

113-1 赴日交換

多摩大學

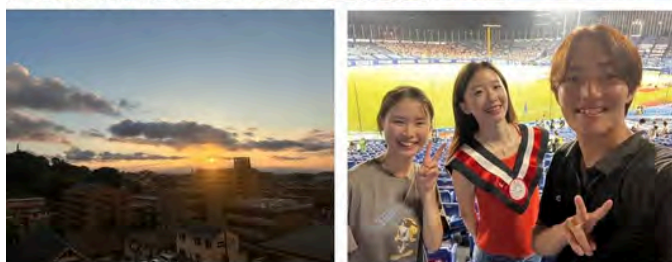
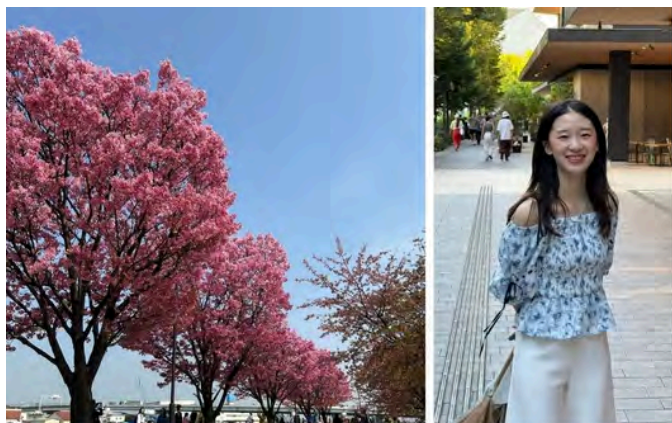
2025.03.12-2025.08.02

企四 B 謝安婷





目錄



多摩大學交換分享

01 前言

閱讀這份心得分享前，想讓你先知道...

02 多摩大學簡介

不在我志願清單上的學校，但很慶幸來到這裡。

03 校園生活

在多摩大學交換除了日常上課，還有什麼？

04 在日生活

你可能會好奇的生活細節。

多做這些事，讓自己過得更充實。

05 交換期間的心態

以居民的身份生活，而不是觀光客。

06 不放過生活中的細節

讓我沒有錯過市區活動、當地志工開設的日本語教室、居民福祉的關鍵。

07 獨旅小記

我如何壓低旅費又玩得盡興。

08 走過路過可以留下的一點溫度

I人也能做到的國民外交。

09 一些你可能需要的懶人包

入境前、入境後以及中途回國的手續 Check list.



前言

閱讀這份心得分享前，想讓你先知道...

撰寫這份心得之前，我思考很久究竟要放什麼樣的內容，半年的交換時間不長，但收穫到的、經歷過的、值得分享的經驗很多。最後想了想學校讓學生撰寫心得分享的目的，也許是想讓有意願赴外交換的學生看看這間學校的生活、課程，讓學生對學校有一點想像和認識，進而協助他們找到適合自己的地方。

因此，這份心得我分成兩大部分，第一部分是分享關於我在多摩大學春學期的交換生活，以及在多摩市食衣住行的相關資訊。第二部分是想和大家分享我在經歷將近半年生活在他方的日子後，總結出的一些能更進一步體驗當地、充實生活、讓交換期間不只有到學校上課、到處旅行玩耍的方法以及心得。

為了避免偏題、內容太冗長，第一部分的內容會交給學校發布在國際處官網，如果對於我第二部分的內容有興趣可以透過下面的聯絡方式索取（想實際聊聊也很歡迎）。如果你對於赴外交換的期待是：想獲得更多和當地人交流的經驗、想低成本多參加當地文化活動、想知道我拿著簽證赴日獲得哪些福利，或者想看看別人的交換生活、想知道赴日交換入境後/出境前/中途出國待辦清單有哪些，歡迎你來看看我的經驗。

**有時候不是我們不知道未來是什麼樣子，
而是我們沒有概念，未來可以是什麼樣子。**

期待透過我分享的交換生活，能让你發現，當一個交換留學生，除了去學校上課、藉著地緣優勢在國外去很多地方玩耍之外，還能有什麼樣的片段和經歷是自己可以去爭取的，期待藉由這樣的認識，讓你能開始想像並規劃你的交換生活。



