

26-1 學校簡介

日本專修大學在東京與神奈川各有一個校區，交換生基本上都會被安排在神奈川的生田校區，生田校區裡面有國際生宿舍（i-house），基本上很多活動都會在這裡舉辦，不只可以和日本學生交流，也可以和來自各國的留學生一起活動。學校是設備都很新，比中山藝術大樓設備好非常多的一間私立大學，比較美中不足的是，生田校區從車站要走 20 分鐘，包含爬 15 分鐘的坡，才能回到學校，可以鍛鍊體力。學校有很多活動可以參加，還有健身房可以用，不過要自備乾淨的運動鞋（室內），如果不想在日本買鞋，可以從台灣帶一雙去。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

基本上碩士生要修什麼課，會跟這裡的指導教授討論，老師都會幫你挑好，或是可以跟老師討論要修什麼課，專修沒有英語授課的課程，所以一開始在修國際企業的課時很吃力，但還好老師人很好，不用太擔心，學校也會配一個學生來幫助留學生，會是同一個指導教授的學生，可能是日本人或是中國人，基本上有什麼問題，他們都會幫助你，因為學校有給他們一筆工讀費，所以課內的問題或是日文問題都可以向他們請教。另外可以自己選擇要不要上自費的日本課程（學校開的），每週一到五早上四小時，很扎實的日文課，聽說讀寫都有，課後還有很多文化課程可以體驗，但長期留學生可以自己評斷要不要參加這個日文課。除了本科系的課程之後，也可以去旁聽其他課，像是我去上了英美語系的課，外籍老師英語授課的課程，有很多和大家用英語討論的部分，可以增加自己的英語能力，也有韓文課，雖然是日本人授課，但非常的有趣，用日文學習韓文，也算是意外的上手，韓文的部分還可以參加在宿舍上課的課程，由韓國人留學生當老師，從韓文字母開始到會話等級的課程都有，不只學韓文，還可以交到很多好朋友。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

到日本留學一年之後，首先廚藝會進步超級多，因為外食雖然沒有想像中的貴，但對留學生來說還是一筆不少的消費，而且會有很多飲酒會和跟朋友吃飯的場合，所以自己煮當然是最省的，超市也有賣很多料理包跟隨便煮就很好吃的調味料，大家可以來日本超市挖寶。對女生來說，洗澡時間可能也會進步很多，因為學校在 11 點後就會把浴室鎖起來，因而來這裡的台灣女生，幾乎大家後來都可以在十分鐘內把早洗完，算是一個不錯的收穫，雖然有時候會到附近日本朋友家洗澡完再回宿舍。

如果有可以和外國人互動的機會，千萬不要只跟說中文的人一起玩，課外活動也建議都參加，會有意想不到的收穫。有一段時間宿舍裡只有我一個台灣人，只能跟日本人聊天，那段時間日文進步很多，另外也和加拿大人、寮國人、智利人和越南人等各國人成為好友。順帶一提，如果想要短時間內學會日文，可以交一個日本男友，日本真的會進步得很快，還可以學到各種字彙，或是玩交友軟體也可以練習日文。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 可以交到很多外國朋友，開闊眼界，體驗很多在台灣體驗不到的事。
2. 語言能力進步非常多。
3. 廚藝進步，變得很好養。
4. 思考方式會改變，體驗過不同的世界後，價值觀會改變。
5. 金錢觀改變。

6. 身心靈快速成長。

7. 回來台灣上課後，變得比較會思考，雖然教授教學方式還是一樣，但自己感覺學到了更多其他的東西。

26-5 感想與建議

一年其實說長不長，但說短也不是太短，剛開始在日本的生活很辛苦，甚至有點想回台灣，但還好後來交了很多朋友，慢慢地克服一切的不適應，完全不後悔到日本留學一年，也在課堂上學習到很多新的知識，也用日本人的角度去看了這個世界，了解日本人對台灣的看法，也偷偷灌輸他們台灣這個國家的訊息。挑戰了很多在台灣沒做過的第一次體驗，像是滑雪跟滑冰，跟著日本好友回到山梨縣山上參加當地的小祭典，一個人到關西旅行，很多事都是之前沒想過的，總之留學一年真的只有滿滿的回憶跟成長。

如果有機會可以出國看看，請不要錯過這個機會，是個心靈能夠快速成長的一年。獎學金一定要去申請，不然日本開銷蠻令人驚訝的，也不要買太多東西，因為最後一定帶不回來。好好把握在日本的時間，可以的話到處走走，不要待在宿舍，經濟允許的話，很推薦日本除了東京的其他地方，多交幾個日本朋友，和外國朋友，把握可以跟大家相處的時間。

26-6 相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）



由日本人帶著大家到箱根小旅行（學校活動）



和日本人一起自駕到千葉縣參加合宿



北海道滑雪