

112 日本武藏野大學 幼四甲蘇芷儀

一、緣起

從小我便對日本的音樂、動漫畫文化及影視作品深感喜愛。回首高中時，學校曾舉辦台日高校交流活動，當時幾位日本學生來到班上與我們交流，那是我人生中第一次真正體會到與來自不同文化背景的人對話是件既有趣又富有意義的事情。正是這次經驗，在我心中種下了赴日留學的嚮往，也讓我下定決心踏上學習日文的漫長旅程，同時期待著自己有一天能夠更深入地理解這片文化並親身體驗它的魅力與多樣性。

升上大學後，我透過國際組舉辦的交換留學說明會得知了這次的交換計畫。當時正值為未來規劃方向的重要時期，我渴望挑戰自己、走出舒適圈並累積更多經驗。再加上高中時埋下的留學夢想仍深植於心，我便決定申請這次的交換計畫，希望能透過這段經歷拓展自己的視野、提升語言能力，並讓自己在異國環境中成長與蛻變。

二、研修學校簡介

武藏野大學是一所位於日本東京都內的私立佛教大學，創立於 1924 年，創校理念以「仏教の精神による人格教育」（以佛教精神進行人格教育）為核心，鼓勵學生具備國際視野、社會責任感與實踐能力。

武藏野大學共有兩個校區，分別是位於東京都江東區的有明校區，以及鄰近 JR 吉祥寺站的武藏野校區。留學生的課程主要集中在有明校區，有明校區環境整潔且現代化，地理位置臨海，距離台場相當近。而武藏野校區則充滿歷史氣息，環境優美，適合文化體驗活動，例如茶道體驗、書道體驗等留學生文化課程，通常都會在這個校區來舉行。

而交換期間正好也迎來了武藏野大學建校第 100 週年，我們當屆交換生跟著當地準大學生一起參與了開學典禮，典禮氣派也很正式，那天下著小雨，學生們穿著正裝走向典禮現場，而典禮開始後，我聽著台上師長給予新生的祝福以及話語，剛升上大學時的心境在腦中一一浮現，和坐在身旁的韓國朋友掩不住興奮的為著象徵我們開啟留學生活的開學典禮拍下幾張紀念照，心中一邊期許著接下來的一年可以順利且滿載地度過。

三、國外研修之課程學習(課內)

交換生在選擇學科方面，主要會有グローバルビジネス学科（Global Business 簡稱 GB）以及語言中心（簡稱 LC）讓交換生做選擇。GB 的課程會以英文來進行授課，也有機會接觸當地日本當地學生，去進行課程討論及分組等等。LC 則是以學習日文為主。

因為想要更加精進日文能力的關係，我選擇了語言中心（LC）來就讀，LC 分為 A B C 三個等級，開學之前學校會要求交換生進行 J-CAT 來進行能力分班，而我被分配到了 B 班，課程大概是 N2 銜接 N1 的程度，若上課期間有覺得課程太過困難的部分都可以向國際處反應，國際處也會根據學生的程度即情況來幫忙調動班級。

JC 日本語 2（協定生-b）

負責這堂課的是河野老師，每堂課之前老師都會將下次的課程內容當作預習作業（通常會是一篇文章！）閱讀完之後需要在 classroom 平台上回答問題，下次上課時老師則是會帶著同學們

一起討論。課堂中時常會有分組討論的機會，偶爾老師也會請日本學生來課堂上和大家一起互動、進行討論，是很扎實的一堂課。

關於課堂評鑑，期中作業會以全日文的團體報告來呈現，每一個人都會有上台發表的機會，而期末考則是會用筆試以及口試來進行。

LC 聽解 LC 讀解

LC 聽解 LC 讀解是兩堂接連在一起的選修課，授課教師是櫨老師。

在聽解課程裡面，老師會找出許多日本時事新聞來給我們做聽力練習，通常我們會寫學習講義，或是老師會重複播放新聞，讓我們試著在其中找到關鍵字來了解這則新聞在講述什麼。因為我的交換時長總共跨了兩個學期，到第二個學期時，課堂明顯地變得很有挑戰性，不過老師可愛又風趣的教學方式總是讓人沉浸其中，感受不到時間的流逝。我在這堂課上收穫了許多，原本一直覺得艱澀難懂的 NHK 新聞，如今已經能聽懂八成以上，回首這段留學時光，這無疑是我在這趟交換留學期間收穫最多、進步最明顯的一門課！

另一方面，在讀解課程中，老師會讓大家閱讀指定的文章，並且分組進行討論活動，通常老師都會將討論活動設計得十分有趣易懂，我們也常常會有上台將意見寫在白板上、使用便利貼來整理小組討論內容的機會，是我很喜歡的一堂課！

而在課程最後，老師都會發下我們每個人專屬的筆記本來撰寫今天在課程中的想法，並且讓身邊同學們有交換筆記本、撰寫回覆的機會，現在回頭翻開那本筆記本，裡面不只有自己在課堂上寫下的收穫與回饋，也充滿了老師細心且真誠的回覆，櫨老師的課程是我認為交換生們在武藏野大學中最不能錯過的一堂課。

四、國外研修之生活學習(課外)

