

國立政治大學交換生生活報告

交換學校介紹及我修的課程

日本國際大學 (International University of Japan, IUJ) 位於新潟縣南魚沼市，校園被廣闊稻田與山景環繞，環境清幽純粹，極具「研究型學校」的氣質。與多數日本大學不同，IUJ 一所全英語研究所大學，課程全面以英文授課，學生組成高度國際化，來自亞洲、非洲、中東、歐洲及中南美洲等 50 個以上國家，除了特別國家學生國家比例大致與世界人口分布相似，學生人數也在逐年上升。學校主要授課內容維生管以及國際關係，學生背景多為政府官員、國際組織成員或具實務經驗之專業人士，年齡層相對成熟，有的甚至會攜家帶眷。

校園雖位處偏鄉，但設施齊全，包括圖書館、體育館、健身房、電腦室與學生宿舍等。校內宿舍分為 SD1、SD2、SD3，我被分配在 SD2，宿舍為單人房設計，生活機能集中，適合專心學習與深度思考。IUJ 的最大優勢並非地理位置，而是其高密度國際互動環境與全英語學術訓練。

本學期我修習四門課程，共計 8 學分：

1. Resilient System Design and Management

此課程核心在於「韌性系統」的設計邏輯，探討組織如何在高度不確定與衝擊情境下維持功能並快速恢復。內容涵蓋供應鏈韌性、風險分散設計、系統冗餘配置、情境規劃與危機管理框架。課程強調案例討論與系統思維建模，並要求學生以實際產業為對象設計韌性強化方案，課程案例選擇上階極具代表性，經典易懂，很容易了解 resilient system design 的核心目標，學到後面會發現目前所有的生業環境都應該採用韌性系統設計，可提升競爭優勢也可避免被高度變化的環境影響。

對我而言，此課程結合策略管理與風險分析方法論，尤其在全球供應鏈重組與地緣政治風險升高的背景下，具高度實務價值。

2. Service Management

本課程聚焦於服務設計與服務營運管理，內容包含 Service-Profit Chain、顧客體驗設計、服務流程優化、服務失誤復原 (service recovery) 與價值共創。

課程高度以案例為主軸，每週皆有案例討論，討論如何透過服務流程設計提升顧客滿意度與組織績效，同時也有教學使用 Tableau 進行商業分析以及視覺化。小組專案需實際分析某一服務產業並提出改善建議。此課程對於未來從事副物相關產業、醫療服務或顧客體驗優化相關領域者極具幫

助，是這學期我修過較具挑戰的課程。但老師因為身體狀況課程皆為線上上課，這也是他最後一年帶這門課了。

3. Machine Learning and Text Analysis in Business

我過去未學過 Python，過去曾學過 C++，剛開始會怕跟不上，因為此為技術密度最高的一門課。課程涵蓋機器學習基礎演算法 (Logistic Regression、Random Forest、SVM 等)、文字探勘 (Text Mining)、情緒分析與商業應用場景。

我們使用 Python 進行實作，從資料清理、特徵工程、模型建立到績效評估完整操作。課程強調模型解釋性與商業決策連結，並非單純技術訓練，而是強調如何將模型結果轉化為策略建議。

對於具備商管背景但希望提升數據分析能力的學生而言，是非常扎實的一門課。

4. Foreign Policy Analysis

本課程屬於政治與國際關係領域，探討國家決策過程、決策者心理因素、組織政治、兩層賽局理論等。課程強調案例分析與政策比較，需大量閱讀文獻並進行課堂聽講才會比較清晰。

透過與來自不同國家的學生討論各國外交政策，使我對地緣政治、國家利益與決策邏輯有更立體理解。這門課讓我跳脫純商業視角，理解宏觀政策如何影響企業與市場。

整體而言，IUJ 課程與政大相同強調討論、小組合作與簡報發表，訓練邏輯表達與跨文化溝通能力，學術負擔中等，但收穫深刻。

生活及文化交流

IUJ 的生活樣貌與都市型大學截然不同。由於地理位置偏遠，娛樂資源有限，因此校園內部活動與學生自主交流成為生活核心。相較於觀光式的文化體驗，這裡更像是一個高度濃縮的跨國社群。以下分為幾個活動說明。

