

### 出發前的事前準備

回首那段艱辛的申請過程，我深知這段路程對我而言並非一蹴而就。最初接觸交換學生計劃時，我並不完全了解其中的每一個細節。對於異國生活的憧憬讓我興奮不已，但隨之而來的是無數的問題與挑戰。最讓我擔心的是語言能力——當時我僅掌握一些基礎日語(申請的時候我是大二，當時雖然考到了N2，但覺得自己的能力還是不足)，對於進入日本社會生活的能力心存疑慮。更令人困擾的是，日語中有很多用詞和表達方式與台灣使用的語言有很大的差異，這讓我不敢輕易下決定。是否能夠融入這個全新的社會，成為我最擔心的問題之一。

為了能夠準備這一段交換生的旅程，我投入了大量的時間和精力學習日語，尤其在語法和口語表達方面。為此我也報名了補習班的日文會話班。從一開始的隻言片語到漸漸能夠在簡單的對話中表達自己的意思，我從未放棄過學習的腳步。每天，我都會閱讀一些與日本文化有關的書籍，甚至觀看日劇和綜藝節目，藉此更好地理解日語背後的文化語境。雖然這樣的學習過程充滿挑戰，但同時也讓我深刻體會到語言不僅僅是一種溝通工具，它承載著整個民族的歷史和文化。

申請過程中的一大挑戰是確保所有材料準備齊全，這是對我組織能力和細心程度的一次大考驗。歷年成績單、自傳、讀書計畫等等，當中讓我最為緊張的就是面試了!因為我大學是以指考的方式入學的，所以沒有參加過任何面試，加上因為是要前往日本做交換學生，所以面試得用全日文來進行。在面試前的一整個月我每天都在不斷地模擬會被問到的問題、臨時被問到沒有準備好的題目該怎麼辦。幸好最後面試的時候基本上老師問得問題都是我有準備好的，最終也是順利地完成了。提交完申請材料後，我開始整理行李，並研究日本的生活成本、當地交通、生活習慣等方面的資訊。當我終於收到錄取通知書時，那一刻的激動心情至今難以忘懷。那不僅是對過去努力的回報，更象徵著一段新的冒險即將開始。收到通知書後，我開始著手計劃前往日本的各項事宜，無論

是準備機票、辦理簽證，還是與未來的宿舍同學建立聯繫，每一步都充滿了期待與不安。

回想起當初申請交換學生的過程，心情真是百感交集。其實，最初我並沒有想過自己會有機會來日本留學，更別說能夠在這裡度過完整的一年。當我第一次聽說有這樣的機會時，心中既有興奮，也有一絲不確定：我的語言能力是否足夠？是否能夠適應這裡的生活方式？會不會在陌生的環境中感到孤單？我記得當時的心情如同踏入未知的領域，帶著無數的問題和擔憂，卻同時又對這一段經歷充滿憧憬。開始準備各種必要的文件、整理行李，甚至為了克服語言障礙，每天都會練習日語。記得剛開始學習日語時，總是對一些發音和語法感到困惑，尤其是一些簡單的問候語和日常對話。我意識到語言不僅是一種交流工具，它背後蘊含的是一個文化的基礎。

最終，當我收到錄取通知的那一刻，所有的疑慮和緊張都煙消雲散，取而代之的是無比的期待與激動。這將是一次難得的冒險，一個能夠讓我體驗日本獨特文化、語言、習慣與價值觀的機會。開始準備各種必要的文件、整理行李，甚至為了克服語言障礙，每天都會練習日語。

當我終於踏上飛往東京的航班時，內心的激動與緊張交織在一起。飛機上，我看著窗外的雲海，腦海中不斷回想着這些日子來所有的準備工作。當飛機順利降落在東京的那一刻，我知道，真正的冒險才剛剛開始。

### 交換學生的準備與初到日本的適應期

在2024年4月的時候，我終於踏上了這片熟悉而陌生的土地。當飛機降落在東京的那一刻，我才真正意識到，這將不是短暫的旅行，而是一場持續一年的生活。走出機場，迎面而來的是春天的氣息，空氣中夾雜著櫻花的芬芳，這是我第一次親眼看到櫻花盛開的景象，心中無比震撼。

