

生活報告

2024 秋季交換生
111351044 國貿所 蔡昀庭

一、交換學校介紹及課程

1. 交換學校及系所

早稻田大學是日本頂尖的私立大學之一，創立於 1882 年，設有 13 個學部及 23 個研究所，涵蓋文學、社會科學、自然科學、工程、法律、商學等多個領域。其以自由開放的學風及卓越的學術研究聞名，培養出許多日本政商界的知名人士，也是作家村上春樹的母校。作為一所極具國際化特色的大學，早稻田擁有大量英語授課課程，與世界各地的頂尖大學建立交換與合作關係。校園內自由開放，學生來自不同國家與文化背景，走在校園內經常能聽到同學以英文、中文、韓文等多種語言交談。

隸屬於早稻田大學的經營管理研究所（Waseda Business School, WBS）是日本及亞洲地區極具影響力的商學院之一，提供多元的商業與管理課程，以培養具備全球視野的企業領袖及創新人才為目標，WBS 設有日語與英語授課的 MBA 課程，日本同學主要修習日文授課課程，而交換生則以英文授課課程為主，因此課堂上遇到的同學多來自世界各地。由於 WBS 的入學條件之一是須具備工作經驗，因此課程設計上強調理論與實務並重，並透過與日本及國際企業的緊密合作，使學生能夠直接參與企業專案。除了 WBS 課程外，交換生亦可修習其他研究所開設的日文或英文授課課程。

此外，早稻田大學亦設有日語教育研究中心（Center for Japanese Language, CJL），提供多元化的日文課程供交換生修習，涵蓋綜合日語、漢字，以及專門強化聽、說、讀、寫能力的課程。選課前可先至 CJL 網站進行日文程度測驗，再依測驗結果選擇適合的課程。

2. 修習課程

我總共修習 6 門課，總計 14 學分（credits）。與台灣相比，早大的課程時間較長，每堂課為 100 分鐘。WBS 2 學分的課程包含 14 堂課，總授課時數約 23.5 小時；CJL 則是 1 學分的日文課程包含 14 堂課。

修課列表如下，並簡單介紹課程內容：

- WBS 課程

- A. Turnaround Management

這堂課的授課老師為知名資產管理公司的合夥人，課程分為兩大部分，一是透過個案討論，學習企業如何從管理、財務、法律層面解決經營風險；二是邀請投資、金融、法律等專業領域的經理人與律師，以實務經驗解析企業經營風險及投資人與企業經營者的關係。評分方式包括上課參與討論的平時分數及期末報告。整體而言，這是一門負擔不重但實用性極高的課程，很推薦。

- B. FinTech - Financial Innovation and the Internet

課程探討金融科技的發展，並從技術面分析應用程式、區塊鏈、虛擬貨幣、智能合約等，以了解金融科技對現今及未來社會的影響，同時深入討論潛在的風險及管理方式。雖然課程大綱說明無理工背景的學生亦可修習，但因內容多從技術層面切入，建議對金融科技有基本認識或對技術面感興趣的同學選修。

- C. Management of Financial Institutions

這門課探討全球金融機構的經營模式與挑戰，涵蓋銀行、證券公司、資產管理公司等不同類型的金融機構。課程內容包括金融科技發展、中央銀行運作、信用評級、金融監管 (Basel III & IV)，以及金融機構的併購與風險管理。評分方式包含出席成績、2 個線上平時考及 1 份期末書面報告，整體而言負擔不大，且能藉此機會學習日本金融機構與資本市場的發展趨勢。

- D. Creative Process and Ethics for Business

這門課以日文與英文雙語授課，主要採用工作坊形式，透過繪畫、觀察練習、冥想等方式培養想像力與創造力。修課同學來自日本與世界各地，透過繪畫分享、小組報告等方式探討東西方思維的差異、創意與幸福的關聯、倫理學理論等概念，進而提升創意思維，並理解其在商業與日常生活中的應用。評分方式包括每週作業、小組報告以及冥想體驗心得。這門課的內容與教學模式與我在台灣的學習經驗截然不同，整體而言新鮮有趣，而且有許多跟同學互動的機會。

- CJL 課程

A. Comprehensive Japanese 2

這門課共 5 學分，每週有 3 堂實體課及 2 堂線上課程，是我所有課程中負擔最重的。評分方式包含出席、每週作業、3 次紙筆考試、2 次口說考試，以及 1 次作文與簡報發表。雖然作業量大，但因每天都需要練習日文，使日文能力進步快速，推薦想在短短的交換期間提升日文能力的同學修習。

B. Developing Japanese Conversation Skills through Speeches, Interviews, and Discussions 2

這門課旨在增進同學的日文口說能力，雖然為 Level 2 的課，但修課同學的日文水平都很高。課程內容包括對話架構、附和詞（あいづち）、常用問句等，讓同學針對不同主題延伸對話內容。評分方式包括出席分數、每週反饋及 3 次口語考試。整體而言負擔不大，但多數同學的日文口說能力很好，遠超出 Level 2 的水平，每週練習對話對我而言是一大挑戰。

