

# 2025 Fall 早稻田大學 Graduate School of Commerce(GSC) 生活報告

112363022 企研所(MBA) 張乃云

## 一、學校及課程介紹

### 1. 關於早稻田

早稻田大學是日本具代表性的私立大學之一，與慶應義塾大學並列為「私學雙璧(私学の双璧)」，在日本社會中享有極高的聲譽。該校於 1882 年由大隈重信創立，以「學問的獨立」為辦學理念，長期以來在政治、經濟、文學、媒體與商業等多個領域培養出大量優秀人才，對日本社會具有深遠影響。此外，早稻田擁有強大的校友網絡，這也是其重要特色之一。

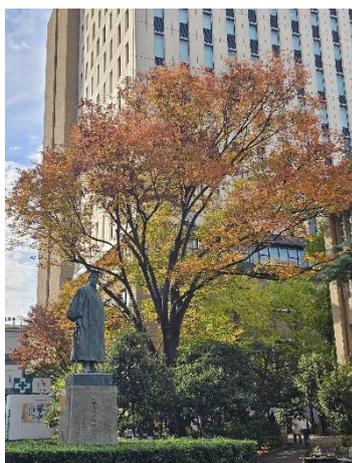
在學習環境方面，早稻田擁有多元的學習氛圍，校風自由開放，重視學生的主動性與自主思考能力。同時，學校的國際化程度極高，擁有眾多留學生與海外姊妹校，並提供豐富的英語授課課程，打造完善的國際學習環境。剛到早稻田時，我還以為來到了國際學校，到處都可以看到外國學生，從海外歸國念大學的日本人也不計其數，因此走在校園中時常聽到英文交談聲。

早稻田擁有多個校區，其中有三個就位於東京新宿區。包含「早稻田校區」、「戶山校區」、「西早稻田校區」。「早稻田校區」也被稱為「本キャン(主要校區)」，而商學院就位於「早稻田校區」。

### 早稻田校區的銀杏景色 11 月的校園會變得非常漂亮



### 早稻田有名的大隈銅像(左圖銅像後面的大樓即是商學院)



## 2. 關於選課

由於我是隸屬 Graduate School of Commerce(GSC) , 必須至少選一堂 GSC 的課程。同時配合政大的交換規定必須至少選 8 學分, 因此除了 GSC 的課程, 我還選了早大 CJL(Center for Japanese Language)的日文課。以下說明當初選課的想法以及早大選課的規定。

由於我這次留學最主要的目的是想要提升日文能力, 因此 GSC 的課程我全部選了日文授課的課程。但也擔心全部都選日文課會負擔太重, 因此 GSC 的課程只選了兩門(4 學分)。若想要選日文授課的課, 必須要向 GSC 提交 JLPT N1 的合格證書。我認為上商院日文授課的課程滿有挑戰的, 因為必須要用日文學習專業用語, 老師的語速也並不會因為有留學生而特別放慢, 所以如果擔心會跟不上的人建議還是選英文授課的比較保險。一個學期上下來我覺得我的聽力真的進步非常多! 如果日文程度已經到滿高級的人, 說不定可以挑戰看看。另外, 剩下的四學分我則分配給 CJL 的日文課。他們的課程有分 8 個等級, 1 是最低, 8 是最高, 選課之前可以上他們的官網做簡單的日文能力測驗, 來判斷自己適合哪個等級的課程。但測出來的結果並非強制性的, 例如當初測出來是 6 級, 也可以選 7-8 級課程逼自己多學一點, 但如果跟不上導致成績不及格就要自己承擔這個後果; 如果不想太有壓力, 也可以選擇 6 級以下的課程。由於聽說早稻田 CJL 每堂課作業都滿多的, 為了可以學到東西, 但又不想要每堂課負荷都那麼重, 我選擇的課程從 3 到 8 等級的都有。\*課程心得會另外在電子報進行說明。

