

26-1a 學校簡介

校名：專修大學(簡稱「專大」)

■ 校區

成立於 1880 年，即將於 2020 年成立 140 週年的學校，有神田跟生田兩個校區；神田校區靠近東京巨蛋，是在東京市中心的校區，也是學校的登記地址；不過國際交換生是全被安排在生田校區；生田校區位於神奈川縣川崎市的多摩區，在一個周遭大多是純住戶的丘陵上；這邊有一個「國際交流會館」，這間學校所有的一般交換生還是語言學程的交換生(BCL 算是語言學程的其中之一)，都集中住宿在這裡，而語言課程的上課教室當然也只在生田校區。神田校區唯一的學院是法學院，生田校區有文學院管理學院等（但 2020 年商學學科會挪到神田校區）；整體學生數男多於女；而其實在離學校最近的車站（向之丘遊園站）旁的一個大樓的二樓也有學校的辦公室，部分活動也會在那邊舉辦(極少數，我這期只有跟 Home Visit 家庭相見歡時在這邊)。

學校比較知名的科系是經濟系，光教師就快 80 位；而在運動的表現也不錯，出了不少知名運動員，適逢 2020 東京奧運棒球八強賽，一起看轉播的日本同學就指著某位日本國家隊的球員說那位是學長；也有在籍的學生獲選成為 2020 東京奧運參賽代表。生田校區各校舍大樓用數字號碼編名，平常早上日語課是在 10 號館、下午的商業跟文化課則是 9 號館、而辦公室舉辦的迎新、結業以及期末發表也都是在 9 號館舉行。嚴格來說生田校區並沒有很大，但因為算是蓋在山坡上，樓層就比較不一致；譬如 10 號館的 5 樓是 9 號館的 8 樓、但 1 樓等於 9 號館的 3 樓等。這讓我即使已經到了最後，對於如何正確走到想去的地方，方位還是搞不太清楚。但也因為是坐落在比較高的地方，不僅晚上在學校的高處（9 號館 8 樓有一片大平台）能夠看到夜景、天氣好的時候，還能看到富士山唷。

*附註：

21:00 會關閉校園，校門也會上鎖，要看夜景得注意時間，不要被鎖在校園裡啦。

■ 交通

離學校最近的車站是「小田原線」的「向之丘遊園」站，顧名思義之前有一個同名的遊園地在附近，算是老東京人都知道的一個地方，由「小田園電鐵」本身經營，數年前才結束營業，最近則有改建成大型溫泉樂園的計畫；但即使遊園地不再，這個車站仍被暱稱為「遊園站」；而有類似代替這個樂園感覺的建設，莫過於在 2011 年成立的「藤子·F·不二雄博物館」了！因為藤子不二雄最後是住在附近而啟建的這個博物館，就蓋在原本直達向之丘遊園的接駁電車的其中一個車站上；也因為這個淵源，「向之丘遊園」站的電車音樂，是使用哆啦 A 夢的歌曲喔！這個站距離新宿車站快車約 20 分(直達)、慢車約 30 分(直達)，到青少年喜愛的涉谷(轉車一次)及原宿(直達)也差不多 30 分上下；雖然看來距離東京都內不是很遠，但是因為從學校到車站要走下山約 13 分、上山 18 分左右的山路，每次出門還是需要經過一番掙扎…。校內有公車可以到車站，不過利用的人不多(須付費)，大部分學生還是都步行到車站。日本的大學不像台灣外宿的比例高，除非從偏鄉來就讀，大部分學生是從家裡通勤上下學，因此從車站到學校窄窄的山路常會有滿滿的學生行人；因為路上會穿插機車、自行車跟汽車等，沿路都有學校聘請的制服人員指揮交通，其中一位還因為叫喊注意的聲音比較獨特，常

把學生們逗得很開心；比較奇怪的是在這邊我從未聽過自行車騎士按鈴警告行人，但自行車騎士卻頗常鑽人群的間隙行駛；若遇行人多時要特別當心後方有沒有無聲的自行車，我曾經因為後方自行車騎士要鑽我身旁的縫隙被撞過，只是因為當時是上坡，後來是騎士自己往後摔車…

「小田原線」不是東京都營的電車線，從這邊大概可以窺知它其實坐落在比較遙遠的地區；東邊雖然從熱鬧的新宿起站，但實際上通往比較西邊的地方，而這個生田校區其實就也是坐落在東京都的西側；雖然地處比較偏遠離東京都心不是這麼近，好處是離西邊的景點像是箱根、熱海都不遠，要到熱門的江之島（灌籃高手平交道附近）甚至直達不用換線（但到了江之島還是要換江之電才會到這個平交道喔…）；沿線比較熱鬧的車站除了新宿跟「下北澤」，「町田」跟「新百合之丘」的店家也不少；近年崛起的大型購物中心「AEON」在新百合之丘就有店。

*附註：

「向之丘遊園」站雖然是距離「藤子・F・不二雄博物館」最近的車站，但因為隔一站的「登戶站」是兩條電車線的轉運站的關係，除了接駁巴士（須付費）是在登戶站搭乘、哆啦A夢的大型模型、壁畫以及任意門造型的電梯門等，也都是建置在登戶站唷！當然這一站的電車音樂還是用哆啦A夢的歌曲，跟「向之丘遊園」站使用的，可是不同首呢~

■ 學校設施

（校內環境介紹網頁 <https://www.senshu-u.ac.jp/campuslife/environment/>）

學校有電腦教室、圖書館 2 間、體育館、餐廳 4 間以及保健室等

✓ 電腦教室/作業輸出/自習空間

剛抵達時就會給帳號密碼，可以在電腦中心有免費輸出 30 張的量（商業跟文化課程的作業全部要繳紙本，日語課最後的演說發表也需要繳交紙本投影片草稿）；但其實若要輸出作業，宿舍三樓也有印表機可以輸出，空白的 A4 紙可以跟宿舍內的辦公室拿；電腦中心雖然全部配置筆記型電腦，個人使用經驗是存取速度滿不行的，使用上比較花時間…不過從輸出到從影印機拿的過程，可以感受到日本的科技(?)，不趕時間時可以去體驗一下；校內的自習空間不少，有的在走廊、也有窗明几淨的大自習教室供自由使用，不過因為課程較滿(原則上 09:00-18:10，中間兩小時用餐時間)，大部分國際生比較不會使用。但宿舍內也是有自習空間的，就在宿舍的三樓，一共有三間，開放時間是 07:00-23:00。

✓ 圖書館

剛抵達時就會發給學校圖書關的進出卡；圖書館有 2 間，1 間在 10 號館 3 樓、1 間在靠近學校大門口的獨棟；10 號館就是下午上商業文化課的地方，所以常會路過這間圖書館；一次可以借 8 本書，期限我記得是一個月；圖書編排方式跟台灣滿不同的，不知道是日本的就跟台灣的不一樣還是這是學校獨有的編排法，因為標示也不是很清楚，所以我找書還找滿久的…比較值得一提的是，因為這間學校也超過百年了，圖書館有規劃一個「校友作品」專區，

擺放歷屆校友的出版著作。看來跟校友是有緊密聯繫的呢！

✓ 體育館

抵達的第二天就被帶去體育館導覽。體育館緊鄰 10 號館，從宿舍走過去有一段距離；使用上比較特別的是：需要換上這間大學專用的鞋帶；這個鞋帶可以直接在體育館購置(340 円)、也可以在宿舍的辦公室租用(價錢我忘記了，返還時會退費)；顏色有點醒目，除非一見傾心，想要留作紀念，不然建議在宿舍辦公室租用就好；體育館主要有球場、健身房、游泳池跟類似類柔道的場地(軟榻榻米)；原則上場地只要沒上課時都可以使用，只是關於球場的球類器材租借我不是太清楚；而我這期的游泳池平常只能在周一、四跟五的 12:30-14:30 使用；因為平常日幾乎都要上課，不是很方便利用；倒是健身房不分平日開放到 21:00(週日時間不確定)，不少歐美同學晚上會利用時間去健身房運動；如果只是使用游泳池則不需要換鞋帶，但比較特別是跟泡溫泉一樣，需要先清洗完身體才能下水。冬天游泳池空間會放暖氣，所以在日本的冬天，日本同學即使聽到你要去游泳，也一點都不會驚訝唷。

✓ 保健室

看病不需要額外付費，相關資訊在此：<https://www.senshu-u.ac.jp/campuslife/sickbay/>。據說學校鄰近也有診所能夠步行就醫。

