

國立政治大學交換學生生活報告

吳紹慈 | 科管智財所 碩二 | 110364108@g.nccu.edu.tw
International University of Japan (2023 Fall)

如果你有任何問題或疑慮，都歡迎聯絡我，基本上寄信我都會收到。或是請學校的人聯絡我也沒問題，因為我真太愛 IUJ 了，也希望可以幫大家更加享受這片寶藏地。

● 學校介紹

日本國際大學(IUJ)位於新潟縣南魚沼地區，校園被稻田包圍，後方有一座山綿延千里的山，環境清幽，不知道為什麼，我第一天抵達時，腦海中自動浮現「結廬在人境，而無車馬喧」一詩，果真是一個做研究不會被打擾的地方。最近的新幹線是浦佐站(Urasa)，再轉乘校園巴士(免費)就能夠抵達。

IUJ 是日本第一所研究生院校，提供全英文授課，所以就算完全不會日文也沒關係(當然會講日文會讓你擁有異常巨大的優勢)。學生們來自世界不同國家、國籍多元，大家都是使用英文溝通。對於提升英文能力助益頗大，大部分的有課程都需要小組參與、共同發表，這是很棒的機會去和不同背景的學生們互相交流共識，你也會發現和東南亞人、非洲人、中東人、日本人、歐洲人溝通所需要的方式是不一樣的。當然這些發現都留給你來自己體驗、學習。

● 課程資訊

前往 IUJ 之前就需要在台灣先把課程都選完，系統操作明確，連我這種電腦白癡都可以無障礙完成。依據學校規定，交換學生每學期至少需要修 8 學分，每堂課兩學分是 90 分鐘，可以抵免政大的一學分。建議把課程集中在週一至週三，這樣你就可以獲得周休四日。要注意的是，若選擇了需要期末考的課程，你就必須奮戰到最後一週，我當初沒有特別注意這件事，但還是幸運選了只有書面作業和上台報告的課，基本上如果是看起來很硬的基礎課(財務、資料分析)基本上都是給一年級修練基本功，幾乎每周都有作業和期末考試、報告，建議不要選擇不然會大大降低你的生活品質。以下分別介紹這學期修的課程。

★ Sustainability Transformation Strategy

這堂課是介紹與永續發展相關的問題以及影響企業的策略。一開始會針對 SDG 和 ESG 等基本名次做界定和明確定義，接著介紹碳中和、循環經濟和生物多樣性等議題。總共有三個簡單的作業、期末團體報告、期末個人報告。內容都差不多，都是就單一企業的生產行為做 ESG 層面的探討，並提出解決方案、商業模式。只是需要是探討不同的企業。我本身對於 ESG 議題很感興趣又沒有相關背景知識，這堂課對於我而言是很好的入門。課程負擔也不會太重，我認為是一堂不錯的課程。

★ Business Core

這堂課分成行銷、人資、財務三個部分，由不同的教授授課。對於有商學基礎的人而言可能偏簡單，不過對於我而言很多概念或是理論都是全新的，需要花一些時間去理解、學習。這門課幾乎每一堂課都有作業和個案需要提前閱讀，期中的大報告和個人報告 loading 偏重，期末反而輕鬆，只需要繳交一個作業報告。整體而言不算太推薦，但剛好在星期二早上，不需要買課本、沒有期末考，所以我當時還是選了。

★ Environmental and Health Economics

這門課是我這學期最重的一門課。內容是透過經濟學的角度理解健康與環境的影響及衝擊。我當初是因為自己的醫藥背景才選的，但結果是這堂課對於經濟學基礎不紮實的人而言是一個災難，整學期的課程都必須運用各種經濟理論、公式來做計算。像我這種政大雜種念起來就非常辛苦。整學期需要繳交三分作業、一份期末報告、一個期末演講。作業份量超級重，除了要看一篇文獻回答問題之外，還必須要用上課教過的公式來回答問題，這部分就有 15 題以上，基本上兩天就過去了。如果你跟我一樣上課都在規劃旅遊行程或翹課真的會寫不出來 0 分那種。期末演講兩人一組進行文獻導讀，報告則是選擇一個議題進行文獻探討。總而言之是很紮實的課程。如果你對於健康經濟學領域有興趣，我認為老師教課認真，可以學到很多，但對於我而言實在是太過艱澀。另外我偶爾會翹課的原因是因為卡到羽球社，和課程內容以及老師沒有關係。

★ Consumer behavior

本學期我最喜歡、收穫最多的課。課程主要在教授應用各種理論來分析消費者的行為，老師會用各種例子、影片來講述，不會單單講解理論，且選擇的理論不會過於艱澀，可以很好理解，課堂中還有各種討論環節，可以和不同國家的同學一起交換意見與想法，非常有趣。期中有個考試，期末則是應用課堂上的理論來解決一個教授出的問題。因為我太喜歡這堂課了，基本上所有的時間和心力都放在這堂課上，所以成績還不錯(代價當然是其他課程的成績慘不忍睹)。如果你的背景是行銷、使用者體驗、設計相關，請勿選擇這堂課，真的會讓你收穫滿滿。

● 生活及文化交流

其實學校的活動還是蠻多的，但就沒辦法像其他日本學校會有學園祭之類的。但這裡的活動也還算是有在地特色。社團活動也很豐富，有學術性社團，也有運動、藝術性質的，我總共參加了羽球社、排球社、跆拳道社、烹飪社、劍道社，五個社團。此外，學校也有很多活動和一些地區活動以下就這些活動分別做介紹。

