

交換心得報告－中文

學號：B104012025、系級：企管系 114 級、姓名：黃靖棠

A. 學校簡介

早稻田大學（Waseda University）是一所位於東京都新宿區早稻田的著名私立大學，於 1882 年由時任日本首相大隈重信創立。早稻田與慶應義塾大學合稱早慶，被譽為日本私立雙雄。歷年來，早稻田大學為日本培育了眾多在各領域具有影響力的人才，包含日本前任首相岸田文雄、Sony 集團創辦人井深大、Uniqlo 社長柳井正、作家村上春樹、花滑選手羽生結弦以及演員堺雅人等。

早稻田大學重視國際合作、積極推動國際交流，與世界各地多所學校簽訂姐妹校協議，吸引大量來自全球留學生。自從 2009 年以來，早稻田大學便穩居日本國內國際學生人數最多的大學，因此在課堂上學生有機會和來自不同國家的同儕一同學習，體現其高度國際化的學習環境。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多／最喜歡的課程

International Strategies and Organization 1 是我在大學四年裡最喜歡、也是受益最多的一門課程。課程內容圍繞企業應如何制定策略展開，第一週教授以五個和企業策略密切相關的問題（為什麼進入市場、進入市場需要哪些資源、選擇哪個市場、如何進入市場、什麼樣的策略和組織能有效管理跨國企業）作為課堂架構，幫助學生清楚了解每週主題與企業制定策略的關聯，接下來的 12 週課程則是依序探討五個問題。

教授講授風格輕鬆有趣，同時內容扎實且邏輯連貫。每堂課程分為三個部分：講授、討論和成果分享，課堂前半段由教授講解當日主題，之後提供一個問題讓小組進行討論，課堂結束前教授會請各組分享討論結果並提供回饋。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在東京都內生活的四個月裡，周遭資源相當豐富，而且日本政府也擅長推廣文化、藝術和展覽相關的資訊，這使我養成了參觀展覽和博物館的習慣。透過兩項靜態活動，我在繁華的東京生活中找到屬於自己的一片寧靜天地，同時也激發許多全新的觀點和創意。有趣的是，以往國高中歷史課本並未過多著墨於日本歷史，因此我對日本歷史產生興趣與參觀博物館的習慣完全是在當地培養起來的。博物館讓我更深入認識日本過去的歷史文化演變，理解背後的发展脈絡，而參觀不同古蹟並把過去歷史串連起來是很有趣的瞬間！

此外，我也主動上網收尋資源並加入各種活動群組，透過東京臺灣人社群，我體驗了許多新事物，例如爬山、到各地小學校打排球、或是在區域內的居民運動中心打羽球等。在運動的過程中，我聽到很多關於職場和語言學校的真實分享，也因此認識幾位在當地生活的朋友。我還參加過留日東京同學會舉辦的桌遊大會，與同年齡的臺灣留學生一起交流玩樂時深刻感受到緣分的奇妙，不同背景的留學生能因為相同興趣和喜好在國外相聚，若不是來東京留學，我或許一輩子都無法接觸這群人。更特別的是，我曾和一群來自世界各地的外國人一起打排球，用不同語言打排球和交流成為我在東京生活中最有趣的體驗之一！

D. 交換具體效益

1. 培養獨立生活和尋找資訊能力
2. 養成定期自我對話與反思的習慣
3. 和各國學生交流、互動
4. 增進外語溝通能力
5. 體驗國外校園生活與當地風俗民情

E. 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？

我認為我並沒有遇到能用困境形容的情況，但在交換期間，我深刻體會到語言能力的限制所帶來的不便。在一次次與留學生的對話中，我因為時常無法順利表達而成為旁聽者。即使我申請的 **program** 中有中國學生，但課堂討論或日常交流幾乎都使用英文，讓我無法依賴中文舒適圈。充滿各種俚語、縮寫和比英聽測驗快兩倍的語速的對話中，能讀懂、聽懂教科書與試卷上的英文能力並不足以讓我和外國人即時互動。我知道這並非一朝一夕可以克服的問題，更多的是長期積累的能力。不過我也明白身為非母語者，我已經掌握一門被稱為世界上最難學習的語言，因此與其因為英文能力不佳而難過或自卑，我更抱持著樂觀學習的態度去面對挑戰並持續進步。這段出國交換的經驗讓我清楚意識到自己的不足與渺小，同時也激起我想繼續在國外深造的願望。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

宿舍和學校內普遍沒有設置飲水機應該是我在日本遇到最大的文化衝擊之一。在中山，不論是系館或是宿舍幾乎都能在每層樓看到飲水機；而在東京，可能是因為自來水可直接飲用的緣故，在校內四個月以來我只在七號館裡看過一台飲水機。於是因此我養成了每天到超市買水的習慣，但所幸日本有些罐裝

水品牌價格相當便宜，對我沒有造成太大的經濟負擔。

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

在東京開始新生活時，我申請的學校系所中只有我一個人是來自臺灣的大學，一切都必須從零開始。身邊不像再中山讀書時那樣有同學或朋友可以依靠，因此我認為最大的成長就是學會主動找尋資訊並獨立解決問題。東京是一個繁雜且資訊量龐大的城市，要如何在海量的訊息中搜索、篩選並找出對自己真正重要的內容是我在這段經歷中培養的重要技能；同時我也明白，不必隨波逐流或是完全跟隨他人的想法，找到最適合自己的生活方式才是關鍵。

H. 感想與建議

來到東京生活的短短四個半月裡，我最感謝父母在經濟與心靈上的支持，沒有他們我就無法如此順利、無後之憂地出國。世界很大，學生時代利用學校資源出國學習是成本相對低又能讓自己脫離舒適圈的方法，或許大四下留在臺灣，我可以找到一份實習或是完成碩士班先修，但我認為來日本名校交換是千載難逢的機會，因此毫不猶豫地提出申請，而我也確實收穫了豐碩的成果，視野上的開闊、體驗不同文化、心態與個性的轉變，以及更勇敢獨旅的自己。另外，我認為日本不太適合 P 人（拖延症患者）隨性出遊，若想玩得盡興，建議要事前做足功課，有很多活動或是比賽都是要事先線上預購或預約，沒有調查清楚的話很容易跟我一樣臨時發現什麼都參加不了：）不過若能抱持著開放的心胸旅行，說不定也能在意想不到的地方遇到許多新奇的體驗！