

一、交換學校介紹及課程等學術方面資訊

1. 關於早稻田大學

早稻田大學（Waseda University，早稻田大学）位於日本東京都新宿區，是日本極具代表性的頂尖私立學府，與慶應義塾大學並列為「早慶」，在國內外享有極高聲譽。該校創立於 1882 年，由著名政治家大隈重信所創，最早的名字為「東京專門學校」，於 1902 年更名為今日大家所熟知的「早稻田大學」。早大憑藉其堅強的校友網絡與良好的企業形象，早稻田畢業生在日本企業界有相當高的就職率，堪稱進入業界的黃金敲門磚。

校園方面，早稻田擁有多個校區，其中主要校區即為「早稻田校區」，此外還有「戶山校區」與「西早稻田校區」等。商學院即位於早稻田校區內，校園很漂亮，每次上學都覺得心情很好。

2. 關於選課及課程

交換生在行前會收到可選課程的清單，但實際能選到的課往往會與原先所提供的資訊略有差異，建議將行前課程表當作參考即可。開學前兩週左右會收到學校寄來的信，開設早大電子信箱、註冊 MyWaseda 平台等等。早大的學期

（semester）總共分為 2 個學期，分別是 Spring quarter & Summer quarter；選課流程會有詳細的步驟說明，十分清楚，只要照著指示操作系統選課即可，基本不太會遇到問題，如果有問題也都可以寄信詢問負責交換生事務的老師（負責的老師是一位新加坡人，也會說中文）。選課的時候請注意：「早大商學院」的課基本上不太會有選不上的問題（CJL 日語教育中心的熱門課程則是有可能會選不到），所以不用選太多，因為如果選上後想要退課，” Spring quarter” 只能退「2 門課」；” Summer quarter” 只能退「1 門課」，如果退的課超過額度，系統則會依照退課順序將超過額度的課重新加回你的課表（如果你在 Spring quarter 退了 3 門課，第 3 門課則會自動加回你的課表中），這樣就只能硬著頭皮去上；此外，退課則限於開學第一週，無法補選，故需謹慎規劃學分數。

早稻田的課程長度為每堂 100 分鐘無中場休息，建議準備提神用品以維持專注力。由於我已修畢政大的必修學分，因此以選修課程為主，課程安排以負擔輕與時間彈性為優先。

3. 課程心得簡介

- **《総合日本語 2》(by CJL)**

這門課由早稻田日語教育中心（CJL）開設，是提升日語能力的極佳選擇。課程設計涵蓋聽說讀寫四方面，並著重生活實用性，教材使用《まるごと》。整體課堂氣氛活潑，安排了 2 次逐步提升難度的發表，並有期中與期末筆試及口試。若希望全面提升日語，此課極力推薦。

- **《會話 2（会話 2）》Spring Semester(Spring quarter + Summer quarter)**

這門課是線上使用 zoom 視訊上課，上課的時候老師會要求你開鏡頭，上課是使用早大自製的教材，內容分為 9 個單元左右，每個單元都有不同的主題和對話情境，老師會在課堂上分組讓我們練習個單元的會話，並要我們稍做修改。課堂中的對話練習對於練習日文的聽和說的能力非常有幫助，讓自己快速學會哪些話適用於哪些情境，每週的課後都有作業要交，也會有期中期末考。期中期末考不難，老師會要我們自己挑選 4~5 個主題中的其中 2 個主題，分別各撰寫一篇對話，在正式口試的前一週，老師會幫我們批改我們撰寫的對話，看有沒有什麼文法或詞彙用法上的錯誤、不合理的說法等等，並在下一週根據我們撰寫的對話來和我們實際對話一次作為考試，個人認為有稍加練習就不會太難，就像用日語跟別人聊天一樣。原本以為會話課只會訓練到日文的聽和說的能力，想不到讀和寫也都訓練得到，非常推薦這門課。



- **《Entertainment Business Strategy》Summer quarter**

此為英文授課課程，教授講課清晰，不確定以後會不會繼續開，選這門課的人很多，課程內容主要是介紹日本的各項娛樂產業是如何運作的（e.g., 遊戲產業、影視…等等），是在臺灣上不到的課。個人印象最深刻的是最後一堂課的時候老師請了負責環球影城公司方的人來介紹他們如何營運環球影城及他們的策略，大開眼界。老師也很活潑，舉辦了 2 次課後的聚餐（飲み会），老師很沒有架子，也很願意無私分享許多經驗，大推這門課，如果以後有開建議可以選。

- **《Business Strategy in the Digital Age》Spring quarter**

這堂課主要是在介紹現在的數位時代下，企業在打造 Business Model 的時候有什麼應考量的重要要素，每堂課後的課後作業是要我們想一個

Business Model 的草案並做成 3 頁的 PDF，並在隔週上課時以自願的方式上台發表並讓同學發問，想訓練英語口說能力的話是一個很好的機會，但不想上台也沒關係，就好好交作業就好了。

