

# 生活報告

交換學校：早稻田大學      學號：106353015      姓名：陳昱安

## 一、學校簡介、交換手續及課程資訊

### (一)早稻田大學-大學院經營管理研究科

早稻田大學，簡稱早大，位在繁華的東京都新宿區，其前身為大隈重信於 1882 年所創立的東京專門學校，與慶應大學同為最早期建的大學之一，其建學理念為「學問之獨立」、「學問之活用」、「模範國民之造就」，為日本知名的私立大學。校徽的主要由創立者所期許的「角帽」、早期象徵「弧形稻穗上的大學」與學校代表色的「海老茶色」所組成。



我於 2019 年秋學期前往早稻田大學大學院經營管理研究科(Waseda Business School, WBS)交換半年，經營管理研究科主要目標是教授商業知識、金融、財務以培育多方面的經營幹部。

### (二)交換前準備及流程（以下以 2019 年經驗為準，新學期可能有更動）

1 月商院交換榜單出來後，政大商院會提交學生名單到交換學校，4 月開始 WBS 的人員會積極與學生聯絡，通知學生繳交大量資料，目的是基本資料的填寫與在留資格證明(COE)的申請。

5 月底與早大簽約的 Kyoritsu Maintenance 客服會寄電子郵件，詢問是否有住宿需求，如有需求就需要繳交志願表，可以選填的宿舍除了只有早大學生的 WID 外，還有與其他學校學生共住的共立宿舍。7 月下旬會通知宿舍抽籤結果。

8 月初 WBS 會寄申請好的 COE 給學生，這時需要拿著 COE 到日本台灣交流協會辦 VISA，日本台灣交流協會辦事效率非常高，幾天後就便可以拿到 VISA。此時大致上的手續都完成了，最後於入境審查時繳交 COE，會拿到一張在留卡 (Residence Card)，此為在日本的身份證明。

9 月中開始陸續就有早大一般性說明會及 WBS 系上的說明會，前者可參加可不參加，主要是介紹早大的社團、學期初的活動與交換生該辦事項，後者一定要參加，當天會領到學生證，職員會教你如何申辦 mywaseda 帳號及選課。

### (三)剛到日本的注意事項

拿到在留卡並入境後，除了入住手續外，主要是需要前往住宿地點附近的區役所登記在留卡地址、申請住民票、加入健保、申請國民年金免除等等，到達區役所後，裡面人員會引導外國學生辦理，不需要太擔心。另外就是依照個人需求申辦網路、開戶等等，由於會需要印章，記得從台灣帶過去。

#### (四)選課事宜

WBS 課程的選課登記約從 9 月底開始，由於是交換生，能選的課程非常有限，其課程大多以英文或英、日文雙語授課。選課登記時間約長一星期，此時間可以把握機會去試聽有興趣的課，這段時間結束後就只能退選無法加選。

我選修了 Management Game 此課，這是一門營運公司的模擬遊戲課，上課前會先分組，並發放一本遊戲規則。從公司成立、擬定營運計畫如借款、興廠、聘僱人員、訓練員工、訂貨、研發、製造、訂價、行銷等都必須考慮，每期決定好計畫後電腦會跑出各組的報表，組員討論營運結果後，再擬定下期計畫，如果破產遊戲就會終止，全部課下來共跑 17 期。是一門讓我大開眼界的課程，課程在開學前就會開始，課程為期整整兩天。

另外，我曾試聽 Management Dilemma: Case Discussion in English and Japanese，此課為英日文雙語授課，上課內容以哈佛個案討論為主，並要求上課發言，沒有發言的人則需要繳交簡單的統整心得。此課優點是可以聽取不同國家同學的意見，缺點是上課內容會比較零散，可以去試聽看看習不習慣這樣的授課方式。

想修習日本語學科的課程的話，早大的日語課程名稱後面都有寫級數，可以先上早大網頁進行 J-CAT 日語能力測驗，他就會告訴你現在程度是約莫幾級，作為選課參考。選課時間約於九月下旬開始，其選課分為三階段，前兩階段可以自由加退選，但第三階段選上後就不能退選了。