多摩大學簡介

不在我志願清單上的學校，但很慶幸來到這裡。

我最一開始在校內審核後公告的入取學校是宮崎大學，但遞交給對方大學申請資料後，宮崎大學回覆表示因為人數過多無法接受我的申請，國際處老師說這樣的狀況很少發生，尤其宮崎大學過往也沒有這樣的案例，當下很是錯愕，但國際處老師非常積極的協助我處理這個突發狀況，列出了其他還在申請時間內的學校。最後多摩大學接受了我的申請，我也正式獲得交換資格準備前往多摩大學交換，雖然多摩大學起初不在我的志願清單裡，但是來到這裡以後的生活，讓我很慶幸有機會透過交換認識多摩這樣一個地方。

一、多摩大學地理位置與環境

多摩大學有兩個校區，我進入位於多摩市的「経営情報学部 多摩キャンパス」，可以搭乘京王線/小田急線至永山站後轉乘公車，或者搭乘京王線至聖蹟桜ヶ丘站後轉乘公車。(學校也有提供無需付費的校車)



- 距離羽田機場比較近，來回車票比成田機場便宜。
- 從永山站搭乘京王線或者小田急線，無需轉車就可以到新宿，急行車約30分鐘。
- 位於山間近郊區，環境相對安靜清幽，但交通算是方便。附近幾乎都是住宅。



校園生活

在多摩大學交換除了日常上課，還有什麼？

一、除了上課之外的活動

在多摩大學待了一個學期後，覺得學校很用心對待交換生。除了開學前會有詳細的說明會之外，學校會有每個月一次的交流活動，內容有認識日本文化的體驗活動，也有讓日本學生和外籍學生互相交流對話的場合等，活動基本上是免費，如果是校外活動學校會負擔入場費，學生只要人到就好。老師們在學期初有詢問學生的意願，盡量安排符合期待的活動，感覺得出來學校很希望帶給交換生最好的體驗。

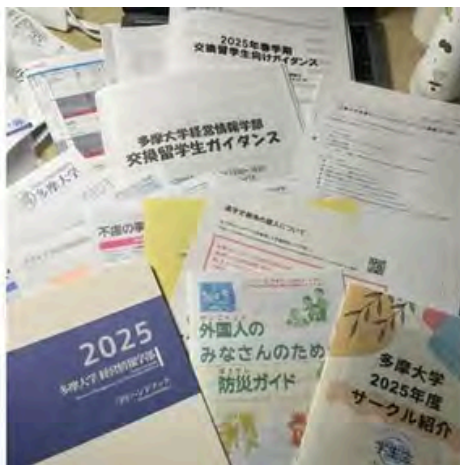
• 交換生說明會、歡迎會、入學式

開學前會針對學校規定、選課方式等資訊辦理說明會，說明會結束後由學生會學生帶我們進行校園導覽，最後集合在學生食堂參與歡迎會，歡迎會除了交換生外，還有很多學校老師以及社團社長來參加，大家自我介紹一輪之後，邊吃吃喝喝邊認識彼此，老師們人都很好，會主動來和學生對話，如果在這個時候對學校課程有疑問/有興趣都可以直接詢問老師。

至於入學式，沒有硬性規定一定要參加，但因為是日本正式的新生入學式，所以會要求要專著正裝，整個活動只有一個下午，有空的話可以體驗看看。



(圖一) 歡迎會當天認識的學生會幹部



(圖二) 說明會資料



(圖三) 入學式看板



校園生活

在多摩大學交換除了日常上課，還有什麼？

EVENT 01

日本七夕飾り

日本七夕習俗之一在「短冊」上寫下願望並綁到竹子上，提供紙張給學生寫，邀請學生一起製作裝飾品，在最後把大家的願望、裝飾品一個一個掛到樹上。



02 EVENT

學校打工



學期間接過兩個一日打工，一個是學校在春學期剛好舉辦說明會給有意願來多摩大學留學的外國人，因此詢問我們有沒有意願來當工作人員。另一份是學校與其他機構合辦的一場國際性活動，認識的老師找我們去擔任活動紀錄人員。這樣的打工機會不一定每學期都有，可以注意一下學校消息。