★ River Walk

這應該是我第一次參加學校的大型校外活動，只要 500 元就包車包吃簡直划算到不行。但這個活動也相當搶手基本上一釋放出訊息就要馬上(5min)報名+移動到 OSS 繳費才有機會參加。這個活動是會繞著河邊走路全程大概 2 小時過都是平地大家放心。另外我的運氣也很好，原本氣象預報說會下雨，結果早上大霧之後近中午就大晴天，天空湛藍色那種，隨便一拍都是秋日美照，再加上前一天下雨，所以遠山有積雪，也是我第一次親友

看到雪雖然遠到不行但還是挖苦挖苦。因為是散步所以可以跟很多平常不會認識的人聊天，對於不擅言談的我而言是絕佳的機會去認識新朋友。結束之後還會有抽獎和餐點。我有抽到在地釀造紅酒一瓶；餐點是大燴煮+鹽飯糰。以 500 元而言可說是異常好吃了。

★Halloween Party

給大家一些豆知識，歐洲人其實不太過萬聖節，反而是日本人對於萬聖節情有獨鍾，我認為概念有點像義大利的面具節，人們可以在這一天戴上面具，完全放下身分與壓力盡情狂歡。學校會準備一些食物飲料，也會提供一定數量的萬聖節套裝，不過數量有限，想要的話需要提前去到體育館。有一群日本朋友還特別跑去唐吉訶德買萬聖節的衣服，而且是全套那種。我自己是只買了一件披風，不會太誇張也不會完全沒有參與感。話說，如果沒有換裝你會覺得自己超級異化，建議大家如果要來盡量還是稍微裝扮一下。

★Hakkaisan Climbing

和之前的 river walk 不一樣，這一次是貨真價實的爬山，中間會有路段需要用繩索才有辦法上去，到山頂上一不小心踩空就真的會從人生舞台上消失的那種。不過大家一起爬還是很有趣的，登山前還會搭纜車，這應該是我搭三次裡面覺得風景最美的，下面全部都是黃澄澄的楓葉，還有白色的芒草，而且學校會安排一切行程相當舒服。中間我以為時間不夠差點沒登到山頂，還好同學有鼓勵我才能看到絕世的景色，很難用照片或語言形容，總之一定要攻頂就對了。

★UMEX

在剛開學的時候會有個烤肉派對，會有 UMEX 成員的人來幫大家烤肉，那時候可以填個表單，之後會有人用 email 和你聯絡，他們每個六下午都會舉辦活動，可以用日文和大家交流，訓練自己的日文溝通能力。話說，我當初因為聯絡人消失所以一直沒有參與到活動，是被我朋友邀請參加才有機會認識 UMEX 這個組織。雖然只有參與到一次活動，但大家還是很熱情和我互動，在裡面認識了一個超棒的日本人，我到台灣之後還有持續和他聯絡，持續訓練自己的日文能力。他那時候還載我到六日町的巴士站搭巴士到東京，真的是感恩的心。

● 交換需要注意的事情

首先花費的部分，機票的部分我因為在前面就有安排旅行計畫，所以有刻意提早到日本，不過當初尚未決定回程日期所以是買廉航從名古屋進去，只要 5000 台幣。回程從東京回來，但因為家庭因素我有改期所以爆幹貴，如果穩穩地買應該是來回 10000 台幣沒問題。

食物我大概都抓一天 1000 到 1500 日幣左右，乘上 90 天，大約是 25000 台幣。住宿費我印象中是一個月 39000 外加第一個月的 10000 入住費，但我 SD1 似乎有比較便宜？這個問題我至今無法知曉。水電費便宜到可以不計（我總共只泡了 4 次澡）。另外，暖氣和冷氣應該是中央空調不用錢的，所以可以盡量吹。總計大約 29000 台幣。有些課會收個案費，但我記得都不多（也有可能是我上的課不需要個案），網路我用 linemo 一個月 990 日幣，日本保險我印象中是一個月 2700，林林總總加起來大約 3000 台幣左右。因為這部費的花費會牽扯到去哪裡玩或是有沒有朋友載你，這裡僅討論從東京到學校的最便宜交

通，巴士+JR， $(3600+250)*2*0.225=1400$ 。如果不計旅遊和吃大餐(你也沒有地方可以吃大餐)，三個月的必要支出大約為： $10000+25000+29000+3000+1400=68400$

我認為交換學生的心態是一件蠻重要的事情，這邊會就我的直觀感受以及一些交換後的想法做描述。交換結束後我自己最大的感受是英文口說能力真的會變好，以及開拓國際視野，畢竟這裡說中文的人口比日本進口的壓縮機更為稀少，很多情況之下都需要逼迫自己講英文。日文的部分對於旅遊的幫助很大，新潟地區交通不便，如果可以用日文確認時間與交通會方便很多，很多景點用中文、英文都搜尋不到，使用日文是唯一的手段。很多學長姊提到新潟無聊我認為有一部份原因在於很多景點和活動都很「在地」，如果不懂日文很容易錯過或不知道怎麼體驗。此外和日本學生溝通時使用日文他們會比較喜歡你，大大增加開車載你出門的意願，在這裡有車的人就是神明，和他們打好關係會讓你的生活精彩萬分。

關於國際視野的部分很多學長姊都有提到，IUJ的多元性絕對是獨一無二的，這裡隨便一堂課、一個活動都是PR聯合國，不會有單一種族佔據大部分，而是學生們皆來自不同國家、地區，也是很好的機會讓我去了解不同國家的文化、做事特性。

總結，如果你是不會日文或第一次來日本的萌新，IUJ可能不是首選，去京大、九大、早稻田可以更好地接觸日本文化，附近的景點也更容易抵達。但如果你是個小日本通，且早已來日本旅遊過，那IUJ或許是不錯的選擇，你可以體驗一些旅遊書上也鮮少體到的景點，同時有機會參與許多社團活動，體驗劍道、合氣道等日式傳統文化，這些是其他日本學校沒辦法體驗的。