

生活報告

(1) 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

早稻田大學在日本是數一數二有名的私立大學，同時也是日本最國際化的大學，擁有來自世界各地的留學生，參與社團或是修課時可以遇到許多不同背景的同學。

政大交換生在早稻田大學可以修習日本語言課與一般課程。日本語言課主要分成綜合日本語跟主題式日文課。如果想要認真加強日文能力會比較推薦綜合日本語課程，會有像台灣日文課中聽說讀寫的扎實訓練，但課程會散布在一星期的三天，所以對留學生而言會覺得時間比較不自由。相較之下，主題式日文課的內容較為多元，比較偏重訓練聽說讀寫的其中一樣而已，是以較為輕鬆的方式去接觸日文。要修日文課的話，開學前必須先考早稻田大學日文中心的分級考試 JCAT，測試自己的日文級別，雖然之後選課並不會強制只能選相對應級別的課，但可以當作自己選課的參考指標。商學研究所的交換生規定至少要修一門商學研究所的課程，除此之外我們還可以修 MBA program 等其他學程的課程，選擇豐富。早稻田大學日文課跟商學院的學分算法有些不同，主題式日文課一週 1.5 小時一學分；商學院的課程一週 1.5 小時 2 學分。在學分換算方面，對政大而言，日本學校的一學分等於政大的一學分。

早稻田大學有許多校區，交換生原則上只會在本校區內上課。日文課較多是在 22 號館上課，而我因為日文課會用到電腦所以是在 14 號館上課。商學院的課則是在 11 號館，11 號館一樓有自習室跟電腦可用，二樓有開放的討論空間。如果需要討論報告也可以去 11 號館隔壁的 W Space，有許多獨立的討論空間與白板可以使用。如果要列印文件需自備 A4 紙，去 22 號館或是 11 號館的地下一樓免費列印，A4 紙可以去早大正門的 100 元商店購買。在大隈庭園的三樓餐廳門口有一台影印機可以不需準備紙張免費使用，只是印出的紙張背面會有廣告，如果需要大量印單面文件且想省錢的話可以考慮使用。在 17 號館有類似台灣學校福利社的賣場可以購物，一開學時可以選擇去 17 號館二樓申請加入 coop 生協，交換一學期者須交 3000 日圓，離校時可以全額退費，好處是在 17 號館買課本會有折扣。

早稻田大學的學校餐廳是在大隈庭園，裡面有丼飯、義大利麵、鐵板燒、咖哩、麵食、自助餐等多樣食物可選擇，二樓跟三樓的餐點也會有些微差異，但都是物美價廉的選擇，且時常推出季節限定或主題限定的特色餐點，滿推薦學弟妹多多光顧。學校除了學餐，在附近也有許多餐廳可選擇，在比較不趕時間時，也可以常常去走訪不同家特色料理，例如在正門方向有食ベログ得分相當高的嚴哲拉麵、總是大排長龍的油そば、在 22 號館附近則有印度料理，往高田馬場的路上也有蔭山雞白湯麵、一風堂等許多美食餐廳。

(2) 生活及文化交流

住宿

住宿方面因為我是院級交換生，所以沒有被分配到離學校近的宿舍，只有較遠且較貴的住宿選擇，因此我選擇接上一位政大到早大交換的學妹在大塚的 Share House，離池袋只有一站之差算是相當便利的居住地點。我住的 Share House 是由 Sakura House 經營，該仲介在東京有很多據點，承租手續較一般日本租屋簡便，且有中國職員可以用中文溝通，之後如果有學弟妹需要自行在校外租屋可以考慮 Sakura House。Sakura House 只會承租給日本國籍以外的人，所以屋內多是須用英文溝通的外國人，若是想要跟日本人一起住的話則不建議選擇 Sakura House。我上學是坐都電荒川線從巢鴨新田站到早稻田站，車程加步行時間約需 30 分鐘。

