

## 【生活報告】

### 一、交換學校介紹與課程資訊

#### ● 學校介紹

早稻田大學是日本的頂尖大學之一，其入學難度不亞於東京大學，在日本的政商界也具有響亮的名聲，特別是在政治經濟領域以及商管領域有著極為出色的表現。而商學院校區座落於東京的黃金地帶，在新宿區的「東西線早稻田站」以及「都電荒川線早稻田站」的中間，交通便利。然而，早稻田主校區的腹地並不大，因此即便有許多課程在不同的大樓上課，也不用太擔心會有趕課不及的狀況。以商學院的學生來說，最長會用到的兩棟上課的大樓就是「第 11 號樓：商學院」以及「第 22 號樓：日本語中心」。前者是主要商學院的課都會在這棟大樓開課，而後者則是想學習日語相關課程會去的大樓。



#### ● 學制介紹

日本的學制與台灣有著偌大的差異，是以四月作為學年的起始，並且分為三學期：第一學期（四月至七月）、第二學期（九月至十二月）、第三學期（一月至三月）。對於台灣春學期交換的學生而言，會參與到四月至七月的這段上課期間，而我正是屬於春學期的交換生，因此以下將特別以春學期作為範例。日本的第一學期又分成三種修課期：春學期（Spring Semester，四月至七月）、春季班（Spring Quarter，四月至六月）、夏季班（Summer Quarter，六月至七月）。完整課程約略為期 16 週，一天有 6 個時段（時限），每堂課（每個時限）為 90 分鐘，且最早上課時間為早上九點，最晚下課時間為晚上六點。

- 選課介紹

早稻田大學的選課制度極為複雜，且每年的選課制度皆有可能與前一年度不同，因此必須詳閱！在課程的分類方面，以商學院碩士生為例，會碰到三大類的課程：GSC（商學院碩士課程）、WBS（商學院 MBA 課程）、CJL（日本語中心）。政大的交換生是以 GSC 的名義入學，而 WBS 與 CJL 則是屬於「其他院所」。在我選課期間，GSC 與 WBS 適用同一份選課時程表，加選期間皆可線上處理（但若是政經學院、法學院、理學院等則採紙本作業），唯獨 WBS 課程一旦確認中選，則不可退課，GSC 則仍然有轉圜餘地，不得不慎！GSC 的課程提供非常稀少，每年約二至三門而已，因此歷屆的碩士交換生都會加選 WBS 的課程。而提及 CJL，其有自己的一份專用加退選時刻表，分為三階段加退選，全採抽籤制。若第一階段就滿堂的課程，則第二階段不開放加選；第二階段滿堂的課程，第三階段不開放加選。有鑑於此，CJL 的選課制度規劃其實存在著非常巨大的投機風險，在衡量課程安排時需要有風險控管的考量，才不至於都選不到課，亦或是課程量太多無法負擔！唯一一點好處是，在試聽期間之同時段的課，CJL 會分成前 45 分鐘與後 45 分鐘都講同樣的授課內容，來讓學生可以廣泛聽取想上的課程主要在做什麼。而因為選課的複雜性與不確定性非常多，再加上日本政府規定所有留學生在日都必須維持「一週至少十小時」的上課時數，才得以保留留學簽證之緣故，導致總要到開學後過了三到四個禮拜才會正式確認修課名單。

WASEDA Web Service

Welcomeback WANG Chun-chieh CLOSE

Student Service

35199602 WANG Chun-chieh's course registration. 2019-06-12 01:26:29

(1) Course Registration consists of four pages. This is the first page of Course Registration. You can review the class schedule of courses you are currently registered for below.  
 (2) To select additional courses use "Course Search." After selecting courses, please click "Course Add" to make changes to the class schedule.  
 (3) Click "Course Drop" to the "Course Drop" page.  
 (4) Click "Course Change" to the "Course Change" page.  
 (5) Be sure to print a copy of this page for your records.

