

生活報告

一、學校介紹及課程

早稻田大學位於東京都新宿區，創立於 1882 年，由大隈重信創辦，1902 年正式更名為早稻田大學，是日本最具代表性的私立研究型大學之一，具深厚歷史底蘊與自由獨立精神；跨領域課程與國際交流豐富，設有 13 個學部（本科）及 23 個研究所，涵蓋文史、法學、商學、國際教養、理工、人文、運動科學等廣泛領域，校友遍佈政界與企業界。根據 2023 QS 世界大學排名：綜合排名第 199，學術聲譽第 118，雇主聲譽第 24，是一所充滿活力與全球影響力的學府。

學校的選課日程可以參考新生導覽時提供的資料，新生會從第二與第三階段開始選課，選課方面比較特別的是同一時段只能選一門課，退選只能在第三階段進行。

綜合日本語 2

這是一堂 CJL 開設的涵蓋聽說讀寫的日文課，五學分中三學分要到學校上課兩天，另外兩學分是要線上看影片並完成單字小考和作業。整體來說的 loading 不算輕，每週的線上作業都需要花點時間寫。這堂課難度大約是 N4 程度，老師使用全日文上課，偶爾需要解釋的部分才會用英文。上課時間會有蠻多與老師和同學對話的機會，雖然蠻常會遇到用日文表達上的困難，但可以認識到許多不同國家背景的國際學生也是難能可貴的機會。會有三次期中考，不算太簡單是需要讀書的難度，還會有兩次口說考試，但都會先公布題目，事先準備好稿就不會太困難。期中跟期末分別還會有個人報告和寫作，但都會提供上課時間來準備並提供指導，這部分不會變成太大的 loading。

談話場面から学ぶコミュニケーション 1 - 2

這堂課被分類在社會與文化底下，但感覺就是一堂口說課，老師會依照主題教大家各種情境下可以使用的日文，課堂的最後通常會再分組練習剛剛的內容，整體來說的上課氣氛是輕鬆有趣的，老師也是一個很溫柔的人。下一堂的上課會有上周的小考，但都是簡單的選擇題。期末要分組去學校採訪日本人，最後在課堂上發表採訪統計報告，是一個蠻特別也蠻新奇的體驗，難得可以有機會以日文去採訪日本大學生。

Japanese Management

這是我唯一一堂修的商院的課，是兩位曾經待過 BCG 的日本教授開的，課堂上會介紹日本企業管理的各種層面，包含公司治理、行銷策略、永續發展等，而且兩位老師的英文都很好，不用擔心聽不懂。課堂成績分為出

席、作業、和期中期末兩次團體報告：兩次作業分別是團體報告後與某次課堂演講後的心得；期中報告是針對一間日式企業去分析它的管理層領導力，期末報告則是針對企業去全面地針對他的策略去分析，報告蠻吃組員的，組員討論與製作簡報夠順利的話就不會花費太多的時間，老師也不會太刁難，給的回饋都蠻正向的，是一堂如果不知道選什麼的話可以選的課。

二、生活及文化交流

● 食

日本的外食都不便宜，在外面用餐基本上至少都要 1000 日圓上下，如果餐餐外食的話也是很可觀的消費，所以通常大家還是偶爾會自己煮飯，去超市也可以注意有沒有特價的熟食，這樣一次把好幾餐準備起來也比較方便。

早大附近的食物選擇雖然不少，但每次中午的吃飯人潮都會像戰場一樣，所以我後期都選擇買超商或外帶便當跟朋友在學校找位子吃，這邊可以推薦幾間我個人覺得不錯的學校附近餐廳：

東京 Rakkyo 兄弟：湯咖哩

Monster's Kitchen：可愛的定食店

三品食堂：便宜好吃的牛丼

大隈講堂裡也有便宜的學餐，但也是人很多然後好吃見仁見智，我是去吃兩次而已。

● 住

學校的住宿可以分成共立的學生會館以及學校的國際學生宿舍，共立的宿舍離學校的距離差異蠻大的，且價格也比學校的稍為貴，學校的宿舍就距離本校區走路五分鐘而已。抽宿舍的機會總共有三次，前兩次都是共立的，學校的宿舍會在二月底才抽籤，然後三次機會的保留期間是完全沒有重疊的，我當初就是以為學校的宿舍應該是大家都抽的到所以就把共立的都放棄了，結果二月底沒抽到就要開始瘋狂找房子模式。

