

# 生活報告

## 一、學校及課程介紹

### 1.關於早稻田

早稻田大學(Waseda University, 早稻田大学)是位於日本東京都新宿區的世界知名私立大學，與慶應義塾大學並稱為「早慶」，是日本最頂尖的私立大學。該校於1882年由大隈重信創立，最初名為「東京專門學校」，1902年改名為「早稻田大學」。早大超過97%的企業就職率，加上早大在業界廣泛且具影響力的校友社群網路，使得早大的校名可以說是日本企業絕佳的入場券，且在中文圈知名度也極高，很多人可能不認識舊帝大甚至不認識齊名的慶應，但肯定聽過早大的名號。

早稻田大學擁有多個校區，早稻田校區為主要校區，此外還有在隔壁的戶山校區，以及稍微遠一些的西早稻田校區等等，而商學院的位置就在早稻田校區。早稻田校區的大小與政大的山下部分差不多，秋天時校區內整排的銀杏樹葉會變為金黃色的樣子超美，每次去學校看到心情都會非常好！

### 2.關於選課及課程

雖然在確定交換後早大會寄新學期的交換學生可選課程list，但這次的經驗是最終能選的課程與寄來的表會有些出入，所以建議事前的課程列表酌量參考就好。選課流程會在開學前2週開始，商學院會舉辦給交換生的新生訓練，處理學生證申請以及講解選課的方式，講解的老師說明得非常清楚，一步一步跟著操作創立早大電子郵件、登錄MyWaseda(相當於愛政大)，以及進入選課畫面，只要有參加應該不會遇到什麼問題。早大分為三階段選課，我是在新生訓練當天就處理好，後續就沒有再多花心思了。最後退課時間一樣在開學第一週，可以去聽第一堂課再決定要不要繼續上，但沒有辦法再選新課程，所以要注意退課之後學分還夠不夠。

早大課堂一節課是100分鐘，中間不休息，個人覺得比較難全程都集中精神，推薦可以準備提神小物，咖啡或涼糖之類的比較不會晃神。因為在政大已經修完學分了，所以我的選課策略是以最低限度的學分數，以及時間安排為優先。以下是這學期的課程心得。

### 綜合日本語3

如果想要學習日文，這是堂非常非常推薦的課！內容之豐富、教學之紮實，是讓我日文進步非常多的課程。這是早大日語學習中心(CJL, Center for Japanese Language)的招牌課程，從聽、說、讀、寫全方面提升日文能力，如果沒有特別想精進某一方面，選這堂課的cp值相當高。課程從的難易度從1~6級都有，建議在選課前上CJL網站做免費的日語測驗看看適合哪一級的課程。因為台灣人有漢字識別的優勢，測驗分數可能會稍微高一點，所以我是選擇了比測驗結果再低一階的課程，學期結束後我認為是正確的決定，供大家參考。這是一堂5學分的課，分為三堂實體及兩堂線上，看似loading很重但其實算滿輕鬆的，主要是每堂課後都有作業這點比較令人煩躁，每週大概花30分鐘~1小時就能完成。3級的程度大概在N3~N2之間，著重在尊謙敬語與書面語的教學。使用的教科書是まるごと，側重生活實用性，並不是死板的文法教學，而是有非常多討論主題，會在課堂上與隔壁同學討論，整體上課氛圍很活潑。整學期有4次循序漸進的發表，以及期中期末考試，發表從小組簡報、個人簡報、個人演說到個人專題簡報，漸漸提高難度與對尊敬語謙讓語的要求，算是滿有挑戰的。且期末專題簡報除了發表，還必須使用書き言葉製作書面文字報告，我認為算是整學期最困難的作業。考試則非常簡

單，題目與平常每週作業一模一樣，只要好好寫作業，拿滿分並不難。總之這堂課是我收穫最多的課程，如果日文想要進步，非常推薦這門課！

### **The Japanese Economy**

這堂課主要在從頭到尾徹底介紹從古至今日本社會的經濟發展，以及分享日本各個時期的經濟特色。每堂課分為前半部分老師講課，後半部分小組主題討論，通常會是以一間日本企業為主題，討論如何將課堂前半講授的內容應用在該企業面臨的問題。第一堂課老師會開放同學自由選擇要做課堂報告或是考期末考，做報告的名額有限，如果不想考期末考可以選擇報告。報告主題就是挑選一間非課堂介紹過的日本企業介紹，以及與該週的上課內容做連結。期末考很簡單，10題選擇題+1題申論，只要讀熟ppt就能輕鬆解決。課堂的內容很有趣，會介紹很多日本特色的經濟如財閥集團、組織文化、泡沫經濟等等，對於理解日企的發展脈絡很有幫助，但老師講課滿枯燥無聊的，非常容易恍神。總之這堂課總體算是涼，也能學到東西，但如果重來一次我大概不會想選的程度。

