

交換學校介紹及課程等學術方面資訊(1000 字)

【學校介紹 - 基本資訊】

名古屋商科大學的精神是「Global」和「Frontier spirit」，是一所非常注重國際化的學校，招收來自世界各國的學生，在我交換的這一屆包括正規學生和交換生總共有來自超過 40 個國家的學生。研究所的交換生會直接被安排進「Global Leader Program」，跟正規生們一起上課。

學校的創辦人曾經在加拿大留學過，後來回到日本創辦學校。也因此名商大有許多特徵都保留著這段歷史的色彩，例如學校的代表色是深綠色和黃色，也是承襲創辦人的學校而來。另一方面在校園內也會看到楓葉形狀的校徽，即是象徵著加拿大。

【學校介紹 - 交通資訊】

研究所的校區位於市中心，距離地鐵站櫻通線「丸之內(丸の内, Marunouchi)」站 6 號出口走路五分鐘，東山線「伏見(ふしみ, Fushimi)」站 10 號出口走路不到十分鐘。校區是一棟很豪華的大樓，以及一個可以曬太陽或是坐著休息的小後院和停車場，並沒有像一般大學一樣廣大的校區(大學部有，但是是在比較遠的校區)。

一般在使用的樓是剛啟用兩年的新的丸之內校區，原本的研究所校區在伏見站 8 號出口。剛開始有可能會把兩個校區混淆，但舊校區現在基本上已經沒有在用，有任何課程或活動都是在新的丸之內大樓。

【學校介紹 - 課務資訊】

名商大的研究所的除了全職學生，也有 weekend MBA，所以課程安排非常彈性。學期制跟臺灣不太一樣，一個學期分成三個 term，一個 term 持續約兩個月，每個 term 都會重新選課。通常一個 term 排四門課是屬於比較剛好的負荷，三門課會比較輕鬆，五門課則是稍重。

課程的類型大致可以分成兩種，一種是每週上課的 regular 課程，另一種是密集在 4 天左右 intensive 課程。Regular 就跟一般在學校上課是一樣的形式，每週一個時段，一次 3.5 的小時。Intensive 會將一個 term 的課程分量濃縮到四個整天，通常是兩個週末，總上課時數其實跟 regular 是差不多。乍聽之下 intensive 好像比較輕鬆，幾天就可以上完課，但其實不然，因為這代表著通常一週一個個案的份量會直接被濃縮成一天兩個以上，一個週末就是四個。如果沒有事先預習完畢，會非常吃力，而且上課一整天也是對精神力的挑戰。

這所學校的評分制度很嚴謹，會將課程學生的計分用百分比排名，前 10% 的學生可以得到 A、30% 得到 B...等，而成績又與獎學金息息相關，所以大家在上課時都非常投入課堂參與，能夠體會到非常高強度的競爭。

通常在課程中遇到最困難的挑戰並不會是課程的難度，而是語言。因為有來自世

界各地的學生，雖然大家都是講英文，但是會有各種口音，而且通常都講得很快，即使是簡單的單字有時也會聽不懂。但不妨就把這當作是學習和經驗，畢竟能夠有如此多元的環境在求學生涯中也是非常難得的機會。

另一方面，名商大也有提供基礎的日語課程給交換生們，程度大約適合日語初學者。聽說主要是以日常會話的口說為主，不會教五十音的讀寫，句子的發音都用羅馬拼音標註。所以如果是希望來這邊學日文的同學可能可以考慮其他更適合的方式。

生活及文化交流(1000)

生活習慣 - 餐廳

進入餐廳時要等待服務生帶位，比較不會失禮。如果有販賣飲食券的店則要先在機器前購買餐券之後再等待帶位，幾乎沒有看到日本人會先找位子再買券。坐定後無論冬天或夏天服務生都會送上冰水，因為在古代冰是稀有的物品，提供客人冰水是表現了款待的心意，這個習慣也延續至今。

另一個有名的習慣是吃拉麵時發出吸麵聲，表示讚嘆美味。但只有在吃麵時會發出聲音，其它像是喝湯、喝茶、吃飯等發出聲音都是不禮貌的。

在享用完畢離開餐廳前也建議將餐具或用過的紙巾等擺放整齊。

生活習慣 - 交通

在日本的各類電車上都可以飲食，但是不要食用味道太重會影響到其他乘客的食物、以及避免在壅擠的電車上飲食。講電話則是禁止，因為在通話時的電波可能會干擾到附近心臟有動過手術裝儀器的人，造成危險。為了不要打擾到他人，也要避免大聲聊天、車上廣播會提醒大家將手機調成靜音模式(マナーモード，mana-mo-do)。在上下車時要快速離開車門，以免擋到其他人。