*附註 1：

在台灣拿到的入學說明書有提到，如果要使用學校的體育館，必須使用全新的運動鞋；這部分如果你覺得你不會進去使用(大部分人只使用健身房、而游泳池不需要用到運動鞋)，不攜帶運動鞋過來也是沒關係的，但是可能就也不能夠參加體育祭(會在體育館舉辦)就是了(但體育祭並不是大家必要參加的活動，屬自由報名)；但就全新的運動鞋這部分也是自由心證，目的是不要把塵土帶進室內；而前述提到開學的體育館導覽則是全員脫鞋子參觀，不用換新鞋。

*附註 2：

比起台灣男生熱衷籃球、日本大學生目前最夯的是足球；在我這期有每周末固定約到鄰站(登戶)附近的球場打球(從學校步行約 40 分)、有時也會在上日語課的 10 號館旁邊的草坪踢。另外學校往下走有個操場，只不過我因為沒使用過，不確定該操場有沒有開放時間的限制。

✓ 校內餐廳*4：9 號館/10 號館/獨立餐廳*2

(食堂介紹網頁 <https://www.senshu-u.ac.jp/campuslife/environment/cafeteria.html>)

校內餐廳共有 4 間，但只有 10 號館餐廳早上有 100 円の早餐可以吃，其他餐廳早上並沒有供應早餐；而因為這間餐廳就在早上上日語課的樓下，還不少同學會提早去吃的；供應的是日式定食或咖哩飯之類，約有 3 種可以選擇，有附湯、份量也不少，真的非常划算，但只供應 08:30-09:00 這個時段；因為份數有限(限量 100 份)，需要提早去排隊才能吃到；而校內的餐廳都從 11:00 供應到 16:00，主要販售咖哩飯、豬排飯、漢堡排飯、麻婆豆腐飯、丼飯、拉麵、烏龍麵、蕎麥麵等你可以想到的日本印象餐食，各間提供的種類差異不多，價格

在 300-500 円左右；我記得所有餐廳都需要自己用自動販賣機選購，再拿餐券去換；校內的自動販賣機完全沒有圖片，都是日文，所以日文不怎麼好的同學可能剛開始在選購時會稍微費時一點；部分餐廳除了餐食還有販售麵包、飲料跟冰淇淋等；10 號館同樓層也有 MOS，每天會有一個 600 円の每日套餐，價格比其他套餐稍微便宜一點；這裡的 MOS 有提供日本很傳統的飲料哈密瓜蘇打，雖然綠綠的色素看起來不少，但是套餐飲料可以點這個來試試看；而平常日中午 12:00-13:00 左右，校內各迴廊都會有學校餐廳自製的便當擺攤販售，不過因為早上的日語課是 12:50 才下課，有時候走出教室便當都收攤了；部分同學會在前一堂下課就先去餐廳買便當，有些也就直接吃了起來。在日本，把麵包當正餐跟自己帶便當(家裡幫忙準備的或是自己煮的)都很尋常，所以吃飯時間老實說並不會覺得餐廳的人很多。而因為餐廳的營業時間只到 16:00，沒在開伙的同學有時候就會中午一次買兩個便當，其中一個留晚上在宿舍微波來吃。

我在還沒有全部都吃過一輪之前就開始自己開伙了，所以沒辦法推薦有什麼特別好吃。

■ 宿舍-「國際交流會館」(I-House)設施介紹

(宿舍介紹網頁 <https://www.senshu-u.ac.jp/global/efforts/i-house.html>)

● 人事狀況簡介-RA/RP/CA

宿舍內有兩種日本同學，一個是輔導同學(Resident Assistant, RA)、一個算是助理輔導同學(Resident Partner, RP)；後者「RP」是對於國際生、國際事務或是有留學夢的學生，申請「寮內留學」、通過甄選之後就可以進宿舍、提早體驗跟國際生的生活，可以住一個學期；前者「RA」則是有點像台灣的大學宿舍內有的學生宿舍管理幹部。「RA」除了管理所有住宿生的生活起居，也協辦一些活動，譬如幫忙帶隊去企業參訪跟文化體驗、同時也要負責更新這間「國際交流會館」SNS 的內容(主要是 instagram)；擔任「RA」的同學大多有 RP 或是留學經驗，是被師長推薦才能夠擔任的，大部分英文程度是比「RP」好的(外語能力並不是審核成為 RP 的必要項目)；他們原則上會在國際生 09:00 上課前就出現在大廳、平常也會輪流留守宿舍，為的是讓住宿生能夠隨時找得到、解決疑難雜症；若不得已全員因公事離開，會在 LINE 群組內公告；而 RP 就比較陪住性質，但也會在 RA 的監督下辦活動給國際生參加，像是萬聖節的變裝 Party 或是日本料理 Party 之類的。而一開始抵達時的宿舍、學校、學校周邊跟車站周邊環境介紹則是由 RA、RP 跟志工同學(招募對國際生有興趣的志工)共同帶領的。宿舍的門禁是 23:00，RA 跟 RP 們原則上要遵守規則不能超過時間返回宿舍，連帶宿舍的一些規定像是不能飲酒跟有戀愛行為之類，也都不能違規，說是要成為國際生的模範。而除了 RA 跟 RP，宿舍還會出現第三種人叫作「CA」(Campus Assistant)，這些也是對於國際生、國際事務或是有留學夢的學生，只是他們不住宿舍、而且只能在特定區域活動，純粹利用課間到宿舍跟國際生做交流。

● 房間及配備

兩個人一間，一定會跟 RA 或是 RP 住，反正就是日本同學；但如果剛好校方招的日本學生的數目不是很準確，也有可能自己住或是兩個國際生一起住；房間有配備很多衣架、大小籃子(可以裝換洗的衣服跟提著盥洗用品去淋浴)跟一個可以放東西的大整理箱，也有衣櫃、很多書櫃(釘在牆上)、書桌(不是很大)、檯燈跟一個單門小冰箱。床都是在地上的不

是上下舖，有簾子可以完全遮起來；日本人可以跟初次見面的人一起去溫泉泡裸湯、但是在寢室看到穿太清涼還是會尖叫；這個簾子可以讓你放心打赤膊睡覺不用怕日本同學驚嚇。房間有暖氣，即使外面氣溫不到 10 度，宿舍內還是暖呼呼的唷~

- 淋浴間

長得跟游泳池那種淋浴間比較像，都拉簾式的，間數男女各約 10 間上下；浴室間內沒什麼空間可以放盥洗用品跟衣服，原因可能是因為規定要在淋浴間外面的洗手台把衣物都褪光才能夠進去沖澡的關係(有置物格)；不過即使規定如此也不用太緊張，因為歐美同學幾乎一律穿好好地進去、再穿好好地出來，這邊並沒有硬性規定一定得光溜溜的才能進去；但是同期交換的學弟表示不是很習慣日本同學什麼都沒穿就在跟你摳泥吉挖。洗手台配有 2-3 支吹風機可以使用，也有體重計，女性淋浴間另有獨立附洗手台之沖澡間供生理期間使用。浴室在冬天都有暖氣，而淋浴間的水龍頭能夠自己調整適合的水溫，不用擔心洗澡時太冷或太熱。男女生的淋浴間彼此緊鄰，這是我到最後還不太能夠習慣的一件事。

- 廚房

一樓二樓各有一個廚房，主要為 IH 爐、微波爐、烤箱、快煮壺跟電子鍋，鍋子大小淺深都有，但可能不是全部都很好用；其他器材有果汁機(蓋子有確實蓋上才能啟動)、電動打蛋器、一般打蛋器、削皮的刀、菜刀、水果刀、餅乾模、大盤子、量秤等，做蛋糕餅乾什麼的好像還行，但如果想展示台式熱炒甩鍋可能比較難發揮。電子鍋因為全部才 5 台不是很多，常可看到同學煮一大鍋米飯再用保鮮膜分裝一份一份放冷凍冷藏，要吃時再微波；而每個人會發一組餐具，包括碗、盤、馬克杯、刀叉湯匙跟筷子，所以餐具也不需要自己帶。廚具因為不是很多，會希望使用完馬上清洗，好讓下一個使用者隨時可用；只是顯然也不是那麼多住宿生守規矩，之前我就遇過半夜想煮米飯的國際生，看到電子鍋都滿了、而唯一一個沒在使用中的用完居然只泡水沒清洗…怒而將所有使用中的電子鍋的電源都切掉的事…另外日本是直接喝自來水的，飲水機罕見(校內部分餐廳有裝設飲水機)，宿舍內就只有廚房的水龍頭有裝濾水器，所以喝起來還不錯喝，有點甜甜的。