校園生活

在多摩大學交換除了日常上課，還有什麼？

EVENT 03

結業式&歡送會

一個一個學生上前頒發結業證書以及為學生準備手作的禮物與學校紀念品，感覺的到老師們滿滿的心意。

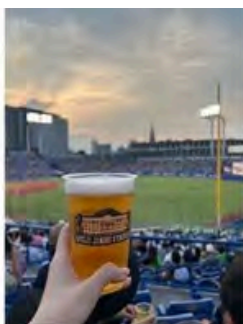
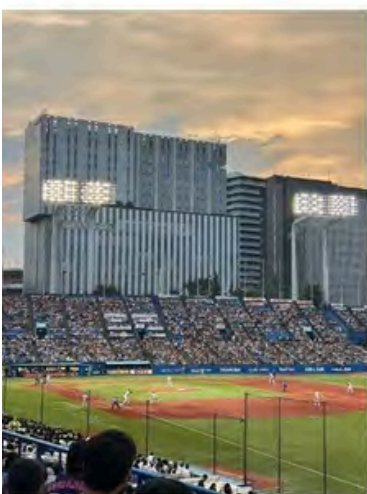
儀式結束後的換送會，是由學生會幹部們親手炒的炒麵、烤肉串，以及其他小點心，吃吃喝喝之外安排了趣味桌球比賽，再多摩大學的最後一天一切都很美好。



04 EVENT

棒球觀賽

最後一場活動是到明治神宮棒球場觀看巨人V.S. 東京ヤクル的比賽，入場門票由學校負擔，只需要人到就好，看比賽前先去明治神宮參觀，在一起搭車前往比賽現場，雖然對這兩個隊伍沒有了解，但在現場也跟著大家喊著應援，還看到不同隊伍得分的慶祝儀式，很有趣的體驗，有機會的話可以來感受這裡的氛圍。



註：每個月至少有一次的交流活動這裡列出的非全部



校園生活

在多摩大學交換除了日常上課，還有什麼？

二、多摩大學對交換生的修課規定

多摩大學要求交換生兩學期學分數總額必須超過7學分（每間交換學校對交換生要求的修課規定不同），除了交換生以及留學生都必須修讀的「日本語講座中級」課程是直接系統選課外，其餘可依據自己有興趣之科目進行選課，課程以日文授課為主。

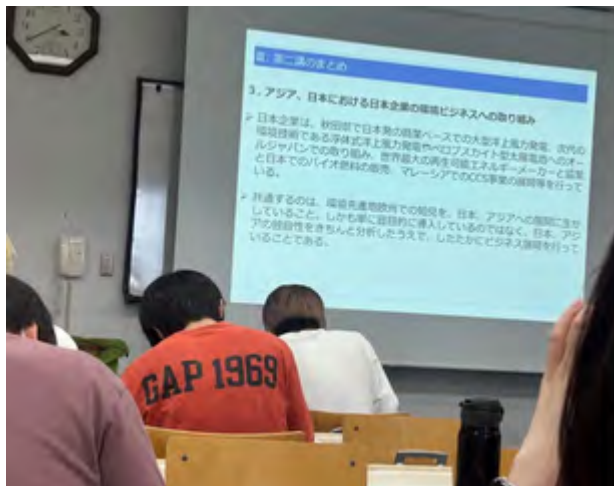
另外，多摩大學的點名機制是以學生證感應點名機器進行點名，遲到十五分鐘不可補點，缺課一定次數則無法獲取學分。（在入校前，學校有用信件提醒我，因過去東吳大學學生出席率較不穩定，要多留意出缺席以免無法成功獲取學分。）