二、生活及文化交流（約 1000 字）

1. 飲食方面

學校周邊總是會有許多不貴又吃得飽的選擇，有的甚至還很好吃，以下陳列幾家學校附近 CP 值高或很方便的餐廳，還有更多其他不錯的餐廳在我的電子報，以下介紹：

1. HottoMotto（ほっともっと）：一家連鎖便當店，我很常在這家點親子丼（少數能避開炸物的外食又能兼顧營養），原本¥510，後來漲到¥570，但在日本外食中還是算滿便宜。

2. 東京麵珍亭本舖 鶴卷町本店：一家乾拉麵，早稻田校園附近少數開到半夜的餐廳，如果住得離學校不遠的人宵夜也能吃這家，味道算中規中矩，但可以提供除了便利商店以外的宵夜選擇。

3. 豐田屋（豊田屋）：一家道地日本味的小店，在高田馬場招牌是肉吸い（我不知道中文叫什麼），是一道把肉泡在醬汁裡的料理，吸一口然後再配著另一個招牌一卵ご飯（把炒蛋鋪在飯上的料理），夏天還有出清涼版的「肉吸い」，非常消暑。

2. 東京穿搭觀察

東京的人們穿搭非常多樣，很多人都有自己的風格，看到好看的穿搭總是讓人心情很好，推薦一個 Instagram 帳號叫：_showmeyourcloset_，主持人會隨機他覺得穿搭好看的路人並請他們介紹身上的單品，還滿有趣

3. 居住環境

我使用 Mynavi 平台租房，第一間是租在目白；第二間則是租在學校附近，該有的傢俱基本上都有，但代價是價格會高一些（有很多同學租房的時候是幾乎沒

有傢俱，要另外自己添購）。我另外自己買的傢俱是晾衣桿，因為我的陽台可以掛晾衣桿的掛勾離地面太近，衣服容易垂到地板，而且有點小，所以只能把衣服晾在浴室內開抽風機，不然就是要把衣服夾起來。

4. 交通

日本交通費昂貴，特別是電車通勤，建議申辦學生用「定期券」，可大幅節省費用。定期券僅適用於居住地與學校間固定路線，建議在校辦好學生證後盡快辦理，只要在定期票的路線內，都可以不限次數使用，所以在出去玩的時候，也可以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。。此外，日本通勤電車於尖峰時段非常擁擠，請先做好心理準備，也要注意身上財物，小心不要被偷走。

5. 育樂與活動參與

學生證非常好用，去很多東京的美術館、展覽都有打折，非常推薦利用空閒時間參觀。校內也常舉辦各式活動，如 ICC 社團的語言交流活動。沒課的時候就多規劃旅行吧，避開週末人潮，享受悠閒的日本風景與文化。

三、交換需注意之事項

1. 出發前

只要依照學校寄來的 mail 上面給的指示準備該繳交的資料、申請簽證，應該就沒有什麼太大的問題，有事也能隨時寄信詢問。此外，極力建議提早處理住宿事宜，最好提早 2 個月以上會比較好，如果是夏季交換的同學，4 月前後剛好是租房旺季，租房選項會少很多，據 Mynavi 租房公司說那時也會有從外地來東京培訓的日本上班族要租房，所以才會很搶手。如果想要節省租房的開銷，並且可以接受和別人一起住的人，可以選擇 share house，租金會差很多。還有一件最重要的是：出發前最好先換好足夠量的現金，因為有些日本的店是不收數位支付或信用卡的，只能付現。

2. 抵達後

入境時會取得在留卡，通常海關會問你有沒有打工需求，建議可以說有，他就會加註許可，如果沒有的話可以主動詢問海關。交通 IC 卡建議購買電子版 SUICA（特別是 iPhone 用戶），最方便也可線上加值。抵達後應盡快辦理區役所的遷入手續、國民年金與健保申請，如果沒有收入的話，國民年金可申請免除，健保可申請減免，需攜帶宿舍地址資料；此外，如果有搬家且有跨區的話（例如：豐島區搬到新宿區），要先在原本居住地所屬的區役所辦理遷出，再到新的居住地所屬的區役所辦理遷入，國民年金和健保減免的部分，就算在原本居住地所屬的區役所辦理過了，搬到新的居住地後也需要再重新申請一次，這點請特別注意。

健保費與國民年金請記得按月繳交，建議準時處理以避免影響後續簽證紀錄。有些區役所會有會說中文的服務人員。

手機門號辦理方面建議直接到電器行（如 Big Camera）辦理，會比線上申請更直接便利。

3. 離開日本前

出國前需至區役所辦理遷出與健保/年金停用手續，並依早大寄送的離校清單逐一完成。若有大型家具需丟棄，應提早預約「粗大垃圾」回收，若臨時處理會收取高額費用，請務必提前規劃。