- 洗衣設備/清洗

洗衣機的總數目我不是很清楚，但好像也很少會排到隊；洗衣一次 200 円，1 次約 30 分鐘(上面有倒數分鐘數)；烘衣我沒烘過所以不記得…沒零錢時有些同學會到大門旁邊的自動販賣機投飲料來換零錢。使用時間是 07:00-22:00，但此為建議使用時間，不會斷電。宿舍內沒有販售投幣式洗衣粉，必須自己去超市或是藥妝店購買。至於被套枕頭套床包則是學校免費清洗，每 10 天可以送洗更換一次，只要登記就可以請領新的更換。

- 安全設施-個人儲藏櫃以及儲藏空間

1. 小型保險櫃

每人有分配一個可以用密碼鎖的小保險櫃可以放重要物品(在宿舍大門口旁)。像是短期留學生不能夠開銀行戶頭，帶來的錢就可以全部放在這邊。需要三層密碼才打得開，只不過空間滿小的就是了。

2. 廚房的儲藏櫃/儲藏空間：

每個人在廚房都有三個儲存空間：櫃子(常溫)、冷藏櫃以及冷凍櫃。櫃子就類似一般寄物櫃，裡面已經放好前述的餐具一組(還都貼了自己的名字)，空間不小；冷凍櫃跟冷藏櫃就一個白色長條盒子給你自由放食材蔬果，這個就一小盒而已，老實說不是很夠，不過依使用人數有時候可以有比較大的空間；像我這期男多女少，男生使用上看起來滿克難的，但女生的可以放的空間就還算寬敞；冷藏冷凍的冷度都滿夠的，所以東西還滿耐放。其中常溫的櫃子可以用密碼上鎖。

3. 鞋櫃

每個人也會分配到一個鞋櫃，但大概只能塞 2-3 雙鞋。這個鞋櫃一樣可以使用密碼鎖上鎖。

*附註：

- ✓ 房間內沒有任何可以上鎖的儲藏空間。
- ✓ 進宿舍會要換室內拖鞋，有公共的可以用，但不少人是使用自己的拖鞋。

● 其他設施-公共空間

✓ 大廳(一二樓)/一樓休閒室

算是比較交流的空間，活動、討論報告什麼的，都會在這邊進行；三個地方都有電視、休閒室還有鋼琴、桌球台、沙發跟投影幕等，使用地毯，比較舒適。惟休閒室開放時間為 07:00-23:00，大廳則為開放空間所以沒有使用時間的限制，僅要求 23:00 之後使用時降低音量。大部分的人會在大廳用餐跟聊天，是主要的起居場地。

✓ 自習室 3 間/自習空間(學校網頁稱之 LOUNGE)

房間書桌太小、大廳燈光太暗，考試或是準備報告時就可以到三樓的自習室專心準備。宿舍的自習室總共有 3 間，只有一間能夠交談、全部都禁止飲食，光線充足。開放時間 07:00-23:00，大考時會聚集一群人。但因為插座不是很多，使用筆電不是那麼方便；而「自習空間」則是在一樓，無使用時間限制，但燈光較暗。這個「自習空間」的設計跟大廳其實一模一樣，也是方形餐桌、不像自習教室是類似會議桌，跟大廳的差別在於空間內沒有電視，而且也比較不會有人路過，算是能夠靜心的小角落；期中考期間還不少人在 23:00 之後直接從三樓自習室移師到這邊專心準備的。

✓ 吸菸空間

宿舍內禁菸，但在一樓自習空間旁的陽台是吸菸區。校內也有吸菸專區。

■ 宿舍-「國際交流會館」的設施以及規定

● 前言

國際生集體住宿的「國際交流會館」就在學校側門的正對面，距離上課教室的「10 號館」步行只需要 3 分鐘；是在 2014 年落成，所以整體還滿新的；一二樓作為國際生住宿使用、三樓則原則上給教師短期住宿使用，但偶爾一二樓也會有短期教師出現；裡面大廳、廚房、

交誼廳、晒衣場、洗衣機、自動販賣機等應有盡有，兩個人一間也不算不舒適(但床是有點硬啦)，而常被國際生「詬病」的，莫過於各設施使用時間的限制了。

● 使用時間限制與規則

❖ 廚房：

IH 爐使用時間 05:00-22:00。時間到電會自己斷掉，這對於在台灣常滿晚吃消夜的我，一開始滿難適應的…但烤箱、微波爐、煮水壺的使用時間 24 小時沒限制；我看過因為打工過 22:00 才回到宿舍，成功使用微波爐煮出咖哩的日本同學。

❖ 淋浴間：

使用時間 07:00-23:00。時間到管理員就鎖門了(會稍微延遲一下下)；如果過 23:00 才回到宿舍，要等隔天才能夠洗澡。

❖ 曬衣場：

使用時間 07:00-19:00，只有室外沒有室內，下雨天時滿困擾的，因為房間內也沒什麼空間可以曬衣服，而曬在外面的衣服，如果沒在 19:00 前收進來，晚上下雨就沒辦法了。我因為晚上下雨，衣服被淋濕過兩次…

❖ 三樓自習室/一樓休閒室

開放時間都是 07:00-23:00，時間到會上鎖。休閒室還不算太困擾，但遇到大考自習室還是只開到 23:00，就只能在燈光不足的大廳、自習空間或是桌子很小的房間衝刺了。

❖ 音量限制

原則上 07:00~23:00 後要降低音量。這段時間不能使用洗衣機跟烘衣機(這邊沒有脫水機)，電視聲音也要調降；但這部分為自主管理、沒有強制，所以時間到也不會斷電。

❖ 清掃輪班

所有住宿同學需要輪流打掃洗手間跟廚房，以房間為單位，所以是跟室友一起；三個月期間大約各輪到 2 次。雖然只是很基本的清清洗手間洗手台、看看馬桶有沒有乾淨、清潔廚房檯面跟清洗台之類的，不花多少時間，但是沒有事先被告知，輪到的當天還是覺得非常唐突；而且清掃的時間還只能在接近淋浴間要鎖起來之前的 22:45 開始，感覺好像即使弄髒了也沒辦法洗澡清洗。

❖ 其他規定

- ✓ 不能進其他人的房間。
- ✓ 不能在宿舍飲用酒精類飲品，也不能在宿舍內丟喝完的酒類瓶罐。
- ✓ 不能在宿舍內從事戀愛行為。

始業式利用整整快半小時的時間宣導這個規定的原因，表示初衷是要我們都來到異國了，應該多認識其他朋友；我這期有聽聞異性 RP 因為距離太近而被 RA 警告的，說是被告知身為 RP、必須作為國際學生的模範；不過當然彼此追求很難避免，從同學間的互動中也很容易窺測對彼此的好感；但其實我這期的 RA 就有 2 位都是跟之前

來的國際生交往，只是他們很堅決說是在課程結束之後才開始就是了。

✓ 進出宿舍要跟管理員還有辦公室人員打招呼。

原則上只要你進出宿舍，在大廳的同學就會跟你打招呼。目的可能是要有大家庭的感覺，但我有時候會感受到一點壓力。

❖ 門禁

原則上是 23:00，宿舍大門會被鎖上，但因為可以使用密碼進宿舍，所以這個限制還好。

26-1b Introduction of the University

■ Name of the University: SenShu University

■ Briefing

A private university in Tokyo, which founded at 1880. The most renowned department in this school is economics. There are 2 campus in this school: Kanda Campus and Ikuta Campus. The former campus locates in the center of Tokyo and the latter one locates at Kawasaki, Kanagawa, which is actually at the top of a steep hill. Unfortunately, all international students are gathered in Ikuta Campus. It is really a quiet area.

■ Transportation

“Mukōgaoka-yūe” is the nearest train station from Ikuta Campus, which is one of the station on Otaku Line. The number of the station is OH19. The walking distance to the station from campus is about 1.6KM. You may think it is not too far for the distance from the nearest station (Sizihwan) to NSYSU is about 1.5KM. But you have to know one FACT here- it is a steep hill way...I believe you may forgot all things happened in Japan after few years but I bet you will never forgot how steep the road was...

■ Facilities

There are 1 GYM (swimming pool included), 2 libraries, 1 computer center, 1 bookstore, 1 stationary store, 4 restaurants, 1 bakery and 1 convenient store(7-11) in campus. You don't have to worry about the meals even you know it is almost a deserted place. But you have to notice that all restaurant close at 16:00 and the 7-11 runs from 07:00 to 21:00 only. If you want to get more choices, just walk along the steep hill way to “Mukōgaoka-yūe” station. There are variety of stores, something like supermarket, restaurants, coffee shop, grocery store, drug store, McDonald's and izakaya (One of Japanese traditional restaurant where you could get wine for the meal.).