[Print Screen](#)

Current schedule of your school Please check "Course Registration Schedule" on the right button. [Course Registration Schedule](#)

[Course Search](#)

[Course Add](#)

[Course Drop](#)

[Course Change](#)

*Schedule	Courses with "Fee" mark charge a special enrollment fee. Click "URL" for more information. Click "Apply" for additional application. Click Course Title for syllabus.							Credits	0	Full year	0	Spring semester	0	Fall semester	0
Term	Day	Period	Sch.	Note	Course Title	Instructor	Campus	Classroom	Category	Credit	Status/Order				
spring semester	Mon.	4	CJL	Fee	Reading Comprehension Skills for Intermediate and Advanced Learners 6 (Japanese course for International Student)	KUSANO, Muneko	waseda	22-208	CJL	1	Registered				
spring semester	Thur.	1-2	CJL	Fee	Life Story Interview 3-4 (Japanese course for International Student)	KOGA, Kazue	waseda	22-206	CJL	3	Registered				
spring semester	Fri.	3	G.S. Commerce		Economic History	YAGO, Kazuhiko	waseda	11-711	Courses Offered at MA Program	2	Registered				
spring semester	Fri.	4	CJL	Fee	Exploring Communication Approaches from Personal Learning Experience 3-4 (Japanese course for International Student)	INOBUCHI, Ayana	waseda	22-510	CJL	1	Registered				
spring quarter	Thur.	3-4	WBS		Japanese Management	IKEGAMI, Jusuke	waseda	11-902	Non-GSC	2	Registered				
summer quarter	Thur.	3-4	WBS		Dialogue with Top Entrepreneurs in Japan	IRIYAMA, Akie	waseda	11-902	Non-GSC	2	Registered				

Copyright (C) Waseda University 2002-2019. All rights reserved.  
 Copyright / Personal information protection / Unavailable characters ()

- 課程介紹

我這次主要修了六門課，分別為 GSC 的「經濟歷史」；WBS 的「日本管理」和「與日本創業家對話」；CJL 的「中上級日文讀解 6」、「日文訪問 3-4」、「日本文化溝通 3-4」。以下將針對這六門課做講解。

由 GSC 開設的「經濟歷史課（英文授課）」主要是在講解全球經濟概念形成的發展歷史，會與各個國家以及日本學生一起上課，上課勇於發言，下課當場繳交約 100 字的課程心得即可，整體算是輕鬆，連期末考試也可以用期末報告的形式取代。

由 WBS 開設的「日本管理課（英文授課）」則是由日本麥肯錫的資深顧問業師擔當，利用哈佛或是常春藤商業個案的方式來進行討論，其內容全部都是針對日本公司或是國際公司在日本的經營方法，期末做一份海外市場進入策略報告即可，算是利用在政大所學的知識就能夠好好應付的課程。此外，教授偶爾也會邀請不同產業的講者來擔任座談，對於想要了解日本業界的學生來說是個不錯的推薦。而另一門課為「與日本創業家對話（英文授課）」，其上課的組成成員大多都是對創業懷抱夢想的起草家，且每一堂課都會邀請日本的創業人士來分享成功經驗，對於創業有願景的學生，非常推薦這門課程。