## 二、生活及文化交流

### (一)學校活動及社團

學校裡國際性社團主要有三個，ICC、WIC 與虹之會。這三個社團在開學說明會時都會上台自我介紹，我參加過 ICC 與虹之會的活動，對 WIC 則比較不了解，以下簡單介紹前兩者。

#### ① ICC：

三個社團中我最推薦加入的社團，其活動的內容非常多元，如茶道、邦樂、插花、書道、音樂會、博物館參訪、演講等各式各樣都有，大部分都免費並採網路報名制，熱門的活動如額滿便會抽籤。另外如果想要進行語言交換，也是從 ICC 申請，但值得注意的是，因為早大華人很多，不一定申請的到語言交換。沒抽到語言交換也不用氣餒，可以考慮參加 ICC 每週舉辦兩次的 Japanese chat club(JCC)，會有日本人志願者以小組方式與大家互動。



JCC 裡玩繞口令的遊戲

#### ② 虹之會：

我參加過虹之會秩父合宿的活動，沒什麼觀光行程，重頭戲就是從晚上開始到清晨的酒會。這個社團基本上只適合喜歡喝酒的人，雖然會收到語言交換、賞楓活動的邀請，但是活動完後大部分的人都會前往居酒屋喝酒。這個社團的優點是日本人非常多，可以交外國朋友，缺點是如果跟我一樣不太會喝酒，參加活動會比較尷尬一些。

當然國際學生能參加的社團不只國際性社團，可以詢問 ICC 的工作人員得到其他社團的情報，比較可惜的是，需要訓練的社團如運動類、演劇類就不太會讓外國學生參加，但相對輕鬆的社團就可以。我有朋友參加了甜點社，大部分聚會就是吃甜點，而名所古蹟研究社則是常常一起出遊等等。

順帶一提，想要去學校健身房的話，需要健康檢查報告書，開學的時候要記得去參加學校免費的健康檢查，錯過了這個時期就必須自行到醫院檢查。

## (二)校外活動及社團

來到日本，我們不只是來自台灣的交換學生，我們同時也成為了日本當地的市民，善用學校以外的資源也能很有收穫，以下分享我自己的經驗。

### ① 早稻田奉仕園日語勉強會(早稻田奉仕園ボランティア会)

一個非常有彈性的讀書會，地點就在早大學區的附近，剛進去時候他會安排人詢問日語程度、想要學什麼、要待多久等等，然後給你一個番號。上課時間有四個時段可選，每次兩小時，來或不來都可以，時間不固定也可以，十分彈性。每次來要付 100 日圓。上課方式為小組制，小組基本上是 1 到 4 位學員加上 1 位老師，老師都常都是很有耐心的爺爺奶奶，上課內容主要是教科書、有趣文章、新聞等等，如果有考日檢需求的話也可能上日檢內容。

除了平常上課，不定期有免費活動可以報名。我曾參加了日本航空 JAL 的參訪，並於學習者發表會上介紹我的故鄉台中，2020 新年會時，也與大家一起玩賓果，品嚐許多免費的異國料理。

### ② 當地市民社團(弓道協會)



我本身是政治大學弓道社的社員，來日本住在西東京市，這邊有武道場，而我也加入西東京市的弓道協會，雖然當初踏進都是日本人的道場需要勇氣，但這裡後來成為我在日本一個非常重要的歸屬。

弓道算是日本傳統武道，所要求的不僅是用弓和矢中靶，也融合了日本文化，強調精神與禮節。來到日本的弓道場後，我對於弓道又有更深一層的體會，無論是道場老師們深沉優雅的一舉一動所散發的獨特魅力，或是老師在擁擠的電車上仍然讓位給其他高齡者的禮節，都讓我深深著迷。在精進弓技外，也反思自己目前不足的地方。

道場裡的成員非常多元，公職人員、主婦、房東、漫畫家、國手...，想來射箭就可以來，休息的時候都會閒聊。我是道場裡很少見的外國人，因此大家都非常照顧我，常常拿零食給我吃、教我日文、推薦日本電視節目、分享日本文化及習慣，教導我的池田老師還曾經騎摩托車帶我去買道具，去明治神宮參加比賽等等。

### ③ 地方日語學習會

每個區域通常都有地方性日文學習會，相關情報可以去區役所詢問，報名費不是免費就是幾百日圓，通常是退休的高齡者會用日文與學生聊天。如果上課地點離住宿點很近，參加會是不錯的選項。