■ Dormitory-International House

International House-which is usually called “I-house”. It is the dorm for all international student in this university. The 3-floor building was established at 2014 and it is still new and comfortable. There are dining room, well-structured kitchen, study room, recreation room and laundry room in the building, even the smoking area! All bedrooms here are designed for 2 persons and you will have a Japanese roommate to be with you. Furthermore, there are RA (Resident Assistant) living in the dorm as well. They are just like housekeepers that could solute all your problem anytime!

26-2a 國外研修之課程學習（課內）

■ 前言

這個課程如同課程名稱—BCL-Business Culture Language，完全是充滿商業、文化以及語言的課程，其中穿插企業參訪以及文化體驗，但其實都是課程內容的一部份。上課時間長、作業跟報告也不少，所以負擔可能會比想像中的交換生活再累一點。下面就各課程內容簡介如次：

■ 日語課程

● 課程概況

班級從 J1A J1B J1C J2 J3 J4 依程度共六個班，在台灣申請時就已經線上測驗一次了、但到了學校還是會再測驗一次，當天會從筆試到面試層層關卡，來確認你的程度作為分班依據，但上課的第一週如果你若想要調整自己的級別也可以換班；而雖然說是「面試」，其實也是跟主考老師聊天而已，不需要太緊張，我們這期也是有沒什麼日工程度的歐美同學對老師的題目鴨子聽雷、只會傻笑而已；日語課每天上課時間是從 09:00-12:50、紮紮實實 4 小時，每堂課 50 分鐘，中間會休息 10 分鐘；在台灣還很少一次連續上 4 小時的課，剛去時實在是很不能承受、後來才習慣一點；日語教材使用的是「大地」，算是普遍在全球被使用的日語教學書之一；除此之外還有一本文法的說明書，有中英韓三種語言版本可供挑選；而第三本是漢字課本。課本雖然看起來只有這三本，但每天上課都會發新的講義，加上小考、作業跟練習，最後的量還是不少；學校有發一個活頁夾讓我們集中所有講義，但顯然不夠放，最後行李增加的重量來源，大概就是這些書跟講義了。

● 課程內容-以「J1C 為例」

日文課程的內容除了漢字、文法跟聽力，個人覺得比較有趣的是在「閱讀」的部分；閱讀的文章上會挑選日本幾乎人人知道的小故事或是習俗增進對於日本的認識，從第一篇閱讀是介紹咖啡怎麼進入日本人的生活以及日本人對於咖啡的觀感開始，我就對於「閱讀」特別感興趣；除此之外上課也會有作文跟 1 分鐘小演說(Short Speech)的練習；但最有趣的還是因為這個學校有教育系，所以會請未來要從事日語教學的學生直接進課堂跟我們互動；通常會先設定一些題目提問，內容可能跟學校或是大學生活有關，然後請日本學生回答，或是我們展示自己的日文作品，由日本同學用自己的教育專業給修正建議；這種交流活動不定時舉辦，有時候也會招募對國際事務有興趣的同學參加；平常在宿舍雖然也很多日本同學，但可能沒什麼機會討論一些比較學校生活或是深度的問題，從這些林林總總的接觸可以比較知道日本大學生的想法跟世界，覺得是學習到很多的課程活動；像有次我就是跟行銷系的同學對談，了解他們到了高年級會有行銷個案課程，必須要撰寫解決方法繳交；這個同學向我表達這樣的課程讓她覺得負擔很重、我則是很認同這樣紮根的上課方式，覺得台灣的行銷課程可以跟進。

● 課程測驗

至於 LOADING 部分，每天都會有作業，內容是當天的文法、漢字書寫或是造句，頁數從 1 到 3 頁不等；一周平均有 2-3 次的單字或是漢字考試，而一個月會有一次耗時約 2 小時左

右的大考，內容包含這個月習得的文法、會話以及閱讀。老師會在考試前一天做複習，會話部分也會直接給考題讓你回宿舍找日本同學練習。這是一個月一次讓全班如臨大敵的測驗；除此之外，整個課程要結束時，還會有一個個人的成果發表要完成，主題不限，但依上課的級數要求不同；譬如我是 J1C，需要講 6 分鐘、原則上不能看稿；而 J1A 只需要當讀稿機，把自己寫的內容正確地唸出來即可。這個期末發表算是課程的綜合成果，非常慎重，場地甚至還圍起來不讓校內的閒雜人進出；也因為很慎重，在發表前約 2 週前就會開始直接在上課時間準備，從主題、草稿、投影片製作都有預定的進度，當然老師也會幫忙修正文法、給你建議。期末發表當天除了由 RA 錄影，沒課的 RP 也會來聆聽，甚至也邀請了 Home Visit 的家庭前來；台下會有 3 位老師在結束後提問，觀眾也能夠提問，算是滿刺激的活動。RP 的聆聽人數跟提問的踴躍度某種程度可以視為國際生在宿舍裡的人氣指標；整場有上下兩場，上半場的參與觀眾可能是有分配聆聽教室的、下半場就比較自由；我這期因為 J1A 的國際生比較多元，下半場時幾乎全部 RP 都往 J1A 的教室擠；而同期一個一起去的學弟因為人緣不錯，發表完後獲得 RP 的踴躍提問(雖然學弟是很不願意一直在台上啦…)

■ 商業與文化課程

● 前言

使用全英文教學，上課時間是 14:50-18:10；跟早上的日語課一堂課 50 分鐘不同，商業跟文化課程的課堂時間跟這間學校的課程是一樣的-90 分鐘一堂，偶爾會提早下課；但課程也不是每次都這麼滿，有時候只有一堂，而有時候下午會安排企業參訪或文化體驗所以不用上課。其實商業跟文化課程是兩個獨立的課程，在一開始可以兩個都選、單選、或是都不選，只上早上的日語課程就好；但是因為我是兩個都選的，沒有很確定什麼課是哪個範圍的…所以在這邊就一併介紹。

● 課程內容

商業課程內容包括日本歷史、經濟、商業、貿易、企業、財務、創業、投資、流行、動畫、電動、旅遊以及長照現況等，尤其是在第二次世界大戰之後，需對各國付出巨額賠償卻能在短時間復興的「日本企業經營策略」、近年崛起的女性創業風潮、跟日本動畫跟電動如何引領世界風潮…等；文化課程則是除了讓我們用討論跟測驗了解各國對於同一件看法的不同(同學背景來自歐美澳亞)，當然也利用案例說明了高內容(High Context)文化的日本人為什麼總是不說；其中印象比較深刻的是介紹了青少年次文化以及「KAWAII」文化的課程；自己因為女兒但後來也愛上 KAWAII 小物、帶著美少女戰士鉛筆袋來的授課男老師說：「在日本，男生即使用了很 KAWAII 的東西，也不會被認為娘娘腔或是 GAY 喔！」讓我記憶猶新；而延伸出來的是：為什麼日本人如此需要療癒小物？可能是因為工作壓力大的關係，而這股壓力與「終身僱用制度」、「過勞死」、「加班」、「年資」、「前後輩」以及很常在搭乘電車時遇到的「人身事故」，環環相扣；這些在商業課程中都以專題討論，讓主修人力資源的我，深覺頗有助益。商業跟文化課程真的是我學習到最多的課程了。

● 企業參訪與文化體驗

❖ 企業參訪

2019 的商業課程安排了 5 個企業做參訪：樂天(Rakuten)、日本銀行、黑貓宅急便(YAMATO)、花王(KAO)以及味之素(AJINOMOTO)；雖然大部分是導覽或是公關人員帶領用英文說明，但是一定會有高階幹部陪同，對這家公司有任何疑慮都可以直接請教高階幹部，感覺很被禮遇(雖然也不是每個高階幹部都能用英文完整回答，如果能參雜日語詢問是更好)；當然最後也會拿到公司各式各樣的紀念品，黑貓宅急便還是用感應自己參觀證上的條碼來決定會拿到什麼禮物，感覺很前衛(但是它們的貨物輸送帶真的很舊…雖然介紹的短片以及使用的儀器很先進)；最令我印象深刻的是樂天集團對於國際化的決心-公司內的官方語言是英語，所以即使不會日語也可以到公司上班，據說是 2011 年開始公司立定這個政策，而目前號稱公司內員工幾乎都有多益 800 分的程度，對於在公司內看到各種膚色的社員以及連歐吉桑也能夠說出流利英語這點，讓我滿震驚的…；而拿到 2019 最尊重女性企業的花生的導覽倒是有點可惜，在公司介紹時並沒有強調這一點(花王的參訪比較注重產品體驗)，但最後 QA 時間我請教關於公司內女性晉升的現況時，高階經理笑提到在公司內升官可能還競爭不過女性時，氣氛變得有點有趣。但花王員工彼此如家庭成員一般的親近感，讓人難忘，不難理解花王以家庭為本、進而重視女性的思考脈絡。