1. Halloween

每年十月底，學校會在體育館舉辦萬聖節活動。下午為校內活動時間，學生會進行變裝、遊戲與互動競賽；晚上則延伸為萬聖節派對，氣氛更為熱烈。對於平時較為理性的研究生而言，這樣的集體釋放，反而強化了群體連結與歸屬感。



2. CULTI FIESTA

CULTI FIESTA 是 IUJ 極具代表性的年度文化盛會。各國學生穿著傳統服裝，進行舞蹈、音樂表演與 fashion show。

活動現場幾乎可以看到來自亞洲、非洲、中東、歐洲等多國文化元素同時出現。不同於一般校園文化祭，這裡的表演更帶有文化自我詮釋與國家形象展示的意味。



透過這樣的舞台，每個學生不再只是個體，而成為其國家文化的代表。觀

眾在短時間內接觸多元文化，也在潛移默化中理解不同國家的歷史背景與社會脈絡。

3. 學院交流運動會

學院之間定期舉辦交流運動會，包含籃球、排球等團體競技項目。

這類活動看似單純競技，實則提供一個低壓力的社交場域。在運動場上，語言能力不再是主要門檻，合作與默契成為核心。特別是在 IUJ 這樣高度國際化的環境中，運動成為快速建立信任的方式。許多原本僅止於課堂點頭之交的同學，透過運動形成更深層連結。



4. Food Club

Food Club 不定期舉辦活動，由不同國家的學生負責準備特色料理。

這種交流方式極具效率。食物本身就是文化的濃縮體，透過料理可以快速理解一個國家的飲食習慣、宗教禁忌與家庭傳統。

在共同烹飪與用餐的過程中，話題自然延伸至家庭、社會制度與個人成長背景。相較於正式課堂討論，Food Club 提供的是更柔性的文化理解。

A promotional poster for 'Tasty Bites' by the Food Club. The poster features a collage of various international dishes including fried bread, curry, and rice. The text on the poster includes:

FOOD CLUB PRESENTS

Tasty BITES

a celebration of global flavours and IUJ's diversity

29 | 11 | 2025 (SAT)

5:30 Pm - 8:00Pm

Venue: CNP

ENTRY FEE: 1000 JPY (ADULT)
500 JPY (CHILD)

Scan me to register

5. SD2 後門的小發財車

似乎是今年才開始有的，透過學生的牽線，每週固定三天，SD2 後門會出現地方農民的小發財車，販售自種蔬果。這是 IUJ 與在地社區少數直接互動的場景。

學生可以用相對便宜的價格購買新鮮農產品，也能與農民簡單交流。雖然語言溝通未必流暢，但這樣的接觸讓國際學生不至於完全與地方社會脫節。在高度國際化的校園內，這樣的日常場景反而格外真實。它提醒我們，這片校園並非孤島，而是座落於日本地方社會脈絡之中。



交換需注意之事項

1. 地理與交通

IUJ 位於偏鄉地區，最近車站為浦佐站，學校有專車往返，途中也會經過便利商店、醫院、郵局、公所，往返東京需搭乘新幹線，費用較高。若頻繁往返東京，需預留交通預算。

2. 生活成本

住宿費為固定宿舍費用，水電另計，過去有看到人分享冷暖氣不額外計費，我認為不是，應該是獨立電表，或者是不同宿舍收費方式不同，生活費依個人飲食習慣而異。校內餐廳選擇有限，一餐大約 750~1000 日幣，若有需要可自行購買廚具煮食。

3. 簽證與 COE

簽證流程需照 IUJ 的指示跑即可順利完成，定期收信一定辦的妥。

4. Whatsapp

等同於我們的 Line，課程分組、活動舉辦提醒，生活事項互助群組皆在這裡，入學後可及早入群，所有資訊都會在這裡面。

5. 選課與教材

部分課程要求購買指定教材，學校選課系統也可以順便提供訂書。

6. 心理準備

IUJ 不適合以「體驗日本都市文化」為主要目的者。其價值在於國際環境交流與學術訓練，而非城市娛樂機能。