食物與生活用品

因為日本外食較台灣稍貴，所以我平時多是自己煮食來節省生活費用，家裡附近的 Lawson 100 或是 Fresh Land 都有較便宜的食材可以選購。日本的超市多會在特定日子有優惠特價或是集點活動，學弟妹可以多注意，把握機會採購食材。若是想要尋找台灣或是其他進口食材，可以去尋找業務超市或去池袋的亞洲超市，可以煮出台灣味解解鄉愁。生活用品部分則可以去畢卡索、唐吉訶德、大創或是百元商店購買會較划算。

日常交通

離學校較近的地鐵站主要是地鐵東西線的早稻田站、JR 山手線的高田馬場站及都電荒川線的早稻田站。確定住宿地點之後可以去辦定期券，需先繳交三個月應付的定期券優惠價格，車站人員會在你的西瓜卡背面標註你的居住地點最近站牌與學校的站牌，之後的三個月可免費無限次搭乘這兩站之間的班車。學弟妹可以計算一下自己未來三個月須到校日會花費的交通費是否划算再決定是否辦定期券。

生活費預算

交換預算半年下來建議學弟妹們準備約 100 萬日幣 (約為 28 萬台幣)。我在 Share house 的住宿費用是每月 49000 日幣(包含水電與 wifi)，其餘基本生活支出約為每月 5 萬日幣，所以在 9 月跟 10 月沒有離開東京旅行時，每月花費約為十萬日幣。但因為日本交通費昂貴，所以在 11 月到隔年 2 月有出東京去旅行的四個月，生活支出就會暴增至每月約 15~20 萬日幣。

文化交流

在日本遇到大多數的服務人員都很親切和善，且都會盡全力的幫忙客人解決問

題，身為在日觀光客會覺得很幸福，但相對之下就可以想像在日本工作的職員壓力是很大的。另外初到日本辦許多行政手續時，發現跟日本人真的不太能用英文溝通，跟一些日本同學交流後，也發現部分同學不太能說英文。如果自己本身日文能力不夠好，就比較難跟日本人有較深度的交流。我自己在出發前準備了維力炸醬麵、台灣風格的小錢包以及基隆土產泉利米香當作與日本人文化交流的見面禮。學弟妹也可以準備一些台灣特色小物做做國民外交。

(3) 交換需注意之事項

1. 日文程度:建議學弟妹們如果要前往日本交換的話，要盡可能地在出發之前提升日文能力，除了因為較難用英文跟日本人溝通，而且較好的日文能力也有助於在日期間更快速的提升日文程度，並更有機會跟日本人有較深度的交流。若想找打工或實習機會，有一定程度的日文才有機會。
2. 行李準備: 九月來日本時還是像夏天的天氣，所以還是要帶一些夏季衣物。冬季衣物則準備重點項目即可，剩下的可在日本購買，尤其像發熱衣褲或是保暖防水的靴子可以在日本以較便宜的價格找到更多選擇。行李方面我帶了一大一小行李箱加一個行李袋。在日本國內旅行時，可以考慮帶小行李箱或是行李袋。搭日本國內廉價航空且不買托運行李時，輕便的行李袋就是不錯的選擇，且如果要到北海道或東北有積雪的地方，拖行李箱走路會有些麻煩。
3. 獎學金資訊: 政大校內獎學金的申請是在申請隔年的三到五月，分別可以申請教育部學海飛颺與政大短期進修補助出國這兩種獎學金，若兩者都想申請，要在較早的學海飛颺截止日前投件，一樣需準備英文檢定(多益不採納)跟中文履歷自傳與交換動機、計畫等備審資料。兩項獎學金會統一在五~六月面試，在面試時間的問題與申請交換計畫時的面試是類似的，主要是基本自我介紹、交換動機、欲交換校系的基本認識、交換生活的安排規畫、如何對外國人介紹母國與母校等回答。如果不是延畢生的話，推薦去申請日本交流協會的獎學金，獎金金額豐沛很多!
4. 印章和證件照最好都在台灣先準備好直接帶來日本，因為辦手續時常會用到。