再來說明早大的選課規定。大概九月初就會收到早大用 email 寄的 guide book, 包含到達日本後該做些什麼、註冊 MyWaseda(類似 iNCCU)、選課資訊等等。其實都會寫得滿詳細的, 就算有問題也可以寫信問 GSC 的負責人, 九月中也會舉辦 orientation 教你怎麼選課。但 GSC 跟 CJL 的規定是分開的, 若有關 CJL 課程的問題就必須詢問 CJL 單位的職員, GSC 的人可能沒辦法詳細回答。我認為 GSC 的選課不會有太大問題, 只要選了基本上都可以上得到。但 CJL 的話有些課很熱門, 建議一開始選課時多選一點, 最後再來退就好。當初我選得太保守, 最後課表時間長得超醜, 每天都至少有一門課的狀態, 完全沒有一天是空的 QQ。但要注意 CJL 最多只能選 8 學分, 就算只是選課階段也一樣, 若選超過 8 學分, 選課系統好像就會出現錯誤, 到時候可能就要請人處理, 所以要多留意他們的規定。

## 二、生活及文化交流

### 1. 食

超級推薦早稻田附近的「油そば」, 這是早大學生必吃的美食之一。其實有點類似台灣的乾拌麵, 比起拉麵我更喜歡油そば! 真的非常美味又便宜。我只有去過這兩家, 其中「油 SOBA 凶星」這家店很多日本朋友都跟我推薦, 大家一定要去吃吃看!

另外, 平時中午下課時間很短, 只有 50 分鐘(12:20~13:10), 若要去餐廳吃飯通常需要有人先佔位子, 要不然根本來不及, 便當店或便利商店也會超級多人, 所以我都會提早去買, 雖然到中午就涼掉了, 但為了節省時間只好用這個方法。一開始超級不習慣, 但日本人好像很多都習慣吃冷食。我常吃的便當店有兩家, 其中一家「Kodawariya」分量多又便宜, 500~600 日幣就可以解決, 每次到中午時間就大排長龍, 非常受歡迎。另一家是「Hotto Motto」, 這家

則稍微貴一點，份量少，適合食量小的人。

(圖左) [油 SOBA 凶星](#) (圖中) [麵爺 Abura](#) (圖右) [Kodawariya](#)



## 2. 衣

除了 GU 跟 Uniqlo 以外，也有其他滿推的平價女性服飾品牌。我很喜歡「Honeys」的衣服，主觀判斷風格介於休閒跟可愛之間，不會太過華麗或浮誇。另外一家則是「INGNI(イング)」，比較多甜美可愛風的衣服。

東京比較乾燥，15 度左右我覺得不會像台灣那麼濕冷，那時都還沒有穿到羽絨外套。加上日本電車都會有暖氣，室內都滿溫暖的，即使 10 度以下，我也不會穿太多。大多時候都是發熱衣 + 稍微有厚度的秋冬衣或毛衣，再套一件厚外套，頂多再帶圍巾備用，幾乎沒穿超過三件以上。

## 3. 住

學校有提供宿舍，還有跟學校合作的房仲業者所提供之房子，我認識的朋友們幾乎都是從這兩個管道找房，也有人是在外面租房或找 share house。我則是因為有朋友住在墨田區，因此選擇跟朋友一起住，節省了很多房租。

## 4. 行

雖然節省了很多房租的部分，但居住的地方離學校很遠，要一個小時的距離，所以一定要買定期票。購買定期票的順序是先到學校領取學生證後，才能到車站購買，站員會請你填相關資訊。其中，要填入站(離家最近的車站)跟出站(離學校最近的車站)的站名，由於日本的定期票跟台灣的不一樣，只有固定路線才能使用定期票，若搭到超過這個路線以外車站，就會再另外扣錢，反之，只要在這個路線內，在哪站下車都不會再扣錢。我常搭的是東京地下鐵，所以用 Passmo 購買定期票。另外，要注意的是地下鐵購買定期票只能在大站購買，非常之麻煩。當初我跑到早稻田站，結果沒辦法買，只好又跑到高田馬場站(早稻田站的下一站)，才如願購買到。