### **International Strategy and Organization**

這堂課交換生比例非常高，老師是日籍瑞典人，英文授課標準無口音很容易理解，內容圍繞在跨國企業(MNEs, Multi National Enterprise)如何運作以及運營。上課方式是企管系非常熟悉的哈佛商學院個案討論，對我來說十分親切，每周只要看熟個案作課前預習問題，負擔也不會很重。期末考是在教室用網路上的moodle選擇題，看過上課ppt就能輕鬆應對，而最後有個小組簡報要介紹日本的跨國企業，但是是以線上錄影的方式進行，並不會有太大的壓力。課程內容很基礎但很紮實，老師安排的課綱我認為非常適宜。老師很親切幽默，講課也很清楚易懂，很喜歡點人問問題，每周課堂也會至少有一次跟隔壁同學的討論時間，是很適合與不同國家的同學交換想法的機會，我在這堂課上也有交到幾個朋友，算是很推薦的課程！

## **二、生活及文化交流**

### **1.食**

早大附近可以說是拉麵的一級戰區，各種風味迥異的拉麵店百花齊放，像是最受學生歡迎免費加大的油拉麵，豆芽菜像山一樣高的二郎系拉麵，經典的博多豚骨拉麵，各式各樣實在是吃不膩！價格方面跟台灣的拉麵店差不多，在1000円上下就能解決。剛好秋學期去時有舉辦早大拉麵巡禮集章的活動，可以一邊品嚐各種口味的拉麵，順便看看每間店背後的故事。而如果想要價格實惠的食物，早大學餐非常不錯！位置在大假庭園裡面，二樓是大食堂，門口拿取托盤後去排隊跟阿姨點餐，左邊咖哩飯右邊定食炸物，往裡面走有麵類排隊區，最後櫃台前有冰箱可以自取沙拉小菜飲料。要注意有些主食沒有想像中便宜，不小心多拿1樣可能就會直逼1000円左右了。不能使用電子支付，要備好現金或是刷卡，交通系IC卡也可以使用的。三樓則有販售咖啡與義大利麵，以自販機販售餐券的方式點餐，這邊可以使用電子支付！當然其他的現金IC卡也可以。我在日本平均一餐要花到1000円左右才能吃得比較飽，外食實在很少看到能夠500円就填飽肚子的餐廳，所以平常會去超市買食材回家自己煮，真的會比較省。

### **2.衣**

關於日常衣著，日本衣服真的超級好買！路上很少看到不會穿搭的人，要歸功於日本衣服隨便買都很好看。而且單品都比台灣便宜許多，尤其平價服飾Uniqlo跟GU原價已經是台灣打8折左右，年末又很常有促銷季，幾乎是打對折的價格超划算。而關於奇裝異服，日本人也很有勇氣於展現個人風格特色，在大車站附近很常看到玩蘿莉塔、cosplay的民眾，也有遇過身著非常優雅時尚大正時期穿搭的老夫婦，走在日本街頭觀察穿搭也算是一種享受吧！

### 3.住

我選擇從學校提供的學生租屋公司管道尋找我租的物件，位置其實滿不好的，離學校1小時的車程，但房間很大，住起來很舒服。生活機能在車站周圍非常方便，該有的連鎖餐廳、便利商店、生鮮超市、金融機構、郵政服務、娛樂設施等等是一應俱全，但離開車站後就是完全的住宅區，走在路上非常有深入生活在日本當地的氣息，我覺得也挺不錯的。

### 4.行

日本的交通費真的誇張地貴，這點很容易讓人打消出遠門的念頭，但學生有非常划算的通勤定期券可以購買，雖然沒有像台北的1200pass這麼方便。日本鐵路是由很多家不同公司運營的，沒有辦法一張票暢遊所有鐵路，通勤定期券只能設定離住家最近的車站以及離學校最近的車站之間來回的路線，必須在學校拿到學生證後，去到兩個車站任一個找站務員設定，沒有辦法自己在機器購買。定期券的價格也會依這兩個車站的距離有變化，也可以選擇買1個月、3個月或6個月份的定期券，時間越長會越划算，雖然比不買定期券的交通方式便宜許多，但總體來說比台北的1200pass貴多了。只要在路線內都是可以不限次數使用的，所以通常出去玩也會在定期券的路線內找大站換乘，或是從非路線內車站回家路上特意搭到路線內的站，出站後再用定期票進站繼續搭回家，雖然多花一點時間，但可以更有效率地使用它。日本的電車禮儀雖然沒有強制的規定，像是進車廂後後背包要往前背，還有車廂內禁止講電話等等，但如果沒有注意的話會給其他人造成困擾，所以能遵守時還請務必要注意。而日本交通最可怕的地方是通勤時間的滿員電車，新聞媒體上那種站員必須用腳把乘客踢進去的情況一點都沒有誇大，第一次遇見實在是非常衝擊。進到滿員電車是完全動彈不得，還會一直被後方的人往更裡面擠，請大家一定要保護好自己。我有個觀察日本人學會的上車小技巧分享給大家，如果要擠上滿員電車，請手伸進車廂內抓住車門旁的欄杆，或是扶著車門的門框，背對車門用退後的力量往裡面擠，這樣既比較不會尷尬，又能使出更大的力氣擠進去。但當然最好的辦法還是避開通勤時間，這樣的地獄真的不想再經歷更多次了……。

