

學校簡介

我交換的學校是位於日本東京都新宿區的早稻田大學，該校成立至今已有超過百年的歷史，在海內外均頗負盛名，學生總數近五萬人，留學生人數更是長年位居日本大學中的首位，國際化程度頗高。早稻田大學以政治經濟學、法學、商學等領域見長，眾多知名校友活躍於日本各界，包含現任首相岸田文雄、作家村上春樹、UNIQLO創辦人柳井正等人，可由此窺見早大於日本社會的影響力。

我參與的交換計畫則是社會科學部的TAISI Program (the Transnational and Interdisciplinary Studies in Social Innovation program)，根據官網上的說明，TAISI Program旨在培養社會創新人才，並訓練學生的領導能力以適應社會上的變化。開設的課程多元、領域跨度較大，且均為英文授課，因此組成上外國學生眾多。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

兩個學期的修課主要分成兩種：學部英文授課的專業課與日文中心(CJL)開設的日文課，前者可以選擇的範圍除了社會科學部開設的課程，也包含其他學部開設的Open Course；後者則有主題相當多元，且涵蓋不同程度的課程供留學生學習語言。

春學期在社會科學部上的Game Theory算是比較有收穫的課程，老師講解清楚易懂，很好建立對基礎理論的認識，屬於較為入門的課程。秋學期較有收穫的則是Contemporary Japanese Foreign Policy，課程中會逐一探討日本和東亞國家、美國、歐盟、非洲國家的關係發展、外交策略、目前面臨的挑戰等，是一堂內容很全面的課程。

日文課的部分，兩個學期我共修了八門日文，上了以特定主題學習日文的課程，包括日本社會、日本飲食文化等等，此外我也修了幾門講授特定日文知識的課堂，像是敬語、漢字等。在修日文課以前，可以藉由早大的線上測驗得知自己適合的程度，作為選修日文課時的參考，但並不強制只能選修符合自己程度的課堂，學生可以自行斟酌。

國外研修之生活學習（課外）

參與的課外活動主要有三類，包含學生社團、台灣留日東京同學會(TTSA)，以及早大異文化交流中心(ICC)主辦的活動。

春學期時我曾參加早大旅行研究社的社團活動，和一群日本同學前往埼玉一日遊，留下了深刻的印象。旅行研究社作為早大為數眾多的社團之一，會舉辦各種散步、觀賞展覽、東京近郊一日遊等活動，是個有趣且氣氛輕鬆的團體，可以選擇有興趣的活動參與，也可以提議並票選自己想去的地點，可以兼具人際交流與旅遊體驗，我覺得是個很棒的經驗。

TTSA則是由關東地區的台灣留學生所組成的團體，以舉辦台灣留學生之間的各類交流活動為主，舉凡聚餐、旅行、文化體驗等皆有涵蓋。我參與過印象較深的一次活動是相撲觀賞活動，由駐日代表處補助門票費用，前往兩國國技館觀看相撲賽，對於之前從未接觸相撲的我來說，實在是相當新鮮的體驗。

ICC是早大所屬的單位之一，成立目的是希望藉由跨文化的交流，增進對於異文化價值的理解，除了有針對外國學生的日本文化體驗活動，亦舉辦相當多世界各國的文化交流活動。由於ICC的許多活動相當搶手，我參加到的比較少，六月時曾參加花道體驗，和法國與韓國的留學生一起邊聊天邊製作自己的花道作品，想來也是相當難忘的交流活動。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1.實際使用語言的能力進步

我自己是個比較害怕開口說日文的人，但生活中、旅行時有許多需要實際使用日文的場合，因此我常會先想好等一下可能會用到的日文單字、句子，幾個月下來實際使用日文的能力較剛來時有所進步，變得比較習慣日常的應對。

2.更獨立的處事

出國後有太多的事情需要自己處理，從去區役所登記戶籍、申請MyNumber Card、申請手機門號與網路，到留意學校的種種資訊，剛出國時往往沒有什麼人可以提供意見或協助，需要靠自己盡可能查找好資料以及溝通。

3.提升見識

這點可能較難以具體言之，但我主觀上認為自己在國外生活近一年，接觸了一些來自不同國家的人，在不同的價值下潛移默化後，再回過頭看待台灣、看待自己對於未來發展的思考，和之前都不太相同了。

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題?如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

曾經把錢包弄丟，但很幸運地回去找時店員已經幫我收起來了，因此順利尋回。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我認為沒有遇到所謂的文化衝擊，比較多的是生活習慣上的各種細微差異。

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

是，我認為最大的成長是看待事情的角度開始有些不同了，像是思考未來時，不再那麼限縮於台灣社會的價值觀與社會所期許的人生選擇。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼?有無獎學金是否會改變您的出國計畫?

最大的幫助無疑是減輕經濟負擔，尤其東京的消費較高，因此格外有感。若沒有獎學金我應該仍會出國交換，但很可能會優先考慮消費沒那麼高的地區。

感言及心得感想

總體而言，我認為交換學生是大學生涯，乃至於人生中非常棒的經驗，延畢來交換的選擇很值得，期許這段時光的經驗能成為自己未來的養分，得以更全面地思考未來、更加清晰地看待不同的價值。非常建議在學的學生們把握交換的機會出國，並盡可能提早規劃。

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

The school I exchanged with was Waseda University located in Tokyo, Japan. The school has a history of more than 100 years and is well-known both at home and abroad. The total number of students is nearly 50,000, and there are a large number of international students.

The courses I took can be divided into two categories: professional courses taught in English by the School of Social Sciences and Japanese courses offered by the Japanese Language Center (CJL).

In terms of extracurricular activities, I mainly participated in three categories, including student clubs, the Tokyo Taiwanese Student Association (TTSA), and the activities organized by the Intercultural Communication Center (ICC).

I think there are three benefits of being an exchange student: the improvement of the ability to actually use the language, more independent handling of things, and broadened horizons.

Overall, I think being an exchange student is a great experience in my university life and even in my life. I hope that the experience can make me think about the future more comprehensively and see different values more openly. It is highly recommended that current students seize the opportunity of exchange and plan as early as possible.