三、介紹我所修讀的課程

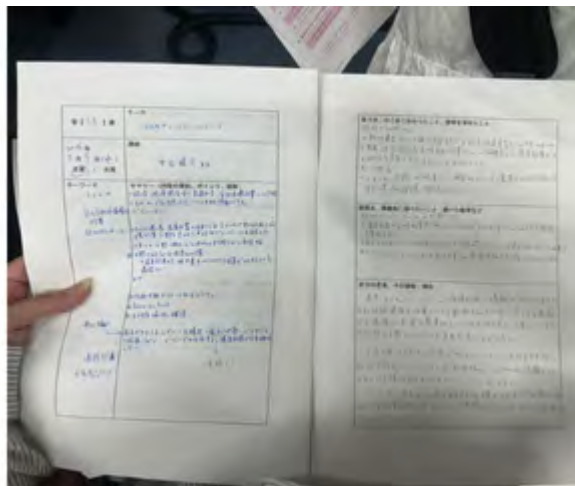
● グローバルビジネス

這門課程是大一的必修課，運作形式蠻特別的，每兩週會換一位講師授課，主題依照講師專長不同而改變，因此15週課程會涵蓋亞洲經濟、金融、永續、事業經營、國際企業管理等等。對大一學生來說，可以在一門課中接觸到各式不同的主題跟觀點，但若只是對其中幾個主題有興趣的話，建議選修其他專門課程。

評分方式，包含出缺席、課堂互動（課堂互動會加分），以及一份需要針對每週課程做筆記/回答問題/進行反思的講義並且在學期末繳交，最後是在期末提交一份個人書面報告。整體來說並不是太困難的要求。



（圖四）グローバルビジネス上課概況



（圖五）講義形式



校園生活

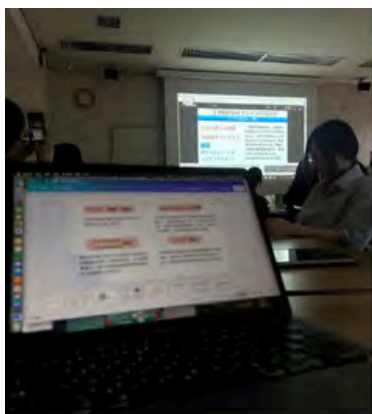
在多摩大學交換除了日常上課，還有什麼？

• 日本語講座中級

這門課是多摩大學規定交換生必修的課程，會和該校的留學生一起上課，所以可以認識來自不同國家的同學（不過實際比例大概有九成是中國學生，剩下一成則是韓國、台灣、香港的同學）。

課程有兩節，一節會使用指定教科書，講授日本的アカデミックスタイル，也就是論文和學術報告的寫作方式，每隔兩週一次小考。另一節課結合前述提到的學術風寫作方式，課堂先以社會議題為主題，老師會準備新聞記事給大家閱讀，先各自進行文章理解再與小組一起討論內容，作業會要求針對課堂議題轉寫意見文（隨著課程進度提高完整度）。

在整個 15 週的課程裡，會有三次小組報告（每組大約 5 分鐘，規定每個人都要發言）。我自己覺得這門課的老師很厲害，課程規劃非常有架構，每一週的授課內容都契合他所希望帶給學生的教學目標，不只是重視「輸入」與「產出」，更強調如何做一個有價值、架構完整的論述！雖然作業不少，比較需要花時間準備，但是是內容非常堅實的課程。



（圖六）課堂使用電腦上課



（圖七）日本語講座中級課堂合照

• ニュースポーツ

有別於一般在體育課會學到的羽球、排球、籃球等項目，這堂課是以新式運動為主題，每三周教授一種新式運動項目，包括インディアカ、キンボール、シッティングバレーボール等。所謂新式運動是指不論年齡、性別、先天體質等因素，能夠讓所有人享受運動當下的一種新興運動。三週課程裡會先講接規則讓大家體驗，之後請同學課後針對體驗感受發想你覺得增加或修改什麼樣的規則，可以讓所有人更能享受運動過程玩得開心，蠻推薦大家選這堂課程，可以接觸很多有趣的運動，還能跟日本學生互動！



校園生活

在多摩大學交換除了日常上課，還有什麼？

• 國際關係論

這門課 15 週內容架構很完整，前半段先從國際關係的理論入門，例如現實主義、國際法等，讓學生理解「國際社會是依循什麼樣的規則運作」。接著會介紹一些重要的國際機制與組織，並透過案例進行分析，例如近年的烏克蘭戰爭、AI 武器、恐怖主義等主題，最後引導我們思考「和平究竟是什麼」。