企業參訪部分我覺得比較可惜的是，在課程上雖然有在一開始時先對這幾間公司作簡介，但顯然同學們沒有很記住各公司的特色；也不知道是不是宅急便對於歐美同學可能並不是很普遍的業務、或是黑貓在當地知名度不高，在黑貓的參訪中，能感受到歐美國際生同學對參訪內容的不重視。

❖ 文化體驗

文化課程安排的是江戶東京博物館、茶道體驗、能劇體驗、書法課程跟大山旅遊。文化課程的江戶東京博物館當然也是導覽人員用英文導覽，再帶我們使用展示的一些能夠體驗的道具；而其他茶道、能劇跟書法課程部分，茶道是讓我們從姿勢、茶點、做茶到飲茶等完整走一遍流程、能劇是教了腳步跟一個段子、書法就只有給我們自己名字的漢字自己練習，老師會從旁指導；大山旅遊則等後面課外活動部分再行詳述。其中印象最深的，莫過在參觀江戶東京博物館的世界大戰期間的住家模型時，發現居然還有學堂；經詢問導覽人員得知日本非常重視教育，連戰爭時也堅持不中斷；世界大戰以及當今的難民狂潮造就的「失落的一代」成為社會問題，日本卻是這麼有遠見，深知教育不能亡！如今仍幾乎百分百的識字率，或許也是日本能夠在世界大戰之後迅速強盛起來的重要原因之一呢！對這點我衷心感到敬佩。

❖ 小結

商業跟文化的參訪或體驗大部分安排在日語課後的下午，整體來說只要不是在教室上課而是可以出來走動，就覺得比上課開心；而且這些參訪的交通費，在一開始學校發的 PASMO 交通卡裡面都內含了，之後因為電車的交通費有調漲，校方居然還有補發現金給我們呢。

● 其他課內活動-Field Research 及文化觀察

❖ Field Research

商業課有一堂課的主題是 Field Research。光看主題意思可能有點看不懂，但總之是自己挑一個主題，然後實地去參訪；一開始學校會請大家寫自己想去的的地方，下次上課時就把目的地相近的人編成一組，由國際志工同學帶領前往；我想去的地方是日本橋，後來跟想去皇居的同學編在同組，最後因為皇居要走完有點費時，就就近到東京車站而已。日本同學不愧是日本人（？）不僅介紹了皇居的各個特色跟皇室的規矩，看到慢跑的人也跟我們說了這是很熱門的「皇居 RUN」，還教了我們青少年用語 *Rahen*（指附近逛逛的意思），說再來要去東京車站就可以說「東京車站 *Rahen*」。這個 field research 也是有提供交通費的，最後依據提供的票券給交通費，我之前因為不知道原來還有交通補助，臨時提供的是去橫濱的 KAAT 劇場看舞台劇的票根，加上到皇居的交通費，結果最後領到的交通費還滿不少的…

❖ 文化觀察

這就是就是文化課程的活動了，其實這也算是一堂課，老師要求以「觀察」為主題，重複觀察一個地方至少三次，最好是在同一個時間，而且是最平常的時候，不要是有特殊活動的時候，才能觀察出最真實的面貌。觀察完之後先不做任何評語，把所觀察到的事物記述下來，再試著去理解說行為背後的原因；這部分可以用自己的看法或是去採訪日本人。「但是日本人的回答也有可能是他自己的看法而已。」老師口氣頗為玩味。因為是分組活動，後來口頭發表時發現大家觀察的地點就都是在附近而已，譬如宿舍內同性異性間互動、東方人跟西方人的互動或是車站前去超商以及去超市的消費年齡層等。老師這部分是滿驚訝同學居然有發現去超商的消費群比較年輕、而去超市的消費群年齡比較高這點。表示因為婦女去超商購物在日本會有懶惰的形象，所以婦女傾向去超市。而我這組則是觀察日本大學生上課期間在幹什麼。結果發現授課老師上課幾乎眼睛都不看學生、學生課後也不太提問、還有上課也不會講話，需要溝通時就傳紙條或用手機。訪問日本同學是說除了學生人數少的課，老師不太會看學生；而不太提問則是因為日本人很害羞、上課很安靜也是因為日本人本來就比較安靜的關係；而老師聽到我們的報告第一個問題是問我們授課老師幾歲，聽到大約是 50 歲之後表示，日本因為武士覺得眼神接觸是無禮的，所以比較年長的老師如果不跟同學眼神接觸，是可以被理解的。這位老師是慶應大學的 [YOKOKAWA MARIKO](#) 教授（實在不知道她的漢字怎麼寫…），是我覺得商業文化課中授課最有層次、最具引導性的老師，因為本身曾在史丹佛大學深造，也帶點美式幽默；發表時特別穿了日本的傳統服飾來表示對於發表的尊重，也算有些瘋癲。事實上商業文化課的老師也不只這位是慶應的教授，財務課還是請高學歷的政府財政高官來授課，長照課程也是由早稻田畢業、有知名企業資歷、後來開設長照中心的業師教授，部分則由歐美籍教授授課…總之是個授課老師高手如雲的課程，但前提是對於英文聽力跟表達可能需要有一定能力，不然可能會上課上到霧煞煞，雖然部分日籍老師的口音是比較勉強不得…

● 課程作業

比起日語課程只有固定的作業、口頭報告跟大小考試，商業文化課程的作業顯得多元許多；有長達 20 頁、少則 3 頁的作業，也有個人口頭報告、組口頭報告還有跟老師對談，林林總總約 10 個上下，有時候課堂也會有隨機分組的臨時口頭報告。商業課程的作業多是對該課程的心得感想、對議題提出建議或是比較跟自己國家的作法差異等，老實說不怎

麼花時間，只是需要用英語撰寫；其中比較耗時的是要寫參訪 5 間企業的心得。雖然只要挑 3 間撰寫，但要有 6 頁的量，而且企業參訪時的導覽介紹有限，需要自己再找資料拼湊，比較花時間；而文化課程的作業就比較輕鬆，除了前述文化觀察需要繳交投影片，期末報告只要挑體驗活動的其中 3 項撰寫心得就好了，頁數要求也比較少；最大的報告是商業課的成果發表，題目是「7things to do in Tokyo」，是個人的口頭報告，需要製作投影片，規定所建議的七件事必須要緊扣一個主題。這個大報告在課程一開始就說了，好讓我們有幾乎三個月的時間去做探訪準備，當然同學中有很認真的也有很混的、也有看起來跟主題不怎麼相關的…但日語課同班的韓國同學剪輯了一個不輸行腳節目的東京七家抹茶甜點店介紹影片，讓我見識到韓國同學非常打拼的精神跟質感。我自己的主題則是用「生活」去貫穿，以想看富士山你會想看幾次？唯有生活體驗跟味覺感觸才能夠深烙人心、忘不了東京、而一來再來，作為引子，再細說建議方法。這個概念是從 107 年其中一次日語 N1 的閱讀測驗的第一篇來的。

■ 課內活動/課外活動

● 課程內活動-不需要另外繳費

除了正課時間，這個課程也安排了幾次戶外教學；原則上會分組行動，至於有沒有國際志工帶領則是不一定。2019 我們這個叫做「秋季班」的，是去了熱門景點「鎌倉」，另一個則是文化課程內的「大山」之旅；原本以為這樣正式課程內的旅遊應該會有個比較詳細的介紹之類的，但除了大山之旅在之前有煞有其事開了行前會稍微介紹一下那邊的豆腐料理很知名之外，實際上也沒有特別介紹什麼，雖然都有發紙本導覽，但還是不是很容易理解，好像我們就是自己會知道那邊是楓葉聖地一樣，現場帶搭纜車到神社解散之後就算放牛吃草，也不太知道要去哪裡，即使我有預先查資訊所以後來有留下來看夜楓，但到了下山之後，才發現神社前唯一的那家拉麵店非常有名(Afuri)，沒吃到感到非常扼腕；鎌倉部分因為有分組，就比較跟同組同學隨便走了。覺得這兩個活動都跟想像中的校外教學不太一樣，既然是學校主辦，怎麼還是必須自己努力找旅遊資訊？另外因為是課程內活動，這兩個景點學校都是幫我們買套票或是周遊券，像是公車可以坐到飽跟江之島電車可以坐到爽。後來才知道如果要出去玩，有些買這種周遊券好像省不少呢！（我可能是有點後知後覺啦…）