### 5.育、樂

早大學生證非常好用，東京各個大型博物館、美術館都是可以免費入場的，推薦大家把握機會去看看！在早大校園裡也有非常多活動可以參加，像是以國際交流主打的ICC社團常常舉辦免費活動，或是想精進日文能力可以去日本語能力中心與老師免費練功，都是很不錯的語言交換機會。而日本的娛樂活動非常多樣，不管是想要一個人放鬆或是和朋友一起，都有各式各樣的選擇！舉凡大城市內的遊戲中心、卡拉OK、街道散步、假日市集，或是來場近郊旅行都是很不錯的行程，尤其台灣人最喜歡去日本旅遊了！網路社群的旅遊攻略非常詳盡，我個人會趁著周末參考網路資料做好功課，然後在沒有課的平日出發去小旅行，有些地方平日既比較便宜，人又不會像周末那麼多，非常適合平日前去。

## 三、交換須注意之事項

### 1.出發前

依照學校寄來的要求填寫表格內容，有問題隨時寄信詢問，應該不會有甚麼問題。要記得去慶城街的日本台灣交流協會申請簽證，然後住宿也要先找好，學校會提供一些管道，女生推薦可以抽女性限定的宿舍，價格會比較便宜，我自己是決定租公寓，不太想跟其他人住，但價格會比 share house 貴許多，所以有預算考量的話可以考慮 share house。建議一定要先去銀行設定金融卡海外提款的磁條密碼，不然在日本現金不夠是非常麻煩的事，尤其現在找台灣人

轉台幣換日幣現金的第三方詐騙案例非常多，現金真的花完又沒有取得現金的手段會非常困擾。而且請大家務必要檢查金融卡的有效期限！我就剛好遇到我的金融卡24年底過期，跨完年發現已經沒辦法領現金出來了，還要再撐2個月才能回台灣.....，還好後來家人有來一趟，才解決這個危機。

## 2.抵達日本後

在海關就會取得在留卡，原本看其他學長姊的分享說海關會問有沒有要打工，但我遇到的海關並沒有問，所以有計畫要打工的同學建議要主動詢問，不然之後還要跑其他政府機關才能申請的樣子。

交通IC卡的部分，之前日本晶片缺少的關係停賣一般SUICA一陣子，現在有恢復販售了，在各大JR車站的售票機都能購買。但要出機場前我先購買了觀光客用的28天限期紅色SUICA，一方面不用押金很方便，一方面可以作紀念，給大家參考。最方便的還是專屬iPhone的電子SUICA，直接用手機NFC就能刷卡進出站，也能線上充值，有夠方便。普通SUICA只能在車站或便利商店「現金充值」所以準備足夠的現金是很重要的，吃飯可以刷卡，但車票只能用現金，非常重要。

再來很重要的事情是去市役所辦理遷入、國民年金跟健保，我本來想要第一天把行李放好後馬上去解決這件事，結果大老遠跑去市役所後才發現當天是日本國定假日市役所休息.....，所以提醒大家去之前確認好當天有沒有開放，不然會像我白跑一趟。隔天去後因為當時手機沒有網路，加上我居住區的市役所沒有英文對應，必須要用日語溝通，如果想避免這種情況發生，建議還是先去申請好電信服務再來處理。有聽說在市區的市役所是有英文對應的職員的，所以請大家根據自己宿舍的地點判斷吧。遷入手續照著表格填入就OK，要記得事先記下宿舍的地址，然後學生身分可以申請國民年金全部免除與健保減免，價格差非常多一定要申請。健保部分會在2周後寄一份厚厚的繳費單以及一張貼紙型的健保卡到家，健保貼紙要收好，繳費單每個月按時去便利商店繳就行，就算沒有看醫生還是要繳，這部分是強制的，如果不繳可能對未來申請永居或其他簽證有影響，保險起見還是把它繳掉吧。

手機電信的部分原本打算上網申請 linemo 的電信服務，但卻出現一個無限迴圈的無解情況，想要申請需要先有一個日本號碼認證，但我就是需要日本號碼才來申請的呀？除非有在日家人或朋友，否則是完全沒有辦法申請。後來我是去 Big camera 的電信部處理的，剛好在新宿的 Big camera 有中文對應的店員，可以很順利的處理好，費率也比 linemo 的方案便宜，推薦大家可以去 Big camera 問問看。

## 3.離開日本前

早大會寄一份 list 確認離開前的注意事項，最重要的是去市役所辦理遷出與年金、健保停止，跟遷入一樣去市役所排隊填表格就完成了，這件事在離開日本前14天內辦理完成就行。再來很重要的是大型垃圾的處理，在日本處理粗大ごみ非常麻煩還要收\$\$，務必務必要提早申請，每個區域的回收流程都不一樣，可以在網路上查「粗大ごみ XX市」就會有相關訊息了，如果沒有提早處理好，也是有緊急當天能回收的業者，但價差非常可怕，能差到50倍左右。

## 四、總結

以上是我在早稻田大學交換半年間的小小分享，其實能說的能分享的內容還有非常多，如果有興趣或有任何問題，歡迎寄信到我的信箱！

Email: benjamin910704@gmail.com