老師上課會結合大量的時事新聞（像是川普關稅、烏克蘭戰爭等），讓我們從真實世界的情境去理解理論。同時，會談到國際社會中不同角色，例如國際組織領袖、外交官、NGO 或商業人士，是如何用各自的原則與思維去面對衝突與事件，目的是讓我們能逐步培養出「自己的一套思考方式」去了解國際問題。

在學習方式上，這堂課有課後作業，不過答案基本上都能從老師的簡報中找到，所以不用太擔心。期末考試則是從課後作業裡抽題，因此只要平常有確實完成，考試難度不算高。

• 樋笠先生のゼミ

ゼミ有點像是專題課程，每個班級會依照教授的研究領域來設計內容。交換生可以自由選擇想加入的ゼミ，只要老師同意就能參加（不參加也沒關係）。不過我自己蠻推薦可以試試看，因為比起一般課程，ゼミ更有機會和日本同學交流，而且有些老師的ゼミ會安排很多實作環節。

我參加的是樋笠先生以防災防犯和自動駕駛為主題的大四班級。前半學期，學生和老師一起分工撰寫與自動駕駛相關的學術文章；後半學期則發想了一個針對小學生的活動，目的是讓他們認識當地防災相關知識，並且在學期末實際舉辦活動。如果有看到有興趣的主題很推薦參加，會獲得很多實作體驗、和日本學生認識、交流的機會。



（圖八）试玩給小學生設計的活動



（圖九）班級合照



在日生活

你可能會好奇的生活細節。

一、住

多摩大學提供學生宿舍、租屋以及 Share House 三種選擇，考量了環境、交通方式以及租金最後選擇 Share House，距離學校走路十分鐘，因為很喜歡窗外的風景所以選擇五樓的房間。所有房型皆為單人房的形式，房內有基本的傢俱（衣櫃、書桌、冰箱、陽台、床具等），廚房、廁所、浴室、電影室等屬公用空間，整體還算乾淨，為了維持整潔的環境公共區域有訂定相關使用規定。另外要注意，因為這個 Share House 不是學校自營的，所以房客大多是在日工作者或者日本人長期居住，不一定定期有空屋釋出，所以建議有考慮租 Share House 的話，要提早看房間了解其租用規則及空屋狀況，才不會租不到。



二、食

因為住在住宅區裡，附近幾乎沒有餐廳，加上在日本外食的花費比較高，所以基本上都是自己煮飯。





在日生活

你可能會好奇的生活細節。

三、小記

來到日本生活意外的沒有太多過渡期需要適應，覺得很慶幸來到多摩這樣一個慢步調的地方，讓我可以慢慢地熟悉當地、準備申請各種手續、參與很多可愛的當地活動。以往來日本都是旅行，只知道大城市很方便，來到多摩之後才發現，其實也不一定要去大城市才能感受到生活的便利和旅行的快樂。這裡因為地形起起伏伏每天上課或者去車站要爬坡下坡，但正因為這樣的地形讓多摩有種與世隔絕的悠閒感，讓人慢下來與自己相處。

在多摩大學度過的學生生活很充實，和留學生一起上日本語課程、一起準備報告、一起慢慢進步的感覺很好，選修的課程不多但很喜歡我選的每一堂課程，也在這裡交到很好的日本朋友，和我們一起參與學校舉辦的交流活動，帶著我們認識更不一樣的日本，很幸運遇見多摩和這間學校所有的老師與同學，很幸運被如此暖心地對待。

最後，想簡單分享我對交換生活的感想，對我來說能在不同國度作為一個「居民」生活是我想把握的事情，所以來到這裡之後，我去找了各式各樣的居民活動參加，插花體驗、在日本參加羽球零打、由日本志工組成的日語課、和日本阿公阿嬤聊天、市區祭典等等，體驗了很多以往身為觀光客不會接觸到的人事物是我覺得最美好的經歷，如果你有興趣了解更多赴日生活的細節包括申請手續、搬家郵寄處理，以及這些活動怎麼參加，或想了解更多我在日本的生活，也很歡迎和我交流。祝福大家都能在自己的交換生活裡過的美好且充實。



冰山一角的在日生活