在介紹課程之前，先來解釋一樣課程科目後面的數字意義為何。CJL 的課程分級分為 1（最低）至 8（最高），再依照本身的日文能力（注意：聽說讀寫的能力未必相同等級，考過 N1 未必表示口說與寫作能力也有 N1）去做課程選擇。首先是「中上級日文讀解 6（日文授課）」，該課程採用 N1 程度的文章，會教導學生如何找出指示詞含義與段落分析等讀解技巧，老師也會讓在課堂上不停提問，並指定學生回答，是門具有挑戰性的課。再來是「日文訪問 3-4（日文授課）」，這門課是我所有選課中所佔時限最多的一門，每個禮拜多達三堂。這門課主要是要去訪問自己的朋友，並透過課堂上老師的指引、同學的相互討論，最後做出一份完整訪問報告的課程。上課中需要大量援以日文能力來對話，且每個禮拜都有作業來保持進度，課程人數亦不會過多，是個非常能夠大量訓練日文對話與寫作技巧的課程。最後是「日本文化溝通 3-4（日文授課）」，原則上只要課程等級為 2 以後的課，全部都是日文授課，上課時一句英文都不會出現。而該門課也是屬於每個禮拜都有日文的作文作業，於上課時發表，主要在探討自己國家或其他國家與日本的文化差異，是一門非常重視口語討論與寫作的課程，整體來說也非常的有趣好玩。

## 二、生活及文化交流

日本東京物價實屬高昂，想要在這樣的環境生活下來，如何開源節流非常重要。在開源部分，建議交換生可以去台日交流協會申請獎學金，可以拿到每個月八萬日圓的補助款，也算是不無小補。而在討論節流之時，或許可同時介紹一下日本東京的消費水準。一旦體驗了完整的食衣住行育樂，也算是對日本這個國家的文化有著更深一層的認識吧！

### ● 食

日本的食物是出了名的昂貴的，跟台灣物價相比，大抵上把平常常吃的食物價格乘以 2 倍，就是日本會賣的價錢了。有鑑於此，我基本上都是在家裡自己煮飯，除了比較健康之外，對於省錢也是有一定的成效。我基本上會從三種地方進行採購，分別是：唐吉軻德（主要購買飲料、零食、雞蛋、其他便宜食材、日常生活用品）、AEON 超商（主要購買肉類與零食）、大塚 SAINÉ 超市（採買蔬菜、調味料、生米、冷凍食品）。而相對於此，我反而不太常去 7-11、全家、LAWSON 等超市購買東西，因為價格實在貴上許多！當然，對於自己煮飯真的有困難的學生來說，也可以至附近的便當店（如：Kitchen Origin）或是早大食堂吃東西，價格約莫在 500 日圓上下，但對於食量大的人來說，基本上很難吃飽。



- 衣

雖說食物方便非常昂貴，但一提到衣服或是鞋子，可真的就是購物的天堂了！著名的快時尚品牌，如 UNIQLO、GU、H&M、GAP、ABC Mart 等，在日本賣的價格都相對台灣便宜，尤其是遇上日本黃金週大減價時，更是有打到半價的價格出現，對於來日本可能行李太重怕衣服帶不夠多的學生而言，或許可利用這次機會好好添購新衣服或鞋子。



- 住

因早大校方告知我們並沒有學生宿舍，若要入住國際學生寮的話，又必須得支付一年的租金，對於半年期交換的我來說非常不划算。因此，我選擇住在東京山手線上的「大塚站」步行約四分鐘的六人雅房，月租金為 69000 日圓一個月，雖說包水包電，但在房租這一塊，東京可說是堪比新加坡昂貴。當然，租屋處至學校的交通便利性，以及生活機能也都需要考量進去，若住得比較遠，相對通勤時間與車資也會比較高。而早稻田大學商學院位於都電荒川線早稻田站與地鐵東西線早稻田站的中間，因此能夠在同線不轉乘的情況，或是轉乘所花之時間費用不高之下，來租房是比較好的選擇。建議可在租房之前可先查閱交通方式與價格再來決定居住地點。但整體而言，如果比較不怕吵雜的同學，我滿推薦我現在所住的這間房，由 Tokyo Stay 公司所提供。



- 行

我上學是採用都電荒川線來通勤，至早稻田大學的交通是採用單程票價均一 170 日圓（若用交通卡可折 5 元），以我一週三天的上課時間來計算，一個月約需花費 4000 日圓。然而，對於每週上課時數超過四天的學生而言，也可以考慮購買各大公司所發行的通學券，可在指定區間與指定期限內無限次數搭乘，也會是非常划算的一個選擇！此外，建議有 iPhone 8 以後機種的同學們，可以直接利用 iPhone 內建的錢包綁定 SUICA 西瓜卡，用電子支付的方式來儲值貨付款，非常方便，也可以省去需要攜帶大量現金來日本的困擾。