二、生活及文化交流

1. 社團活動：

早稻田大學的跨文化交流中心（Intercultural Communication Center, ICC）為專門促進國際學生與日本學生進行文化交流的社團，定期舉辦歡迎會、語言交流、傳統文化體驗（如茶道、和菓子製作）、遠足、滑雪等活動，並提供語言交換計畫。ICC 活動非常熱門，部分活動需抽選，並非報名了就能參加。學期初活動特別多，且參加者多為交換生或新入學的學生，正是大家積極拓展交友圈的時候，建議看到有興趣的活動先報名再說！透過 ICC，我也認識了一些交換生朋友，經常一起逛街、逛展、旅遊等。

2. 住宿：

學校宿舍的初期費用，例如入館費、押金等初期費用蠻高的，所以我沒有抽學校宿舍，而是透過 Waseda University Student Housing Center 網站找合適的租屋，透過 Email 與不同房仲公司聯絡。考量了租金、通勤距離等因素，最後選擇中野站附近的「東京女子學生會館中野別館」。這間學生會館有 24hr 的管理員、出入口皆採電子感應鎖、入住者皆為女學生，安全性高。管理員中剛好有一位中國人，從前期的租房諮詢到實際入住後遇到問題都能直接用中文與她溝通。會館的公共空間包含共用廁所、澡堂、廚房、食堂、洗衣間及曬衣場，每

天都有專人清潔，環境維持得很乾淨。平日晚上食堂會提供煮晚餐，一餐 600 円，份量大、便宜又好吃！整體而言非常適合短期交換生入住。

3. 網路

我的租屋處附有 Wifi，因此在日本的電信方案選擇了 Ahamo 每月 30GB 的 eSIM。申請方式還蠻簡單的，可以直接在線上完成。不過，由於申請時需要上傳在留卡的正反面照片及住所地址，建議先去區役所辦居民登記後再進行申請。申請後約 2-3 天內會收到開通紙本信件，按照指示操作即可開通網路。整體使用下來，我覺得 Ahamo 性價比還不錯，每月 2970 円，流量充足，且大部分時間網速穩定。不過，在車廂內或人潮密集的地方，偶爾會遇到訊號不佳的情況，像我在迪士尼樂園開園排隊及剛入園時，網路完全跑不動。但除了這類極端情況，日常使用基本上沒問題。

台灣的電信我則是使用中華電信預付卡，在日本仍能接收來自台灣的電話與簡訊，這點我覺得蠻重要的！許多線上刷卡需要透過簡訊驗證，若臨時有事，台灣的機構或家人朋友也能聯絡到你。我在日本期間就有遇到金融卡被盜刷，需要本人與銀行聯絡的情況。

4. 交通

平常上學我購買了東京 Metro 的通學定期票，涵蓋範圍是離住處最近的車站到離學校最近的車站。定期票可以選擇去車站窗口申請實體卡，或透過 Pasmo APP 線上申請直接綁定 Apple Pay 交通卡。由於我習慣使用電子支付，因此選擇線上申請。在 APP 上填寫基本資料，並上傳學生證的正、反面照片（學生證背面需填寫通學區間），提交後待審核通過即可使用。早稻田大學的學生證可以直接用來購買通學定期票，不用再額外申請通學證明書。

去旅遊的話通常會搭新幹線或 JR 鐵路，單程距離超過 101 公里以上即可使用學校提供的「學割券」購買學生折扣車票。早稻田大學每年提供 10 張學割券，可在 My Waseda 網站申請後到學校 7 號樓、14 號樓或 25 號樓 1F 的發行機印出，再前往 JR 車站的「みどりの窓口」購買優惠車票。

三、交換需注意之事項

1. 交換前

基本上所以交換相關注意事項 WBS 辦公室都會寄 Email 通知，以下簡要整理各項時程供參考：

- 4月初：早大寄出交換申請書，需在5月中前完成。
- 5月底：早大寄出宿舍申請書，需在6月底前完成，抽選結果於7月初公告。
- 7月初：早大寄出 WBS 學年行事曆、課程時間表、交換生課程列表、錄取通知書、入學證明書。
- 7月底：早大寄出入學註冊線上系統連結，需在8月中前完成。
- 8月中：早大寄出電子版「留資格認定證明書 (Certificate of Eligibility)」，收到後即可至日本台灣交流協會申請學生簽證
- 8月底：早大寄出選課資訊並通知線上迎新說明會日期
- 9月中：舉辦線上迎新說明會，說明入境日本注意事項、早大設施、My Waseda、選課系統操作方式與時程，會後寄出相關說明文件。

2. 交換中

我在開學前一週抵達日本，這段期間主要處理區役所居民登記、辦理健康保險、申請網路、熟悉居住環境等。部分同學會申辦郵便局或日本銀行帳戶，但我選擇使用永豐多幣簽帳卡，每個月直接從 7-11 的提款機提領日幣，方便且免手續費，生活上也沒有特別需要日本郵局或銀行帳戶的情況。

3. 離開前

預定離開日本前 14 天可以到區役所辦理住所遷出及退出健康保險，若有未繳清的健保費可以當場結清。離開當天，可以在機場的郵箱將健保卡寄回區役所，並在出境時繳回在留卡，海關在在留卡上打洞就算圓滿結束交換之旅了！