定期票可以一次購買一個月、三個月或六個月的份，我買了三個月份，10~12 月，約 2 萬日幣。其實這樣算下來算便宜，因為我每天都有課要去學校，若不購買定期票支出會非常龐大。還沒拿到學生證之前，在東京到處逛一、兩個禮拜就花了幾乎 1 萬日幣了。

## 5. 育樂

如果想要交朋友，建議可以去 ICC 舉辦的活動。ICC 舉辦很多可以跟日本人互動或認識日本文化的活動，例如語言交換、了解日本的茶道、日本酒等等。另外很推薦日本的卡拉 OK，非常的便宜，之前跟朋友在高田馬場的卡拉 OK 唱三個小時，一個人只要 1000 日幣。其他東京近郊的旅遊則推薦吉祥寺站的井之頭公園跟立川站的昭和紀念公園，是看楓葉還有銀杏的好去處。

### 三、交換需注意事項

#### 1. 出發前

- **Certificate of Admission**：等政大這邊的交換甄選確定申請上後，政大會代表我們跟早稻田進行提名，3 月中早稻田那邊就會要你提交申請文件，經過一段長久的等待時間，6 月初終於收到了早稻田的入學許可(Certificate of Admission)。
- **Certificate of Eligibility (COE)**：前述提交申請文件的部分，同時也包含要提交申請 COE 的書面資料，有了 COE 後才能去申請簽證。過往我看很多學長姐的經驗說 COE 都要等很久才能拿到，但我 7 月初就拿到了，比想像中的還快。
- **申請學生簽證**：拿到 COE 後就可以去台日交流協會申請簽證了。我 7 月中左右去，簽證辦理速度也很快，印象中大概不到一個禮拜就可以去領簽證了。
- **來自早大的注意事項**：收到入學許可後，6、7 月就會陸續收到早大的一些提醒，例如租房、辦理入學手續等等，信件都會寫得很詳細，仔細照著步驟做都不會有什麼大問題。9 月初時會有 Guide book，裡面從入境日本後要做什麼都寫得很清楚，若想早點知道資訊，也可以上 GSC 的官網參考往年的 Guide book 內容先做準備。

#### 2. 抵達後

- **在機場領在留卡**：要準備簽證跟 COE 給海關人員看。以防萬一手機有什麼問題，檔案沒辦法看之類的，COE、早稻田的入學許可我都影印成紙本隨身帶在身上。
- **區役所**：在區役所可以同時完成以下三件事。
  - (1)居住地登記：居住的地方確定後，14 天內帶著在留卡去登記居住的地址。
  - (2)申請健保：登記完居住地後，可繼續申請健保，會拿到 Eligibility Confirmation Letter(資格確認書)。學生一樣可以申請減免。
  - (3)國民年金制度：不論國籍以及居留時間，超過 20 歲以上就需加入。留學生可以申請免除。但要申請減免必須要有學生證，可是要領學生證就要先持有登記完住址的在留卡給學校看，所以當時跑了兩趟區役所。  
日本的區役所效率不像台灣這麼好，光是把居住地印在在留卡上，就花了一個小時，所以大家可能要做好心理準備，當天多預留一些時間去辦理。(當時非常想念台灣的效率)
- **購買網路**：我買的是 LINEMO 的 best plan V 方案，一個月 30GB、付 5 分/回通話，一個月 2970 日幣。全部在網路上即可申請。

#### 3. 離開前

課程結束大約一個月前 GSC 會寄信提醒你離開日本前要做哪些事。

- 歸還學生證
- 歸還從圖書館借的書
- 去區役所辦理遷出・提交 Change of Address
- 去區役所歸還健保卡・並繳納所剩的健保費
- 去區役所歸還 My number card(若有申請的話)
- 關閉日本銀行帳戶
- 手機電信解約