

一、交換學校與課程資訊

日本國際大學（International University of Japan）位於新瀉縣的南魚沼市，距離新瀉市以南 100km，東京 230km，搭乘新幹線約 90 分鐘可以抵達。IUJ 是日本第一所研究生院校，因此並沒有大學部，全校師生加起來不到 400 人，且學生的組成非常國際化，多數為亞洲的學生，如印尼、緬甸、柬埔寨、寮國、蒙古、中國等，此外也有來自拉丁美洲、非洲和歐洲的學生。

學校主要提供兩種 program，分別是 IR（International Relations）和 IM（International Management），皆為 2 年制，另外還有 1 年制的 E-biz program 和 IMBA（Intensive MBA）program，且全部為全英文授課。國際大學的學制為一年三個學期，分為春季、秋季和冬季，每學期提供的課程不一樣，校方會在學生來學校之前提供該學年度的所有課程。交換學生的選課十分自由，IR 和 IM 的課程都可以選擇，依據學校規定，交換學生每學期至少需要修 6 學分，至多 11 學分。此次，我所選修的課程如下

- **Cross Cultural Communication**
此門課程是由 Professor Mohammed K. Ahmed 所開授的，為其 4 週。課程內容主要是搭配指定的課本和文章，通過課堂討論的方式來了解在跨文化溝通的過程中會產生的誤會和衝突。本門課程的 loading 相對較重，需要在 4 週的課程里完成 2 篇小論文和期末考試。
- **Corporate Social Responsibility**
企業的社會責任議題愈來愈引起社會各界人士的關注，學校也相應的開設了這門課程，由 Professor Suzuki 授課，老師研究的領域主要也和這一塊相關。雖然在政大也有開設類似的課程，比較不同的是，Professor Suzuki 以 IR 的觀點切入去看待企業社會責任這個議題。
- **Competing in Emerging Market**
相較於 developed market 的經濟成長放緩，很多的企業選擇進入快速成長的新興市場。通過這麼課程，藉由個案研習了解新興市場的趨勢和企業在進入該市場時面對的難題及解決方法。該門課程由業界教授 Professor Nigel 負責，他的背景相當多元且曾協助不少企業到發展中國家進行投資和拓展。
- **Brand Management**
這門課程邀請了在業界有豐富行銷和品牌管理經驗的 Miyabayashi 老師和 Ayako 老師來授課，從行銷的基本觀念和架構談起，每堂課都會向學生提出一個問題，讓學生分組討論 20 分鐘后上台報告 10 分鐘，是一個鍛煉匯報能力的好機會。此外，老師們有時候也會邀請他在業界的朋友來為我們分享他們的經歷。



圖：BM 課程與教授合影

二、生活與文化交流

- 衣

若為春季交換學生，基本上會橫跨三個季節，分別是「冬」、春、夏。為什麼會說三個季節呢，因為四月份的南魚沼還是白雪皚皚，最高溫也差不多在攝氏 10 度左右，甚至還會有下雪的可能（但是很少），聽 IUJ 的其他學生說在冬季學期會出現由於雪下太大而無法出行，甚至連接駁巴士都會取消的情況出現，春季的情況則稍微好一些，不過值得注意的是由於四月份對於南魚沼來說已經不是傳統意義上的「冬天」，因此冬季的衣物會比較難買到。鞋子的部分，個人建議是帶一雙好走的鞋子，適合到處趴趴走。



圖：4 月初的校園

- 食

民以食為天，在吃方面，由於個人是廚藝白癡，因此基本上都是依靠學校的 cafeteria 生存，不過還是強烈建議大家還是自己煮比較好，因為 cafeteria 的選擇很少且味道一般（每餐平均 500-800yen）。個人經驗的話，中午的伙食一般會比晚上好，選擇比較多。

如果要自己煮的話，在宿舍一樓設有共用的廚房，但是廚具需要自行準備，可到六日町的百元商店（Daiso）購買，學校在每個週六會提供接駁車到 AEON，Daiso 就在 AEON 對面。

在外食部分，學校附近也有不少的餐館，不過若要到校外去吃則需要配合接駁校車的時間，從 Urasa 車站到 IUJ 的末班車為 8 點，過了的話就只能坐 taxi（一般為 1800yen），不建議走路，個人經驗是從車站到學校大概要 1 小時，從離學校較近的校外宿舍 SD4（下面會會提到）到學校需要 20 分鐘，但是路燈很少。費用上一般在 1000yen 上下。

- 住

學校的宿舍可分為校內和校外兩種，分別在校內的 MSA（已婚學生可申請）、SD1、SD2、SD3（皆為單人宿舍）和校外的 SD4（單人宿舍，設有小廚房）。學校有替交換學生安排住宿，一般上會被分配到校內的 SD2 或 SD3（設備是校內宿舍中比較新的），每月的住宿費用為 39000yen（不含水電），房內設有單人床（含床墊、床單和床上用品）、書桌、椅子、衣櫥和個人衛生間，若要使用大功率的電器，需要到樓下的共用廚房使用。一樓也設有洗衣房，提供洗衣機和烘乾機，費用為 100yen/次。此外，一入住的第一個月份需要繳交 10000yen 的管理費，用作於宿舍公共區域的清潔和床單的清潔費（對，會幫你洗床單）。由於我這次是被分到 SD3，因此對校外宿舍和外宿的並不了解，若有需要的同學，可以自行向 IUJ 了解情況。

PS: 如果想要了解學校的宿舍情況可以到 youtube 搜索 IUJ dorm 就會出現不少相關視頻。

- 行

校園很小，一般走路就 OK。若要到附近的超市或者餐廳則可以選擇坐學校提供的接駁巴士。此外每個週六和週日，學校也會提供接駁巴士到六日町的 AEON 和 rara，不過一天只有 3-4 趟，且需要領取乘車券，券上會說明出發和返程的時間，請按照券上時間返程，不能自行延後到下一班車，這點還請多多注意。

三、交換需注意事項

- 在日常生活上，由於學生的構成十分多元化，在跨文化交流上需要十分注意，對於不同的宗教習俗和生活習慣給予理解和尊重，比如說穆斯林在飲食上的禁忌（不食豬肉和不飲酒）、印度同學不吃牛肉或者純素食者等。
- 語言方面，校園裡基本上用英文既可以溝通，校園外的話還是以日文為主，因此建議要來日本交換前可以先在台灣學習一段時間的日語。此外，由於 IUJ 在春季不會提供基礎的日語課程，僅有進階課程，想要選修的同學情多加留意。