

學校簡介

創價大學是一所宗教大學，設立於1971年，在日本是一所相對年輕的大學。創價大學地處於東京都八王子市，距離市中心約一小時的車程，搭乘巴士前往車站後再搭乘JR鐵路或京王鐵路即可抵達。創立者池田大作先生所提倡的世界和平的理念將這所學校塑造成一所國際化的大學，校內留學生人數眾多且來自世界各國，也因此造就了多文化的校園環境。雖說是一所宗教大學，但創價大學校風自由、開放，學生社團活動非常興盛且多元，大多數學生皆有參與社團活動或學生會。學術方面，創價大學共有八個學部，分別為經濟學部、經營學部、文學部、法學部、國際教養學部、教育學部、理工學部以及看護學部，課程多樣且內容廣泛，提供非常良好的學習環境。

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

留學生得以選修的課程主要分為三大類：第一為日語相關課程，即是學習日語的課程，例如聽說讀寫、日本傳統文化等。第二為日語授課的一般課程，為大學內各學系的課程，內容多樣，屬於該校日本學生的必修課和選修課。第三為英語授課的一般課程，與第二類相同但為全英語授課。日語相關課程內容較為一般，類似就讀語言學校或是在台灣的學校修習日文課程的模式，但因為同班同學全部都是留學生，再加上老師會進行分組活動，所以有很大的機會可以與外國人交流，開拓眼界的同時也能拓展人脈，我認為這是在國內學習無法體驗到的。

日語授課的課程就是日本學生普遍修習的課程，因此日文聽說讀寫能力就是必備條件，若要選修的話建議前兩堂課先去聽聽看教授的語速或口音是否能理解，以免影響到後續上課體驗。有一堂我個人認為蠻有趣的課叫做「← / 語 現代□□」（中譯：頂尖經營者談現代經營），會請來許多日本知名企業的CEO來校做演講和分享，例如無印良品、運動品牌ascis、鹿島建設等等，並且每週的講者都會更換，一學期總共能聽到超過十場以上的演講。能夠以一介留學生的身份親眼見到日本各大知名企業的最高經營者，得以知曉他們的過往以及學習他們的經營哲學，我認為是非常難能可貴的機會。

國外研修之生活學習（課外）

創大祭

創大祭是創價大學一年一度的學園祭，於每年十月左右舉辦，有點類似台灣的校慶活動。在創大祭期間，學生得以以許多不同的形式參加這項盛大的活動。像是執行委員會、樂團表演、留學生喫茶等等。由於創大祭的準備很早期就開始了，因此交換生參與執行委員會的案例較少，大多是參加後兩者。樂團表演就如同字面上一樣，與其他日本人或是留學生組成樂團並決定表演曲目，在創大祭期間的晚上表演。而留學生喫茶便是在創大祭期間擺攤販賣各國特色料理，像去年台灣的攤位販賣的是雞排。留學生會先依照地區分組，例如中國、印度、歐洲、南美洲之類的，接著日本學生會加入各組共同進行活動以及製作料理，是一個認識自己相同國家或地區的留學生和日本學生的好機會。準備期間大約為一個月左右，不會太長也不會過短，活動內容也很充實及有趣，非常推薦交換生參與。

World Language Center（打工）

創價大學中央教育棟的二樓有一個自習空間叫做「Space」，提供給學生自主學習、討論報告、休息等等。在Space內有另一個空間叫做WLC（World Language Center），類似語言學習中心，主要是提供給想藉由與外國留學生交流以學習英語或第二／三外語的日本學生。在WLC裡有許多種不同的Program，提供給有不同學習需求的學生學習外語，例如初階／進階英語會話練習、寫作修改等等。每個Program都會聘請外國留學生或是有留學經驗的日本學生擔任老師，協助每一位來參加Program的學生提升英／外語能力。在交換的第二學期，我應徵了初階英語會話（Chit Chat Club）的老師並有幸通過面試錄取。在這份打工中，我必須每週依照主題去設計會話練習的內容、問題等等，以促進學生在參與Program時的互相交流。雖然相對其他課外活動是較為正式且沒有彈性的，但藉由這份打工我得以認識更多的日本學生以及其他外國留學生，也與其中幾人成為了要好

的朋友。更重要的是，我也得以再次反覆練習自己的英語能力。如果有機會的話非常推薦大家嘗試去應徵看看WLC的工作。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增強語言能力
2. 體驗異國文化及生活
3. 拓展視野、學習兼容並蓄
4. 學習自我打理
5. 脫離舒適圈，更加認識自己
6. 拓展人脈

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？

在交換期間，我遭遇最大的困境是在日本找工作這件事情。因為本來就有在日本工作的夢想，因此我在交換開始前給自己設定的一個目標便是在日本就職成功。然而，日本的就職活動並不如我原先想的那般容易。相較於台灣以及歐美，日本的就職活動非常繁瑣且複雜，就職期間也非常漫長，大多數人都會花上數月至半年，甚至是以上的時間持續進行就職活動。再者，找工作也不像台灣一樣丟個履歷後面試就結束，日本企業大多會分成四至五個階段：參加說明會、書面審查、能力測驗、小組討論、面試、內定（取得offer）。而日本的面試又會分成很多次，少則兩次多則四到五次都有，正因如此整個過程會非常漫長，行事曆通常也會被填得很滿。倘若連續的書面審查或面試未通過，心態上很容易受到影響。再者，一般場合上留學生在日本企業就職的難易度相對日本當地學生來說又會更不容易一點，這些都帶給當時初來乍到的我增添了不少壓力以及負擔。至於是否有解決問題，先說結論的話，我有成功的在日本找到自己想嘗試的工作。在這段期間，除了個人積極地參與各種在日本找工作的講座、說明會之外，我也前往創價大學的職涯中心尋求協助。在那裡我認識了幾名職員，他們都有這豐富的工作經歷以及諮商經驗，透過與他們商量職涯規劃，請他們協助修改書審資料及模擬面試等等，我慢慢地抓到訣竅且習慣日本的找工作模式。在經歷了大約半年的就職活動後我成功脫離了找工作苦海，我大概投了30家公司左右，進行到最後階段的公司則屈指可數，這也讓我深刻的體認到成功是失敗所累積出來的。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