● 校方主辦的課外活動-需要另外繳費

國際處辦公室唯一幫我們舉辦的活動就是富士山之旅-但實際上只會到距離富士山攻頂最近的休息站遠眺富士山。這好像是每年都會舉辦的活動，2019 附帶的活動是去山區民宅製作手工餛飩麵（這邊的餛飩麵是一種麵體，山梨縣特有，不是放餛飩的麵）、2018 則是去採葡萄。記得這個活動的費用是 1600 円，開放所有日本學生跟國際生報名。很國際處的風格就是：旁邊配的還是日本同學。其實一大早 08:00 左右就集合了，還要硬跟旁邊的日本同學講話，好累阿~

26-2b Lessons

“BCL Course” is the course composed by Business, Culture and Language (Japanese) classes. We have

4 hours Japanese class in the morning from 9:00 and 3 hours Business and Culture class to 18:10 in the evening almost every weekday. Except the classes, we have many homework, reports, presentation and exams! The loading was really heavy and challenging. You have to fully understand that you will absolutely have a tough time before handing the application form or you will feel exhausted. Besides indoor classes, there are Company Visit in Business class and Culture Activities in Culture class. We went to 5 giant enterprise and institute, which were Rakuten, Bank of Japan, YAMATO, Ajinomoto and Kao. We experienced several traditional activities in Culture class as well. Such as Tea Ceremony, Noh Play and Calligraphy. And as you could imagine: almost every event is followed by a report!

26-3a 國外研修之生活學習（課外）

這邊就介紹一些參加過的校內跟校外活動吧！

■ 宿舍內活動-需要另外繳費

之前有提過 RP 雖然是陪住性質，但是也沒有閒著；日式料理 Party、壽司 Party 跟萬聖節變裝 Party 都是由他們策畫舉辦的；而負責監督 RP 的 RA 在我這期則是有舉辦過烤肉會、期末酒喝到飽歡送會跟無數的慶生會。日式料理、壽司或是烤肉，聽起來雖然很一般，但實際參加之後會發現台日作法大不同；譬如日本人煮火鍋居然是把蔥當作蔬菜，一段一段切開之後全部丟進火鍋；烤肉時的蔬菜居然是蘿蔔馬鈴薯等根莖類蔬菜為主，肉也大塊大塊的像會烤不熟一樣（說什麼日本烤肉就是厚肉的印象，該不會其實是想生吃吧…），肉烤完吃不飽居然還可以炒麵！？這其中的活動，最讓我感動的是萬聖節變裝 Party。除了要求全部參加的人都要變裝之外，一開始還製作了影片介紹日本跟美國原本的萬聖節有什麼不同，非常用心。參加宿舍主辦的活動是直接認識日本生活文化的最好機會，而參加費從 500 到 3000 圓左右不等。

*壽司 Party 刊登在學校官網的活動報導網頁 <https://www.senshu-u.ac.jp/news/20191203-16.html>

■ 學校主辦的活動-不需要另外繳費的活動

在這段期間(9-12月)學校主要的大活動可能有 2 個：學園祭(也叫文化祭，其實就是校慶)跟體育祭；前者在 11 月初、後者在 12 月；體育祭在 2019 年是由學生會主辦，要 7 個人成一隊的體育活動。活動從趣味競賽、大繩跳到投籃共三種；第一關的趣味競賽有舉乒乓球、爬紙箱、麵粉袋跳、背對背夾球走跟兩人三腳等，跟在日本綜藝節目上看到的一模一樣！（只是日本同學說，這的確是電視上才會看到的活動…）我之前只在哆啦 A 夢的漫畫看過大繩跳（就是用很大的跳繩團體跳繩），看到實物時真的忍不住很興奮；至於投球就比較無聊了，就是把球投進籃框中計分，比較有趣的是先抽要用什麼球丟，如果抽到網球等小球會很困擾。這邊有兩個很有趣的地方在於服裝跟中午的餐盒：有報名參加的人進球場前必須要先換上統一的 T 恤，所以所有的參賽成員身上都會是同一個顏色的衣服；當拿到 T 恤時我才恍然大悟：原來網路上看到日本運動會全員都穿一樣顏色的衣服是這樣來的；而中午發的餐盒除了漢堡這種調理麵包，居然還有炸雞（！？）日本同學表示，餐盒出現炸雞可是非常尋常的呢~覺得在這邊又偷學到一個日本的生活文化了。

■ 在學校辦的宣導活動-防災演習與「防災食」特展

從一開始抵校之後就有密集的三次的防震宣導，不難看出日本對於多災多難（？）的警覺，而

11 月左右就有一個防災週；學校會先公告這週演習可能隨時隨地、不會有預警，後來就真的在日語課上課時警報響了起來，整週前後共有三次，都是在不同的時間。第一次大家還有乖乖躲在書桌下，後來就無視了、聽到警報聲還是繼續上課。警報伴隨著現況廣播公告，譬如：「現正在確認安全」、「情況已經安全，請大家(指學生)回報自己是否安全。」據說是透過 email 做個人安全回報。我覺得這是台灣能夠學習之處。

而在演習週的前後，當地的多摩區公所到學校展開一個「防災食」的展示；除了發送防災食之外，還指導了如何使用 A4 白紙摺舟型紙餐盒使用。國內對於防災時可能只有口糧的印象，但日本的防災食除了罐裝餅乾，居然還有麵包跟沖泡型的米飯(熱水 15 分鐘、冷水 60 分鐘)，有多種口味，麵包跟米飯的口感都不錯，防災手冊的內容也非常齊全，讓我見識日本對於防災宣導的警覺與週全。

■ 校外活動-就職相關

● 前言

由於本身主修人力資源管理，見習日本的人力資源成為行前重要的目標之一；很幸運地因為剛好接近大學生的求職季，參加了幾場就職博覽會、也參加了地區的就職體驗，在此分享如次：

● 地區就職博覽會

這其實是學校在學園祭(校慶)時辦的一個就職博覽會；日本的大學生通常會在畢業前一年就開始找工作，許多學生遠從鄉下到東京就讀大學，而這些離鄉背井的大學生不少都有返鄉工作的念頭，因此學校也利用熱鬧的校慶在校內舉辦了地區就職的博覽會；因為廠商都是全國各府縣來的，除了徵才，也少不了展示該府縣的特產名物；像是秋田縣的提袋就使用了秋田犬、青森縣則是大賣蘋果周邊商品，如蘋果派跟 100% 蘋果汁等；我本來以為秋田犬跟柴犬不同在於身形跟臉的俊秀程度，經請教秋田縣的廠商表示：除了在身形上，秋田犬比較大之外，兩種犬類最主要的區別在耳朵的方向長得不一樣；另外也透過這個博覽會知道了福島縣民熱愛日本酒；而我就是在這個博覽會中，獲得到石川縣的加賀市進行地區就職體驗的機會。

● 石川及岩手縣就職博覽會

在學校的地方就職博覽會時，我就有點秉持著「一縣一提問」的原則，儘量跟每個府縣代表開口說些什麼；當然其中不乏發現我是外國人就緊張到想逃走、但是因為是攤位工作人員沒辦法逃、只好猛塞紀念品給我的；而為什麼最後是會到了石川縣，其實是我一直很好奇在台灣赫赫有名、甚至到北投開了海外溫泉旅館的加賀屋，實際上當地對於這間旅館的看法是什麼，於是在加賀屋坐落地-石川縣多詢問了一陣；這位石川縣就職媒合事務的駐東京代表便告知了我當地有提供就職體驗的活動，約莫兩周後在東京有石川縣的就職博覽會，如果有興趣，歡迎當天前去了解。

當天的就職博覽會跟台灣印象的就職博覽會其實滿不同，會場排滿的是桌子，比較像個別獨立的面談；除了主辦的單位(就是媒合的單位，只不過是民間企業、不像台灣一般都

是政府承辦)、各鄉鎮(原諒我並不太清楚日本的行政單位用法,但大概是這個概念)媒合代表、也有部分地區企業派代表來在現場直接面試,總之浩浩蕩蕩(從石川縣到東京可是要搭 2.5 小時的新幹線呢);進會場之後我才知道需要先線上報名填寫基本資料、後來在現場工作人員的指導下書寫好手寫履歷,接著就輾轉從意願徵詢、工作媒合到分區面談,後來決定要到石川縣的加賀市參與就職體驗。

在意願徵詢時先確認你在這個地區的工作意願及想做的工作性質、提供企業現有的職缺訊息、再依自己的就職能力跟意願來嵌合、緊接著有些工作還可以當場面試;這樣一條龍的轉介,讓我覺得很受尊重,覺得台灣的地方企業若想吸引青年返鄉工作,這是一個值得參考的做法。