生活習慣 - 宗教

在進入神社和神宮之前會先經過鳥居(鳥居，torii)，象徵神界跟人間的分界。在進入鳥居前必須先鞠躬，參拜完走出來後也要鞠躬表示敬意。在走到本殿的路上也要注意其他日本人是靠左走還是靠右，避免走在正中間，因為中間是神走的路。

參拜前大家會先到手水舎(てみずしゃ，temizusha)洗手漱口，這是以前禮拜神明前要淨身的簡化做法。用勺子舀起水後先用右手拿著勺子沖洗左手，再用左手拿勺子沖洗右手，再用右手拿勺子沖洗左手一次，之後用左手接水漱口，最後再用雙手將勺子直立，讓水順著勺柄流下來沖淨雙手。如果水不夠的話再舀一勺也是可以的。

參拜的方式是先將五元(五円ごえん goen 念法與ご縁相同，象徵與神有緣)投入賽錢箱，之後搖動拉繩，使繫在頂端的鈴發出聲音，之後立正鞠躬兩次，響亮的拍手兩次，再鞠躬一次，就完成參拜的過程。通常遊客在神社和神宮境內也會四處拍照留念，但是在本殿內是完全禁止的，避免打擾到神明。

通常日本人們會將購買過大約一年的御守送回「古神符納所」，並且購買新的御守。但如果是觀光客比較難做到這點，就留作紀念也無妨。

文化交流 - 企業實習

在名商大 Global Leader Program 的期間同學是來自世界各國的學生，日本人非常少，課程和討論使用英文，其實在校內感覺到的氛圍比起日本更像是西方國家的學校。因此我選擇分享在校外實習的經驗。

日本的實習與其他國家不同，大部分是 1-3 天的短期實習，少數是長期。比較方便的點是有幾個整合各公司實習的平台，不僅各大公司都會登錄，也可以利用地區、產業別、時間等快速篩選。在找實習時也比較少看到直接投遞履歷的公司，而是使用抽選·先到先贏·或是撰寫志望動機(しぼうどうき)。志望動機類似 cover letter，問題通常是為何想來這個產業、這家公司、期望學習到什麼、過去印象深刻的經驗等，企業再根據內容來選出適合的實習生。實習內容通常是由公司的人員進行產業簡介、公司簡介，之後由實習生們分組進行小組討論完成一份提案以前 presentation，最後由企業方講評，以及視各家企業安排進行懇親會(こんしんかい)。懇親會與中文字面意思不同，是現任社員們會來跟實習生們交流，大家邊享用茶點邊進行有關職涯或是公司疑惑的問答。

日本學生們在團隊合作時的協调度非常高，大家會主動努力融入團隊並建立良好關係，在討論過程中也會主動徵詢較少發言的人的意見，試圖讓每個人都有參與感，並且維持討論的和諧氣氛。但在實習結束後大部分的人都是說聲辛苦了之後就直接各自解散，比較沒有臺灣學生常見的互留聯絡方式或是拍照留念的習慣。

交換須注意之事項(500)

當地行政相關

在入境的 14 天內要到住處附近的區役所進行登記、加入健康保險等行政手續，學校會找一天統一帶大家去辦理，但如果日文程度足夠的話自己去也是可以的。以名古屋商科學校 Global Center 而言，就要到地下鐵東山線「池下」站 2 號出口對面的「千種區役所」登記。這邊要注意的是需要每個月繳健保費用，通常交換學生在日本不會開設銀行帳戶(口座，kouza)，因為開帳戶會需要手機、但要申請手機門號又需要帳戶，是一個很麻煩的循環。所以在加入健保的時候要跟承辦人員說要選擇每個月到超商繳費(コンビニで支払い，konbunu de shiharai)的方式，他們不一定會主動詢問。辦完之後會需要隔幾天收到通知再去一次區役所領健保證，接下來他們就會每個月將繳費的帳單寄到登記的住址。

手機上網

日本的手機通常簽約都是一年以上，所以對交換生而言比較適合的通訊方式不是辦門號，而是購買可上網的 sim 卡。目前跟同學們交換心得，最划算的方案應該是 Yodobashi 的 OCN sim 卡，只開通上網功能的話一個月大約 1600 日圓，有 6G 的通訊量。最近的 Yodobashi 位於地下鐵「矢場町」站，辦這個方案需要持有信用卡，他們會直接從信用卡扣款，沒有特別的使用期限，交換結束要回國時只要

打通電話去結束服務並且寄回 sim 卡就可以，非常方便。