日本的生活型態、飲食習慣等等與台灣的差異並不大，但仍有許多細瑣的地分若不多加注意的話可能會不小心冒犯到他們。剛抵達日本搬進宿舍時，我最先受到的文化衝擊便是他們的垃圾分類。這裡並不是指不好的方面，而是他們的垃圾分類實在是太仔細，太有體制了。舉一個簡單的例子，寶特瓶上的瓶蓋盒塑膠套需撕下並扔至塑膠分類，又或是髒掉的塑膠製品不歸類在塑膠而是可燃垃圾等，他們甚至有一本詳盡寫道什麼垃圾歸於什麼類別的專用書。這些分類規則在最初真的有些許的不習慣，畢竟台灣就只有一班垃圾跟回收而已，以前從沒將寶特瓶跟鋁罐分開回收過。對我來說，我認為這是一個非常良好的規定，民眾從小就學會正確且有規則的分類方法並具體落實，回收業者的作業過程也因此更加流暢且省時。也因此我很快就習慣了他們的分類方法，即便稍微複雜，但每當我丟棄完一份垃圾便有一種為地球盡一份心力的感覺。如果可以我希望台灣哪天也能跟上，這不僅僅只是一個文化，更體現了人民普遍的素養。

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？

對我來說，這一年最大的成長大概是學會一個人面對並處理自己的情緒。在日本的就職活動，課堂，人際關係等諸多過程中，我遭受了不少挫敗與打擊。在日本並不像在台灣時一樣有家人朋友在身邊，隨時都有能傾訴的對象，大多時候我必須一個人學會吸收、消化種種負面情緒。而這個過程並不是睡一覺或吃一頓飯就會結束的，也因此大多時候我必須抱著一種放不開的情緒持續過生活。這一年中反反覆覆的思考，學會接受現實的不如意以及處理各種負面情緒，著實讓我感受到自己的心靈的成長和變化。

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？

獎學金最大的幫助我認為是娛樂或旅遊的費用得以更加充裕。對於某些經濟狀況較為不理想的家庭以及學生來說，不論是哪一個國家出國所需的基本開銷一定帶來了不小的負擔。倘若光是維持基本生活費就很吃緊的話，留學生有可能沒有辦法完全體會到國外生活的樂趣。我認為交換留學的本意並非在獲取學術成就，而是在拓展視野以及體驗異國文化。獎助金給予留學生更多機會走出教室、走出校園，前往未曾到過的地方進而認識當地的風土民情，同時也得以更加認識自己。雖說即便沒有獎學金我仍會選擇出國，但不得不說獎學金的存在對於留學生們實屬重要。

感言及心得感想

一年雖說不長，但這一年經歷的事比我原先所想的多出太多了。起初我只是抱著要去聽很多演唱會、要去買很多周邊的心態啟程前往日本的。然而在經歷了各種事情之後，我的心態徹底的改變了。其中改變我最多的就是在日本的就職活動。應屆畢業生所感受到的焦慮、留學生孤身在國外的孤獨等使我在這過程中吃了不少苦頭。然而，陪著我度過這些難關的便是創價大學的各種人事物。國際宿舍給了我認識第一批日本朋友的機會，創大祭給了我介紹家鄉以及認識留學生的機會，語言中心的打工給了我拓展人脈並檢視自我能力的機會。每一處創大的角落、每一個創大的活動、每一位創大的學生都是如此的溫暖且友善，讓我每次低落時都能找到再出發的理由。我很慶幸自己當初做選擇來這所大學交換，也很感謝來這裡之後做出每一個選擇的自己。老實說，我的交換生活也許不太能成為其他人的參考，畢竟好像沒什麼人是來交換還在那邊花半年找工作的。但正因為如此我得以過得非常充實且精彩，我認為自己度過了與眾不同，只屬於我自己的交換生活。用一句日文來總結的話，我大概會說「踏出第一步、何始」（不踏出第一步的話，什麼都不會開始），希望所有交換留學的學生都可以鼓起勇氣去做自己想做的事，盡全力去碰撞後一定能夠獲得什麼的。

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)

Soka University is a private university in Tokyo, Japan. Established in 1971 by Ikeda Daisaku. Unlike some of the other universities in Tokyo, Soka University has only one campus. The courses in Soka University are very rich and diverse, which gives students a wide range of selection. Also, exchange students from different countries gathered in Soka University, too. It is an extremely international University, I believe exchange students can enjoy themselves thoroughly based on my own experience. I was able to make lots of wonderful memories in this year. By the way, the life in Hachioji is more like living in countryside instead of city, even though it is located in Tokyo. Make sure you can accept it before you come:)