● 加賀市就職體驗

決定在石川縣之後,其實我是有點後悔的,因為從所居住的關東到這地方(北陸地區)的交通支出還不少(新幹線單程約 14000 圓、飛機 8000 圓起跳、夜行巴士雖然差不多才 3000 圓,但好像很危險…)、加上石川縣的知名度不算高、也影響我前往的意願;但主因還是因為我發現:這樣的就職體驗,其實在日本各地,不少地區都有實施。這樣是不是挑一個我比較想去的地方,譬如熊本或是新瀉,比較好呢?我思考著;最後還是在石川縣的主因,還是因為石川縣的就職體驗是免費的、而其他地區不少是需要繳交費用的、在校的課業太重我沒什麼時間再找其他地區的相關資訊、而我又一直想到當初來日的初衷除了加強人資專業,另一個課題是「地方創生」…總不能交換期間的學習只有東京跟近郊的旅遊還有學校所學的而已吧!所以後來還是硬著頭皮去石川了。

結果這個就職體驗安排比我想像的還要周詳許多,不僅直接帶你去面試,連環境都帶你看了一圈(這邊其實有點像是去石川旅遊…)、還請你吃飯(只有第一餐,之後會帶你去採買自己的餐點,住宿的地方能夠開伙)、面談時還會幫你補充、讓對方更了解你;我因為在就職博覽會就因為英文能力跟個人意願被設定到旅館工作,居然帶我去跟高級的日式旅館直接跟老闆以及老闆娘面談;前往面談時,因為這家負責媒合的民間企業的理事長也一同前往,得到相當的禮遇,讓我覺得這一連串的媒合過程都很讓人感受到尊重,最後這家承接就職體驗的公司還聯繫已經在當地工作的台灣人,讓我可以對當地的職場現況做更詳盡的了解。順道一提的是,當週也有一位東京農業大學的大三生前往一同體驗,三天兩夜中,這位大學生總共面試了 8 間企業,甚至連薪資都談好了。

不過這個職場體驗怎麼被我講的很像面試體驗呢?這是因為在這個 BCL 課程並沒有給學生簽、而是使用觀光簽,不能合法工作、更沒辦法發放工作薪資,因此才讓這個就職體驗比較像是面試旅行。

● ONE CAREER 社會新鮮人採用就職博覽會

這個就職博覽會其實是比較誤打誤撞進去的,只因為在台灣的同學提到他想要到日本的一家模型公司工作,而我剛好看到這家公司在這個博覽會有擺攤,於是就直接到了舉辦的會場-東京國際論壇(東京国際フォーラム);抵達之後才發現這個是在大學生間還算有名的一個就職博覽會,來設攤的幾乎都是一流的大手企業、日本國內跟外商都有;不

僅如此，進場還需要線上登錄掃描學生證，因為這是一個只招募社會新鮮人的就職博覽會；我在填寫現場報名單時，發現前面兩位現場報名的，一個是東京大學、一位是慶應大學的...原來場內這些有些直接穿面試服來的，都這麼有來頭阿~我默默驚嘆；而不像台灣的就職博覽會，各企業需要登記租借辦理徵才說明會的場地，在這個博覽會，各企業就直接在自家的攤位上擺滿椅子放投影片拿起擴音器介紹起來；我在這邊獲得日本企業會直接將企業想要的人格特質公開，如果覺得自己符合，歡迎來挑戰的資訊；而企業會透過3-5關面談，來確認有意願的人是不是跟企業的精神及文化相符。國內不少企業也以應徵者的人格特質作為篩選的門檻，若能夠跟日本企業一樣如此清楚明瞭，當能夠吸引目標客群投遞履歷，減少尋覓人才的成本。此作法值得台灣企業仿效。

■ Home Visit

其實在這個BCL課程還有一個寄宿家庭體驗的活動，時間三天兩夜，需要多繳交約25000圓左右的活動費；這筆金額會在一開始就加在課程費時一起匯給日方。抵日之前雖詢問過學校有關寄宿家庭資訊，然學校表示業務外包、不清楚安排結果，導致在準備伴手禮時，覺得很難準備；但也因為如此，在寄宿家庭的行前說明會時，拿到自己的寄宿家庭的資料時跟開獎一樣，大家都爭相去看彼此是分配到什麼家庭，有些有小孩或是有養寵物的家庭會讓人覺得羨慕，像有一個同學她的寄宿家庭就養了一隻倉鼠、而也有人家裡有總共7位成員！

費用其實是包括三天兩夜所有餐的，我們會在第一天中午被寄宿家庭接走、在第三天中午左右被送回學校；每個寄宿家庭都會拿到我們完整的課程跟活動課表，以確保不要在這幾天帶我們到重複的地方玩；後來討論起來，因為家庭成員以及本身背景的不同，會得到不同的對待；譬如韓國同學整整三天一直被灌酒，據說是因為那個寄宿家庭好像覺得韓國人都很會喝酒的關係；而德國同學則是家裡的7歲小朋友一直要他陪她玩，滿不得閒的；有同學被排到獨居媽媽，帶他去泡溫泉跟唱卡拉OK的；也有寄宿家庭跟同學說好吃飯時間再下樓，其餘時間可以自由地在房間寫作業之類的；不少同學都有在寄宿家庭吃到用大鐵板製作的自製大阪燒，而我是除了大阪燒之外，還吃到了傳說中每個家庭都有自己獨特風味的媽媽味咖哩飯。

很不巧的是我們這次執行的期間(2019.10.11-13)剛好遇到關東地區近年最大的19號颱風(台灣叫哈吉貝)，最慘烈的10.12當天，幾乎全部的人都把自己關在屋子內不敢出來，學校(中山)還發信要求我們安全回報；所以這一天自然哪邊都去不了，就關在屋子裡看新聞、比較台日遇到颱風有什麼不同。接待我的寄宿家庭是一對跟我爸媽年紀差不多的夫妻，已經是接待經驗老手，在第三天中午同學們都陸續被送回學校宿舍之際，覺得因為颱風都哪兒都沒跑好像太沒意思了，還特地帶我去一個景點、吃了晚餐才回去。

因為在寄宿家庭碰到的是平常在學校除了授課老師以及辦公室人員以外，很少能遇見的成人，所以也趁著颱風被關在家裡的機會討論了諸如二代宅以及長照等比較沒辦法跟宿舍內的日本學生討論的議題，算是一個能夠好好交流想法跟做法的好機會。而至於後來跟寄宿家庭的關係，有些同學因為保持聯繫，返國前還有被寄宿家庭邀請再一起出去玩、甚至連期末發表都有寄宿家庭全員到齊聆聽的。

我這期的學員約有 8 成 5 左右有參加寄宿家庭活動；但是據說前期只有不到 3 成左右學員有報名參加；我原則是推薦參加的，除了到人家家裡會覺得睡得比較好(宿舍的床實在…)跟可能吃得比較均衡之外，也是實地接觸日本日常的好機會，像我就覺得日本的浴缸水溫設定器調節好溫度還會自己響鈴的設計真是太方便了！但是對於不是吃生菜就是吃醃菜的冷菜飲食真是不敢恭維…也第一次見識到為防颱裝設的窗戶鐵捲門…不過會分配到什麼家庭，就真的有點碰運氣就是了。

■ 大學行銷-校園導覽

最後一個我很想要提的是，有關於大學的行銷。在校園中算是滿常看到有類似旅遊團感覺的導覽團在校園的建築物內走動，成員年齡多數中年；經詢問日本同學表示，這是介紹校園的導覽，在日本的大學非常普遍，家長跟高中生都可以報名參加。

台灣的大學開放高中生團體參訪不在少數，但是開放跟高中生或是家長零散報名…就可能沒聽說過了；台灣的大學生在大一註冊之後才發現校園或是科系跟自己想像的不同的、覺得自己選錯學校或唸錯科系的，不在少數；透過這個方式不僅能夠讓家長或學生對學校有更詳細的了解，也能夠有效降低填錯學校或是科系的風險；即使參加的同學後來並沒有選填該校，也已經間接建立了學校品牌，實為一石多鳥之作法，值得面臨少子化衝擊的台灣學校學習。

26-3b Activities

The university (International Affair Office) and student staff (Resident Assistant, RA) hold activities for international students. We had Mt.Fuji trip (This is an annual activity) in the beginning held by the university and many times of Theme Party held by student staffs. The theme party included Halloween Party, Traditional Japanese Cuisine Cooking Party, BBQ Party and so on. We experienced how difference between Japanese way and Home Country way at the same theme activity. For example, in Taiwan, Halloween is only for kids with custom and candy, but in Japan, even the young people enjoy Halloween. This is the most fascinating part of these theme activities.

