的收穫是日文變好、去了很多地方；真的待了一年之後，我反而覺得最珍貴的是遇見的人。旅行照片以後仍然看得到，但在某個時期，大家剛好都在東京，可以隨時約出來聊天、吃飯和旅行，這樣的生活不一定會再有第二次。

此外，我在交換期間也交到幾位非常要好的台灣朋友。雖然大家原本在台灣未必認識，卻因為一起在異地生活，很快建立起深厚的感情。我們一起吃飯、旅行、分享生活，也在遇到困難或想家時互相支持。這些友誼讓我在日本有了歸屬感，也成為這一年最珍貴的收穫之一。

H. 感想與建議

如果學弟妹問我推不推薦交換，我一定會推薦。

不過，我覺得最可惜的交換方式，就是每天只過著宿舍、學校兩點一線的生活。如果本身具備一定的日文能力，我很推薦去修一般日本學生的課，也可以參加社團、語言交換或其他活動。剛開始一定多少會覺得尷尬，但真正參加之後，通常都會比想像中更有收穫。

我也很推薦利用假期到日本不同地區旅行。東京很方便，但日本各地的氣氛差異很大。北海道的雪景、東北、關西、北陸，甚至小島上的生活，都讓我對日本的印象變得更加立體。

另外，一年看起來很久，實際上卻過得非常快。剛到日本時會覺得還有很多時間，到了最後幾個月才發現，許多事情都逐漸變成「最後一次」：最後一次上課、最後一次和某群朋友出去、最後一次旅行。

如果可以重來一次，我不會刻意把交換生活過得更完美；我反而會希望自己更早一點主動、多認識一些人，也多

答應幾次邀約。

對我來說，這一年最重要的，不是履歷上多了一段海外交換經歷，而是我真的在另一個國家建立了一段屬於自己的生活。這段經驗讓我更有自信，也讓我知道，即使離開原本熟悉的環境，我仍然有能力認識新的朋友、處理自己的生活，並慢慢找到屬於自己的位置。

I. English Reflection Report

From September 2025 to August 2026, I studied at Hosei University in Tokyo as an exchange student. I belonged to the Faculty of Sustainability Studies and mainly studied at the Ichigaya Campus. The campus is located in central Tokyo, which made commuting and daily life very convenient. Hosei University also offers exchange students a wide range of courses. Since I had already passed JLPT N1, I was able to take many regular courses together with Japanese students.

During my exchange, I took courses in business Japanese, consumer behavior, intercultural communication, multicultural society, linguistics, political economy, and data science. Among them, my favorite courses were Business Japanese 1 and Business Japanese 2.

Before coming to Japan, I had already passed JLPT N1, but I still lacked confidence in speaking. Although I could understand lectures and read Japanese well, speaking naturally in class or in formal situations was more challenging. In Business Japanese, I practiced honorific language, presentations, and formal expressions that could be used in real situations. These classes helped me worry less about small mistakes and speak with greater confidence. By the second half of my exchange, I could even have natural conversations with staff while handling administrative matters at the ward office, which made me realize how much my Japanese had improved.

Life outside the classroom was just as important as my academic experience. During the year, I traveled to many places in Japan, including Hokkaido, Aomori, Sendai, Yamagata, Nagano, Kanazawa, Osaka, Kyoto, Hiroshima, and Okayama. Traveling allowed me to see a side of Japan that was very different from Tokyo. The most unforgettable trip was Hokkaido, where we experienced a serious snowstorm. Flights were canceled and some JR trains were suspended, so we had to change our plans, check transportation updates, and arrange alternatives. It was stressful at the time because one transportation problem could affect our hotels and the rest of the trip. However, we eventually managed to adjust the schedule and continue traveling. This experience taught me how to stay calm and solve problems when things did not go as planned.

I also joined the Chinese language club at Waseda University. Although I was a Hosei exchange student, the club included students from several universities. Through its regular activities and club camp, I met many Japanese students and experienced Japanese university club culture firsthand. I was surprised by how much time and energy students devoted to club activities, camps, performances, and university festivals. The atmosphere during the festivals was especially impressive, as students organized food stalls, performances, and many other activities by themselves. These experiences helped me understand Japanese university life beyond what I could learn in class.

One cultural difference I noticed was the sense of interpersonal distance. Japanese people are usually very polite, but becoming close friends sometimes takes more time than I expected. In Taiwan, it can be natural to invite a friend to dinner on short notice, while in Japan people often make plans further in advance. I also noticed that some people take longer to reply to messages.

At first, I sometimes wondered whether the other person did not want to meet me or whether I had said

something wrong. After spending more time with Japanese friends, I understood that this was often simply a difference in communication habits. I learned not to overthink every message and realized that, if I wanted to become closer to someone, I sometimes needed to take the initiative myself.

The biggest change during my exchange was that I became more outgoing and confident. Before studying abroad, I sometimes hesitated before talking to new people or joining unfamiliar activities because I worried about whether my Japanese was good enough or whether the situation would be awkward. During the exchange, I gradually became more willing to start conversations, invite friends out, join activities, and organize trips.

I also became more independent. I had to manage accommodation, transportation, administrative matters, travel plans, and unexpected problems on my own. None of these things was extremely difficult by itself, but dealing with them over a long period made me more confident that I could handle unfamiliar situations.

Looking back, the most valuable part of this exchange was not only improving my Japanese or visiting many places; it was the people I met and the experiences we shared. One year seemed very long before I came to Japan, but it passed surprisingly quickly. Near the end of the exchange, many ordinary moments suddenly became "the last time," such as the last class, the last trip, or the last time meeting certain friends in Tokyo.

Another particularly meaningful part of the year was becoming close friends with several Taiwanese students. Although we had not necessarily known one another in Taiwan, living abroad brought us together quickly. We shared meals, traveled, talked about daily life, and supported one another whenever we felt homesick or faced difficulties. Their friendship gave me a strong sense of belonging in Japan and

became one of the most precious parts of my exchange.

For students who are considering studying abroad, I strongly recommend taking the opportunity. My biggest piece of advice is not to spend the entire exchange going only between the dormitory and university. If possible, take regular classes with local students, join clubs, participate in university events, make friends, and travel to different parts of the country.

For me, studying at Hosei University was much more than an academic experience. It made me more independent, confident, and willing to meet new people. Most importantly, it showed me that even after leaving a familiar environment, I can build a new life, solve problems on my own, and find a place where I belong.