- 育

透過政大商院交換出去的學生都不需要再針對早大開的任何一門課繳交多餘的學費，只要確定自己能力可以全部通過，原則上都可以修課。還可以透過和各個國家的交換學生交流中，體驗到文化的不同！

- 樂

交換學生最豐富的生活絕對不僅止於學習新知，更多的則是探索關東這個充滿魅力的地區！基本上東京市中心大抵是以購物與美食為導向的行程，沿著山手線沿線就可以把東京都心內百分之八十的地方都玩遍了。除了有新宿、池袋、澀谷等購物天堂，也有像是超級好吃的甜點店 HARBS 等，甚至到櫻花盛開的神社與公園，都是非常棒的體驗。若是想要有和日本人非常接近的娛樂活動，也可以去東京站唱卡拉 OK、在六本木看電影、在上野站打保齡球、在自家區役所附近

的運動中心游泳等等。而通常在都內逛得差不多之餘，就可以開始往近郊發展了，例如東京都的奧多摩湖、埼玉縣的大城市（如川越、大宮）、千葉縣的自然風景（如鋸山）、神奈川縣的觀光名勝（如鎌倉、橫濱、箱根）、或是到更遠的山梨縣（如富士山）、靜岡縣（如伊豆）、長野縣（如輕井澤）、群馬縣（如草津溫泉）、櫛木縣（如日光、鬼怒川）、茨城縣（如袋田瀑布）等，配合個東京廣域券，好好的體驗大關東地區的美好！

### 三、交換需注意之事項

整體來說，日本是個非常安全的國家，路上很少見到搶劫、偷竊等行為，即便是一個女生單獨在外也不用太過擔心。然而，就在我交換的期間，陸續發生了日本幾個比較重大的社會案件，例如埼玉縣登戶站的隨機兒童砍殺事件，的確有一度讓整個日本社會氛圍變得緊張起來。此外，在電車上偶爾也會看到行為舉止怪異的人，不過原則上不要太過擔心，他們基本上不會傷害人，若是看到，只要儘速離開現場，保持警覺心即可。

談完了外部環境，接下來來談一些個人需要特別注意的事情。日本的電車文化跟台灣可說是天差地遠，例如說：不可在電車上使用手機講電話、可在車廂內飲食等，都是需要好好注意的。對於想要在日本租車自駕旅遊的學生來說，一定要特別注意日本是屬於右駕國家，和台灣完全相反，而且每個駕駛都非常守法，禮讓行人為第一優先，若有些微違法情事發生，都會被判處非常高昂的罰金，切勿以身試法！若是在日期間覺得生活很困苦，過不下去的學生而言，也可以考慮在日本找打工。日本非常歡迎短期的打工留學生（記得得先在入關時向海關申請資格外活動許可），時薪大抵上都在 1000 日圓以上，部分還額外給付交通費，算是福利很不錯的，但也要小心不可以從事風俗業，嚴重的話可是會被遣返回台灣的。此外，也得非常小心不當的雇主扣押在留卡等等的重要身份證明文件，一旦發現苗頭不對，必須要迅速離開現場。

日本生活多采多姿，在途中雖然過得開心快樂，但的確也遭受許多重大的挫折與打擊。要自己獨身一人在外適應一個看似相近卻又截然不同的文化，用著自己不熟悉的語言和不認識的人溝通，不論遇到生病或是疑問，都只能靠自己解決。但也或許正是因為這樣的交換經驗，才能讓我們都更成長了一大步吧！祝福未來也要入學早稻田的你們，交換愉快！



ようこそ、日本。