26-4a 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 英文變得流利+比較不怕跟外國人講話、甚至還敢臭罵外國人!

我自己就讀的人管所因為必修是全英文授課的關係，班上總是會有國際生；雖然也會一起做分組作業，但講話起來還是會有點不自然；交換期間，雖然也不是跟歐美學生特別親近，但因為除了日語課之外，主要還是使用英文溝通的關係，我居然變成想說什麼都幾乎可以馬上用英文說出來了，連一向很弱的聽力都進步神速！？這其中，不得不提的是一個到了後期快要結業時的插曲：因為我這期某地區國際生比較不遵守 23:00 之後宿舍安靜的規定，聽到 RA 提醒還會說 Shout up!”；我看到我 RA 室友在管理上很傷腦筋時，就已經不太開心、一次我還在客廳看電視播放的日劇，這某地區同學居然直接轉接衛星到自己想看的轉播球賽…我馬上拿出大學多次營隊的經驗對這些小屁孩(約 10 個，主要來自歐美澳)大罵他們沒有禮貌、沒規矩、沒有下次了

~！後來這些同學看到我，都會乖乖自己打招呼，怕我怕得咧~

其實我並不確定破壞規則或是恣意妄為，有沒有涉及對亞洲人種歧視，但在這次經驗之後我發現：對於人高馬大的外國人我也敢咄咄逼人了！有自信在未來在跟國際人士談判的場合，氣焰不被壓下去！

2. 感受無論膚色背景，唯有語言通行無阻

來自美國的越南裔同學，雖然只有英文在行，但還是能跟英文不怎麼好的亞洲同學混在一起；韓語跟英文都不太行的中山學弟，也能跟韓國同學熱烈地交流；英文流利的韓國籍同學，則能跟使用英文的歐美澳同學自然地交談…膚色拉近距離、語言則能跨越文化鴻溝，是我感覺最驚訝的一件事；而在參加日本的就職活動時也發現：如果要在日本就職，只要克服語言障礙，工作就手到擒來了！

以往幫台灣班上的國際生詢問台灣在地企業工作機會時，企業就已經強調必須具有中文的語言能力；儘管早就清楚這個原則，在日本實際感受到「語言不是萬能、不會語言就萬萬不能」的魄力，還是覺得很驚懾—原來只要克服語言問題，在異國謀職，可能並不是那麼困難，甚至可能還能通行無阻！？

3. 透過接觸 比較有自信

不曉得是因為在課程期間需要克服很多難關、還是需要接觸很多人的關係、抑或因為異國戀情（！？）返國之後變得比較有自信，覺得好像有能力去面對嚴峻的求職冰河期了。

4. 獲致人力資源相關理論與實務

透過商業課程以及參加就職活動，獲致寶貴經驗與作法，精進了人力資源專業。期待能夠應用在台灣職場，有效解除目前國內企業面臨之招募困境。

26-4b Effectiveness

1. Got fluent communication ability with foreigners, especially those who came from America, Europe and Australia.
2. Become more confident to face the challenges. Perhaps because I've successfully overcome all of homework and reports there...
3. Learned human resources related practice from Career Fair and Talent Matching Enterprise, which leveled up my expertise. (My major is Human Resources.)

26-5a 感想與建議

1. 要有覺悟課程很累

當時只要有人跟我說：「住日本不錯吧？」或是「真羨慕妳能待三個月。」我聽到時都百感交集；因為課程、作業、報告跟考試實在是佔據太多時間了，宿舍床又不是很好睡、常沒睡好，加上要走非常陡的山路才能購置生活用品跟食材，不僅心神、連體力也感到耗竭，身心俱疲。

2. 學校的課程設計再系統化一點

雖然商業文化的課程很多元，但是有欠缺層次，課程內容互相的連結性也不高，會有點每堂課都是從片面去了解的感覺。（這點實在是應該要寫在給這間學校的回饋單裡的…）

3. 留學就要挑比台灣進步的國家

原本覺得留學可能就是體驗國外文化而已，到哪國就體驗哪國文化吧！但這次到了亞洲第一個的已開發國家，深深感覺留學要到比台灣進步的國家，可能才能學習到比較多值得仿效的作法。

■ 總結

看著上課講義跟筆記以及照片影片爆滿的記憶體書寫報告，卻還是不忍回憶；大三以上就幾乎沒有一天上過7小時的課了，遑論課程時數本來就不多的研究所？還每天都有作業！？早上上的日語到晚上早就忘光啦，複習跟完成都很耗時、影響睡眠時間，精神跟生理都痛苦不堪，還沒有一個月就希望時間快轉，能夠回到至少比較柔軟的彈簧床；但其實對於有商業背景（我大學是企管系）跟藝術背景（我國中美術班）的我，能在商業跟文化課程中跟原本所學相互對映，這個機會仍是珍貴不已；尤其國內大學鮮少有能開設的日本企業課程，在這邊從日本企業經營的崛起歷史、作法、對世界的影響力到現況，都鉅細靡遺，可以清楚明瞭跟傳統的西方管理學的不同之處，從中思考究竟什麼作法試用於台灣；也透過就職博覽會跟企業的接觸窺探日本企業對招募、員工照顧、終生僱用以及對人才態度的看法與作法；這部分從學術到實務的歷程，是此行受益最豐之處。

建議想申請BCL課程的學弟妹，除了要有沒太多時間玩樂跟學校到車站那段上坡路很讓人憎恨的覺悟之外，如果有基礎的商業背景跟日本文化認識，在課程吸收上會比較好；但更重要的可能是要有基本的英文聽力；同學中就有雖然是商業背景，但是因為英文聽力而對整個課程一知半解的情形，這點相當可惜；商業課程雖然在設計上的整體性可能不是那麼完備，但個別的課程內容堪稱豐碩，授課老師卡司也很堅強，沒能好好吸收真是說損失也不為過；至於雖然在申請時只要求50音跟修過日語課，實際上留學生中幾乎沒有日語程度的同學也不少，不過還是建議有一點日文程度（可能差不多N4），比較能夠在不漏接生活各種訊息之下、抓住更多機會；像我最後到了石川縣就職體驗跟感受地方創生，也是在校慶的就職博覽會與石川縣駐東京代表用日語美語交雜攀談而得到的難得機會。見識到日本地方府縣為了迎接返鄉工作人口所做的努力以及不僅雨後春筍且行之有年、連各大學地陸續成立專門科系對應的地方創生，真實感受到日本地方蓬勃的生命力。這些若沒有基本的當地語言溝通能力，套一句網路上的用語：

「這些機會都不是屬於你的。」

這次的行前因為忙著準備也是畢業門檻之一的托福考試，沒能事先做足準備，所有資訊幾乎

都是到了當地才從網路、路上海報、書局甚至圖書館蒐集來的，比較無法獲致具深度的資訊；雖然還是收穫滿滿，但如果能在行前有更充分的準備，相信比較能找到更準確的資源，譬如我關注的就職活動以及地方創生個案等。但我始終覺得獲得錄取的我，是個幸運兒。期待同樣幸運的學弟妹們，先不管可能一回想起來就還是覺得累的回憶了，祝福您也能，收穫豐碩。

26-5b Comments

I'll no doubly recommend the course for it was exactly abundant. But for me, NEVER AGAIN!

26-6 相片



商業課程-企業參訪(日本銀行)

Business Class-Company Visit(Bank of Japan)

高階主管在影片介紹之後帶我們到銀行內部實地導覽；日本銀行的建築有百年歷史，外觀跟內部都非常漂亮；這中庭原本可是馬匹休息的地方呢~結束後還到了旁邊同屬日本銀行的貨幣博物館參觀。

慶生會/Birthday Party

住宿生不管是誰，RA 或 RP 都會幫他辦驚喜慶生會。會準備大卡片給大家寫。這天是最帥的 RA 生日，我這期有「宿舍的王子」之稱的德國同學還特別製作了德國傳統點心共襄盛舉。





結業式/Graduation Ceremony

在國際處辦公室主辦的頒發結業證書的結業式當天，會給大家換上日本人在結業式也會穿的正式服裝；男生這位也是RA，但他穿的是自己的劍道服，並不是日本男性在結業式的正式服裝。據說穿和服是不能有腰身的，所以會綁胸部跟在腰間墊毛巾；我不懂為什麼我已經沒腰了還需要墊毛巾，後來完裝的感覺真的很霸氣(笑)。