最後我住在外面的學生會館，距離學校約 40 分鐘的通勤時間，有食堂會附平日的早晚餐。住在外面要比較注意的是它有附多少家具、提早退房需不需要付違約金以及剛入住時記得要把房間都拍一遍以免到時候退房檢查時會有爭議。值得一提的是日本租房的初期費用裡都會有所謂的禮金，通常為一個月的房租，概念是感謝房東租你房子的意思，大多都是一定會有的費用，因此也無可避免。

- **行**

日本的交通費真的蠻貴的，因此如果住的地方離學校比較遠的話可以評估看看要不要買通學定期券，可以省下不少交通費，在高田馬場等大站可以購買，購買之後給的交通卡也可以轉到 iPhone 裡設為快速交通卡，就不用擔心弄丟或轉車時要換卡的問題。

另外早大的學生可以用更優惠的價格購買新幹線，可以在學校內先申請學割券，再拿著那個券去購買車票就可以打八折，但是要單程車程 101 公里以上才可以使用，因此推薦要出遠門旅行時記得申請，不然新幹線實在非常傷荷包。

- **育樂**

早大有各式各樣的社團可以參加，開學第一周學校內會有非常多社團在發傳單招人，可以去參加他們的新歡看看適不適合自己，尤其有一些社團是特別歡迎國際學生的，例如 PADDY 英日會話社，社課時間是會分組聊天，然後固定時間切換全英文或全日文對話，適合想要練習日文口說的人，而且 PADDY 裡的日本人也都是會想認識外國人的，然後也會舉辦許多活動，因此蠻推薦的。至於 ICC 的活動大部分都要抽籤，然而我從來沒有中籤過，但還是有一些可以自由參加的活動，想要參加 ICC 語言交換學伴計畫的話要關注一下他們的申請期限，因為我這個學期在開學沒多久後就截止了，然後我就錯過了。戶山校區那邊有健身房，但需要先預約做健康檢查才能申辦入場的證件，健康檢查和申辦入場證都要付費，但之後便可以憑證自由進出了，設施還算多且齊全，平日下午人多時需要排隊進場，想要運動的話可以多加利用！

三、交換需注意之事項

- **抵達日本前**

在出發之前就按照學校那邊寄來的文件和指示通通完成，並去申請簽證，基本上應該不會碰到太大的困難，但如果是要在外租房的話有些公司可能會要求要有住在日本的保證人，這部分要再注意一下。電信方面我是把台灣的轉 esim 並改成最低費率方案。現金我是帶到上限 100 萬過去，因為我的房租都是要靠轉帳，如果是用金融卡提款的話要記得開通國際提款功能。

- **抵達日本後**

抵達後 14 天內需要去區役所辦理遷入，然後可以順便辦健康保險證，但健保的減免和國民年金免除需要等到 orientation 拿到學生證後才能去辦理，如果有銀行帳戶的話健保費也可以申請自動扣款。My

number card 個人覺得指交換半年的留學生可以不用辦，至少我辦了之後都沒有用到過。

因為我帶的現金蠻多的，所以我有去開郵局的戶頭，可以用 app 線上開戶，但我線上開戶照相的部分一直沒通過所以最後還是選擇臨櫃開戶，臨櫃開戶是需要預約的，在預約的時間帶著印章和在留卡等證件去郵局，當場就可以拿到金融卡和存摺。

電信部份我選擇 BIC CAMERA 的，它們配合使用的是 IJ，每個月 20GB 的方案優惠不到 1000 日幣，對我房間有 wifi 來說是蠻夠用的，就算不夠也可以馬上上網加購，解約也可以線上解約。日本蠻多事情都會需要用到電話號碼的，建議可以第一二天就去辦這件事。

- **離開日本前**

商學部最後會寄一份離開日本前的 to-do list 給大家，基本上就是按照上面去完成，包含房子和水電瓦斯的解約、辦理遷出和取消健保、解約銀行戶頭、歸還學生證、處理垃圾等。