校內一參與學伴計畫以及國際組籌辦之國際交流活動

還記得當初申請交換計畫時，為自己訂下了幾個目標。首先是考取 N1 證書，其次是希望自己不僅能閱讀和書寫，更能流暢地使用日語與人交流，真正做到學以致用。

帶著這份期許，開學時我參加了國際組舉辦的學伴交流活動，每位交換生會對應到一至兩位日本學伴。我很幸運地透過這個活動認識了兩位非常友善的日本朋友。在第一個學期裡，我們每週都會見面聊天，氣氛輕鬆愉快。他們不僅經常幫我解答疑問，還會貼心地放慢語速，讓我能夠跟上對話、融入話題。

學期結束後，我們依然保持聯絡，一起到熱海看花火大會、去吃烤肉吃到飽，甚至有一天在下課後，頂著零度低溫，花了一個多小時的車程前往近郊的夜間遊樂園玩耍。

其實，學伴制度本身並沒有強制見面或交流的次數，但我的兩位學伴總是願意花時間與我相處，分享許多我未曾見識過的日本文化。因為他們，我收穫了許多可愛又令人難忘的回憶。

校外一旅遊、文化體驗

在日本交換的這段期間，我常常利用課餘時間四處走走，體驗異國生活。若是假期較短，我會和朋友們前往近郊遊玩；遇到較長的例假日，則會相約前往東京以外的城市旅行。

東京是一座四季分明的城市，不同季節的景色變化總是讓我著迷。還記得剛抵達日本時，正值早春，櫻花正盛。我和朋友們常常相約賞櫻，漫步在城市中，感受春日的氣息。

然而，讓我永生難忘的，是在日本度過的夏天。夏季正是祭典與花火大會的季節，在交換期間，我一共觀賞了六、七場花火大會，分別在橫濱、熱海、江戶川、千葉等地，每一場都震撼

人心，美得令人屏息。那些煙火幾乎是我人生中見過最絢爛的，每當煙火綻放於夜空，我總是滿懷感動，覺得這樣的美景為我的留學生活增添了無比珍貴的色彩。

隨著秋天的來臨，我認為這是東京最美的季節。整座城市被銀杏與楓葉染上絢爛的暖黃色與深紅色，天氣涼爽宜人，特別適合漫步城市。我特別喜歡在秋日的晴天裡前往中日黑與惠比壽散步，那裡的氛圍寧靜而富有魅力，對我來說，是能夠沉澱心靈的絕佳去處。

除了喜歡在東京市區遊走之外，我還曾到了福岡、山形等外縣市旅行。在旅行的途中，時常可以遇見十分親切的當地人，再一次次的交流裡，我感受到了人與人之間的互動可以既禮貌又充滿溫度。而每一幕令人屏息的風景中，總有一隅能讓我寄託情感、沉浸其中。

不知不覺間，我看見了出國前從未想像過的人文風景，也體會到了旅行所帶來的各種可能與感動。

五、研修之具體效益

- 體驗異國人文風情、拓展國際視野

在為期一年的交換留學期間，我有機會認識來自世界各地的交換生。在每一次交流中，我不僅能夠感受到不同文化的魅力，還能學習到各種獨特的價值觀與生活方式。與來自不同國家的朋友交流時，我發現即使成長環境與背景各不相同，彼此之間仍然能夠找到共鳴，建立深厚的友誼。

這些跨文化的互動讓我變得更加開放與包容，也讓我對世界有了更廣闊的視野。我學會了如何用不同的語言與人溝通、如何理解並尊重彼此的文化差異，同時也發現自己的母語與文化在國際交流中的獨特性。

- 增強語言能力

在這樣可以簡單地接觸到各種多元文化的環境之下，我也感受到自己的語言能力獲得了顯著提升，無論是日常對話還是更深入的討論，都變得更加自然流暢。同時，在出國留學的這段期間，我也順利地通過了日文檢定N 1 的資格，達成了自己當初在出國前所設下的目標。

而透過這些交流，我不僅拓展了國際視野，也收穫了許多珍貴的回憶，相信這段經歷將成為我人生中寶貴的一部分，影響著我未來每一步的思考與選擇。

六、感想與建議

在這段留學經驗中，我獲得了許多寶貴的成長與無可替代的回憶。回首這段時光，也許是因為與自己獨處的時間變多了，我學會了獨立面對眼前的挑戰，不再畏懼一個人解決問題，也變得比過去更加沉穩，不再輕易因為小事而感到焦躁不安。

此外，這段經歷讓我有許多機會與來自不同背景的人交流，這不僅拓展了我的視野，也讓我的心態產生了許多轉變。我變得更樂於理解他人的觀點，開始學會站在不同立場思考問題，也更加注重客觀與包容。在這樣的過程中，我發現自己不僅提升了語言能力，更培養了更成熟、開放的思維方式。

這段經歷不僅豐富了我的學識與視野，也讓我在個人成長上有了顯著的變化。這一年所經歷的一切——無論是挑戰、收穫，還是與人交流所帶來的啟發——都將成為我人生中極為珍貴的財富，影響著我未來的選擇與方向。

雖然留學生活已經到了結尾，但這份經歷帶給我的成長，將會長久地留存在我的心中。