

靜宜大學出國研修學生心得報告

姓名	廖庭可	日期	2025年04 月01 日
班級/學號	日四A/410970235		
研修管道	<input checked="" type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input type="checkbox"/> 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	日本/東京經濟大學		
研修期間	2024年9月至2025 年2月 <input checked="" type="checkbox"/> 一學期 <input type="checkbox"/> 兩學期		
<p>1. 在國外研修期間的花費共300000台幣 (學費<u>40000</u>元、機票<u>50000</u>元、住宿元、交通<u>75000</u>元、膳食<u>50000</u>元、保險<u>6000</u>元、其他生活費<u>124000</u>元)</p> <p>2. 在國外研修時的住宿是 <input checked="" type="checkbox"/>學校宿舍 <input type="checkbox"/>外面租屋 <input type="checkbox"/>寄宿家庭</p> <p>3. 學校 <input type="checkbox"/>有 <input checked="" type="checkbox"/>沒有 學伴制度</p> <p>4. 國外研修期間共修了7堂課、共__14__學分</p>			

國外研修心得報告

研修學校:東京經濟大學(Tokyo Keizai University)

研修期間:半學期交換學生

一、研修國家與學校簡介

這次交換我來到了日本的東京經濟大學，地點是在東京都的國分寺市，算是個離市中心不會太遠，但又不會太吵的地方。學校不算大，但環境蠻舒服的，到車站大概走路10分鐘，附近超市、便利商店應有盡有，生活機能還不錯。

整體校園氛圍比較安靜，圖書館、學餐、學生休息室之類的都有，也常會辦一些給交換生參加的活動，算是貼心。只是因為這次是短期交換，加上大家課都不一樣，很多活動也只能挑有空的參加。

二、前置作業心得

講真的，出發前最麻煩的就是「簽證」。文件很多、流程複雜，有些還要中日文對照，加上那時日本的處理速度不快，光等簽證就快心碎了。不過好險最後還是順利辦好了，算是有驚無險。

三、課程學習心得

在選課方面，其實學校沒有特別為交換生安排什麼專門的課程，基本上就是直接跟日本本地的學生一起上課。一開始聽到的時候其實蠻緊張的，因為不像一般交換生課程那樣可能比較簡單、或者老師會放慢速度，這邊就是完全融入日本大學生的日常。雖然心裡有點怕自己跟不上，但後來想一想，能夠直接體驗真正的日本大學生活，說不定也是一次很難得的機會，所以還是決定挑戰看看。

真正開始上課之後，果然沒有想像中那麼輕鬆。因為大家的日文程度真的超強，不只是聽力很好，表達也非常流暢，而且很多同學在討論的時候講話速度超快，有時候我腦袋還在整理上個問題的答案，他們已經接著討論下一題了。尤其是小組討論的時候，節奏特別明快，我常常會有種「啊，等一下，我還沒想好」的感覺。剛開始的時候，真的蠻挫折的，覺得自己好像總是慢半拍，常常不知道該怎麼插話或者接話。

不過慢慢地，我也開始找到自己的節奏。比如說，課前會先把講義內容讀得更熟一點，或者提前準備一些可能會用到的句子，這樣即使現場反應不夠快，至少還能趕快抓住重點、跟上討論。還有一點很感謝的是，日本的同學們其實都很友善，雖然他們講話很快，但知道我是交換生之後，有些人也會稍微放慢速度，或者在討論完後幫我補充一些我可能沒跟上的地方。

整體來說，雖然壓力真的蠻大的，尤其是剛到的那幾個禮拜，每次上課都覺得腦袋燒得快冒煙了，但也因為這樣的環境，讓我在短時間內日文能力有了不少成長。回想起來，這樣直接跳進全日文的學習環境，反而是最有效、也最有成就感的方式。雖然過程中跌跌撞撞，但能夠在真正的日本大學課堂上跟著大家一起學習，對我來說，是一段很珍貴的經驗。

四、生活心得

住宿是在學校安排的宿舍，一人一間小房間，有桌子、床、衣櫃還有網路，讓我體驗到麻雀雖小五臟俱全。伙食的話，我幾乎都自己煮。因為日本外食真的不便宜，所以我很常去超市撿便宜，像晚上八點之後便當、肉類會打折，就會忍不住囤起來自己煮。煮久了也蠻有趣的，順便學會做一些簡單的日式家常菜。

交朋友這方面其實是我覺得最孤單的一塊。宿舍裡有不少中國來的交換生，但大家互動不多，各自忙自己的，感覺氣氛有點悶。我自己就乾脆主動去認識日本同學，或是參加一些學校或市區的交流活動，像文化祭、語言交換聚會等等。雖然一開始很害羞，但認識一點點在地朋友後，生活就變得有趣很多！

天氣方面，我來的時候剛好是秋冬之交，有時候冷得很突然，一不小心就感冒了，所以建議大家一定要多帶幾件保暖的衣服。而交通方面，日本的電車系統真的超強，但也不便宜，建議一定要買定期券，才不會每天通勤都在心痛。

五、其他心得或建議

整體來說，這次交換雖然只有半學期，但學到的東西超多。除了語言上的挑戰，也學會了怎麼自己照顧自己、煮飯、交朋友、還有在陌生環境裡勇敢主動地生活。

不要只待在交換生的小圈圈裡，多去參加外面的活動、認識當地人，會有很多驚喜。
語言方面，不用太擔心犯錯，敢開口才是王道，雖然我自己也很害羞，但多嘗試會比較好。



這段時間雖然也有孤單和壓力的時候，但我真的不後悔。回頭看，自己比想像中勇敢，也比來日本前更獨立了。