當我抵達拓殖大學時，第一眼看到的景象深深地震撼了我。學校的大門前，一排排盛開的櫻花樹在春風中輕輕搖曳，這幅美麗的景象讓我完全忘記了長途飛行的疲憊。學校的環境清新而寧靜，校園內的每一個角落都充滿著生氣，這樣的氛圍讓我感到無比放鬆和舒適。我驚訝於日本人對於公共空間的精心維護，每一條街道、每一個公園都充滿著秩序和美學，這些細節也讓我更加期待接下來的日子。

學校的宿舍給我留下了深刻的印象。剛入住宿舍時，我意外發現它比我想像中的還要好。不僅有單獨的房間，而且內部的設施也非常現代化，乾淨又舒適。宿舍裡有多功能室、公共區域、電視室、廚房等設施，每一個角落都充滿了溫馨的氛圍。特別是宿舍的“爸爸媽媽”，他們像是我在異國的第二家人，總是熱情地關心我們，耐心地解答我們的疑問，讓我感到安心和放鬆。

拓殖大學國際處那邊也有專門安排了一位同學，帶我導覽宿舍的環境。在來日本之前就得知日本在垃圾分類方面很嚴格，可實際了解後發現比我想像中的分類更為細緻。像是寶特瓶的瓶蓋、瓶身甚至是連外面的那層膜都是要分開來的。可燃垃圾和不可燃垃圾在每一個不同的市都會有專屬的垃圾袋，每個人也都會把餐盒、牛奶盒拆開來壓扁。台灣雖然也有在更近但整體距離日本還有很多進步的空間。

在這個新的環境中，我感受到的不僅僅是學校的規範與秩序，還有日本對待自然和生活的方式。在日本，無論是生活中的日常細節還是與人相處的禮儀，都充滿著對他人的尊重與關心。這讓我在短短的幾天內便融入了這片陌生的土地。這不僅是一個文化上的衝擊，更是一個心靈的洗禮，我開始逐漸放開心中的戒備，開始享受這段新的生活。

### 宿舍生活與人際交流的成長

當我回想起剛到宿舍時的情景，心中仍然充滿了各種不同的情緒。當時的我既感到興奮，又充滿了不安。雖然我對這段交換生生活充滿期待，但同時也擔心自己是否能夠適應異國的文化，是否能夠順利融入集體生活，尤其是在語言上是否能夠跟上大家的步伐。

然而，事實證明，這些擔心完全是多餘的。宿舍裡的氛圍比我想像中的還要溫暖和友善，這使我很快就融入了這個大家庭。大家來自不同的國家和文化背景，卻能夠在這個共同的環境中和諧相處。每當我和同學們聚在一起時，總能感受到彼此間的尊重與關心。無論是在學習上還是生活中，大家總是互相幫助、互相鼓勵。這樣的日常交流不僅拉近了我們之間的距離，也讓我深刻感受到跨文化交流的魅力。

我們也常常在宿舍一起做料理，我也做了很多不同的料理，咖哩、蝦仁炒飯、番茄炒蛋、水餃等等。其他國家的同學們也會請我教他們怎麼做，並表示這道菜讓他們感受到了來自台灣的濃濃家鄉味。那一刻，我感到相當自豪，也感受到了自己成為了這個多元文化交流中的一份子。

這次的經歷讓我更加認識到，文化交流不僅僅是通過語言來實現的，食物、習慣、心情的分享都是其中重要的部分。通過與同學們一起分享各自的國家特色，無論是韓國的泡菜鍋、印尼的炒飯，還是其他國家的美食，我開始更加珍惜這些來自不同背景的朋友，也對他們的文化有了更多的理解與尊重。而這樣的互動不僅增強了我們的友誼，也讓我從中學習到了更多的跨文化交流的技巧。

除了美食，宿舍裡的其他活動也讓我和同學們更加親近。我們經常一起在休息區聊天，分享彼此的生活經歷和學業挑戰。有時候，我們會組織一起出遊，去參觀東京的各大景點，或是一起到附近的商場購物、吃美食。這些活動讓我不僅僅感受到了日本的現代化與便利，也更加深入地了解了日本的文化特色和當地居民的生活方式。每一次的交流，都讓我與這些來自不同國家的同學建立了深厚的友誼，也讓我意識到語言與文化的多樣性，是增進彼此理解的橋樑。