## 三、給交換生的一些建議

### (一) 要抽宿舍還是要自己找房

提供給院級交換生的宿舍一般都比自己租房要貴，而且離學校都不是說非常近，因此經濟考量若是第一，建議自己找房。但若是想省事，宿舍有人管理，不需要自己申請瓦斯與水電，還有人煮早餐與晚餐，房型也比較優良，可能就是個好選擇。

我當初是經由 Kyoritsu Maintenance 申請，抽籤抽到 Dormitory 東伏見宿舍，在東京郊區。是有浴室有陽台的單人房，我個人是住的很滿意，由於是近郊，比較貼近日本人生活，鄰里意識比較強，附近還有弓道場，美中不足的就是這個宿舍離最近的車站要徒步 15 分鐘，到早大最快也要 1 小時，真的很遠，但是寮食便宜又好吃，也會定期舉辦活動。建議如果想要住宿舍，可以選離車站徒步比較近距離的宿舍。



宿舍寮食

### (二) 費用如何節省

東京的物價真的非常高，向大家介紹一下如何節省費用。

食費的部分，除了自己料理外，如果宿舍有供餐，可以多多利用，像我住的 dormitory 東伏見宿舍，一個月的早餐與晚餐總共才一萬七日幣，又便宜又營養。早大的學餐也非常便宜，採自助式。另外部分超市 7、8 點後都有打折便當可以購買。

交通費的部分，如果從住宿點到早大需要通勤，可以在領到學生證後去購買通學票，分成一個月、三個月、六個月期等可購買，我買六個月期，相當於平常的通學路段打 2 折；另外想要去別縣市觀光的話，新幹線雖然能到學校申請學生優惠，但還是非常昂貴，我推薦可以利用日本的高速巴士，價差大概 3、4

倍。

再來，開學時可以加入早大生協的會員，憑會員證在生協購買文具、書等都可以打折。

### **(三)需要就醫的話怎麼辦**

剛到日本一定要去申請日本的健保，會拿到健康保險證，如果生病了政府會幫忙負擔7成的費用。若跟台灣的醫療比起來，日本的醫療還是比較貴，但是品質也不錯，對病人也都很友善，我常去的牙科醫生都會用漢字跟我溝通專有名詞。另外，不是說到醫院立刻就可以看病，一定要先打電話或去現場預約，不然很容易撲空。

### **(四)日文需要什麼程度比較夠用**

我建議出國前先學好基本的五十音和日常對話，除了要敢講不怕錯之外，至少要在有照片或手勢輔助的情況下，能夠成立對話的程度，才能比較安心在日本生活，能夠自己完成手續申請、問路等等。即使基礎是零，也可以多多上網查資料，不要害怕與人接觸或是擔心自己看不懂日文就足不出門，這樣真的很可惜。

早大非常多國際學生，我建議來早大交換，顧好課業之餘，試著鼓起勇氣到學校以外的地方看看，才能認識到學校之外的日本。最後給大家另一點小建議是，日本人在第一次見面時會非常小心翼翼，但在融入圈子後他們就會把你當成家人一樣對待，千萬不要因為他們最初保持距離就卻步，這種曖昧文化雖然是在保護他們自己，也同時給了你一個努力的空間，多替對方考慮、信守自己的承諾、總是掛著真誠的笑容，他們漸漸也會同樣對待你。

離開日本前，老師上課上到一半直接對我說，我們不要上了我請你喝咖啡，聊天時對我說我是他遇過真的很優秀的學生；去看牙醫時醫生囑咐我，現在新型肺炎很嚴重，搭飛機要小心要戴口罩，我跟醫生說現在日本完全買不到，醫生就偷偷塞了不少口罩給我；無意間在弓道場感嘆自己可能看不到三月的櫻花了，道場老師就告訴我可以去看早開的河津櫻，並畫地圖告訴我他的私藏櫻花景點…。我很慶幸自己能在日本有如此多美妙的際遇，有些甚至是即使我回台灣也不會消逝的羈絆。

希望這篇心得能夠對接下來要去交換的人有幫助，預祝每個交換生都能夠在新的國度找到屬於自己的珍貴人、事、物，一路順風！