### 學校課程與學術經驗的挑戰

在學術方面，我的交換生活同樣充滿挑戰與機遇。作為交換學生，我有機會選修所有學部的課程，這讓我能夠接觸到各種不同領域的知識。在這一年中，我選修了多門課程，包括日本文化、日本歷史、經濟學。在長榮大學這邊我的主修是蘭花學系，而拓殖大學那邊剛好也有農業學部，所以我也選修了幾門那關聯的課程。雖然蠻多沒有聽過的專有名詞，最初的幾堂課都有點跟不上進度，但經過老師的講解以及自己查詢後來也就漸漸地能夠理解上課的內容，老師在發問時也能夠回答上問題了。

日本的課堂氛圍與台灣略有不同。這裡的老師通常非常注重學生的參與，會經常安排小組討論、案例分析或者是發表。有一些課甚至是要用日語進行15分鐘的個人演講，這對我來說無疑是一個巨大的挑戰。當時，我非常緊張，生怕自己的語法錯誤或發音不標準，然而，老師和同學們給予了我莫大的支持與鼓勵，讓我成功完成了這次挑戰。

這次經歷讓我深刻意識到，語言的學習不僅僅是語法和詞彙的積累，它還需要自信與勇氣。語言的學習是一場跨越自我限制的過程，而這個過程中的每一次挑戰和突破，都讓我變得更加堅定與自信。

回顧這一年在日本的交換學生生活，每一個瞬間都成為了我成長的重要一部分。這一年，對我來說不僅是學術和語言能力的提升，更是對自我認識和跨文化理解的深刻反思。從初到日本的緊張與不安，到逐漸融入這片異國土地，所有的挑戰與經歷，都在我生命中留下了深刻的烙印。

### 結語

我來到日本的時候，心中有很多不確定性，語言的障礙、文化的差異以及對未知的恐懼，都讓我感到茫然。然而，隨著時間的推移，這些擔心都被一一化解。日本獨特的文化魅力、溫暖的朋友和支持我的老師，讓我感受到無比的溫馨與關懷。我與來自世界各地的同學建立了深厚的友誼，在這片異國的土地上，找到了屬於自己的歸屬感。每一次跨文化的交流，都讓我看到了不同背景與觀點的美好，這不僅增進了我的國際視野，也讓我更深刻地理解了全球化時代的多樣性與包容性。

學術方面的挑戰，則讓我更加堅定了自己的學習態度。雖然語言和學術內容的難度一度讓我感到無力，但每一次的突破與進步都讓我重新認識自己，也讓我相信，只要勇於面對挑戰，不畏艱難，就能夠克服一切困難。這段經歷不僅幫助我在專業領域取得了進展，更讓我學會了如何在壓力中找到自己的節奏，如何在陌生的環境中找到前進的動力。

總結來說，這一年的交換生活給了我無數的收穫。我學會了如何在異國他鄉適應新環境，如何與來自不同文化的人們建立聯繫，並且在學術上不斷挑戰自我、超越自我。這些經歷和成長，將成為我人生中寶貴的財富，指引我在未來的道路上繼續探索、勇敢前行。無論是對日本的熱愛，還是對學習的渴望，這些都將在我心中長久地延續。

這段交換生活已經結束了，但它所帶來的影響和記憶將會伴隨我一生。我將永遠珍惜這段旅程，並且在未來的日子裡，將所學所見應用於生活的每一個角落，讓這段經歷成為我成長道路上一個重要的起點。



第一次寮生聚會結束後當天認識到的來自韓國及日本的朋友!



第一次參加日本的祭典~淺草三社祭



朋友說要來拍她的畢業照，大家就聚在一起合照



之前的寮生及交換生回來宿舍 大家久違的相見



七月份的花火大會



受拓殖大學的委託 擔任弓箭部的翻譯 右方為台北體育大學來的弓箭部



偶爾在寮內舉辦的各國料理交流~

