

學校簡介

早稻田大學是日本知名的綜合性私立大學，創立於1882年。學校位於東京都心，擁有優秀的師資和豐富的學術資源，以培養全面發展的人才為目標。早稻田大學在多個領域具有卓越的研究和教學水準，在國內外享有盛譽。該校致力於提供優質的教育，培養學生成為具有創新思維和國際視野的領導者。

早稻田大學亞太政策研究研究所（Graduate School of Asia-Pacific Studies，簡稱GSAPS）是早稻田大學的研究生院之一，致力於培養具有國際視野和專業知識的領導者。GSAPS提供多元化的課程，涵蓋了政治、經濟、社會、文化等多個領域，旨在幫助學生深入了解亞太地區的議題和挑戰，並培養他們成為能夠應對這些挑戰的專業人士。

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

在國外研修期間，我參加了一門關於國際關係學的課程，這堂課給我留下了深刻的印象。這門課程從理論到實踐，從國際政治到經濟合作，涵蓋了豐富多彩的內容。我特別喜歡教授對於跨文化交流和國際合作的深入探討，這讓我對於國際事務有了更深入的理解。

在課堂上，我們通過討論現實世界中的案例和問題，學習如何應對國際事務中的挑戰和難題。這不僅擴展了我的知識面，還培養了我的分析和解決問題的能力。我還有機會與來自不同國家的同學合作，這讓我更加了解不同文化背景下的思維方式和價值觀。

國外研修之生活學習（課外）

在國外研修期間，我不僅在學術上有了很大的收穫，生活上也學到了許多。最讓我印象深刻的是學習當地文化和日文。

首先，我深刻體驗到了日本文化的多元和豐富。我參加了當地的文化活動、節日慶典，走訪了博物館、古蹟等，深入了解了日本人民的生活方式、價值觀念和歷史背景。這讓我更加開放和包容，也增進了我對日本文化的理解和尊重。

其次，學習日文是我在國外研修中最大的挑戰和收穫。我努力學習日文，並在日常生活中多加練習。這不僅提高了我的語言能力，也讓我更容易融入日本生活，與當地人民交流更加順暢。這段經驗讓我深刻體會到了語言對於文化理解和交流的重要性，也激發了我對於學習更多語言的興趣和動力。

總的來說，通過學習日本文化和日文，我不僅豐富了自己的知識和技能，也拓展了自己的視野和見聞。這段寶貴的經驗將對我的生活和職業生涯產生深遠的影響，我會珍惜這段回憶，並將其融入自己的成長和發展中。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1.學術收穫
- 2.跨文化交流
- 3.語言能力提升
- 4.專業經驗和實踐

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？

無，一切順利

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

還好，接受和尊重不同文化的差異是非常重要的。我認為只要願意學習和理解當地的價值觀、習俗和社會規範，就很容易適應新文化

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？

出國交換是一個開拓視野的絕佳機會。透過身處於不同的國家和文化環境中，我能夠拓寬自己的視野，深入了解世界的多樣性和豐富性。這種跨文化體驗讓我超越自身的舒適圈，挑戰既定觀念，並學會尊重和欣賞不同文化的差異。這樣的開拓視野體驗不僅豐富了我的人生，也為我的未來發展和職業成長打下堅實基礎。

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？

可以減少財務上的壓力，有獎學金會更讓我願意出國

感言及心得感想

在國外研修的這段時間裡，我經歷了許多寶貴的經歷和收穫，這些將成為我人生中難忘的一部分。首先，這段經歷讓我更加開放和包容，深入了解了不同文化背景下人們的生活方式和價值觀念。通過與來自不同國家的同學交流和合作，我學會了尊重和欣賞不同文化之間的差異，這將對我未來的人際關係和國際交流有很大的幫助。

其次，這段經歷讓我更加自信和勇敢。克服了到國外留學的恐懼，我學會了面對挑戰和困難，勇於迎接新的挑戰。這種自信和勇氣將伴隨著我未來的成長和發展，讓我更加堅定地走向自己的目標和夢想。

在學術方面，這段經歷讓我獲得了豐富的知識和實踐經驗。通過參加國際關係學課程，我深入了解了國際事務和政治的理論和實踐，為我的專業發展打下了堅實的基礎。這將對我的未來學術和職業生涯產生深遠的影響，我將努力將這段寶貴的經驗應用到實踐中。

最後，我想提出一些建議。對於計劃出國研修的同學，我建議提前做好充分的準備，包括了解當地的文化和語言、預設好行程和住宿等。同時，要保持開放的心態，勇於接受新的挑戰和經歷，這將讓你獲益良多。另外，要積極參與當地的活動和交流，與當地人民建立起良好的關係，這將豐富你的研修經歷，也能夠讓你更好地融入當地生活。

總的來說，這段國外研修的經歷對我來說是一次寶貴的機會和挑戰，我將珍惜這段回憶，並將其融入自己的成長和發展中。

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)

Waseda University is a renowned comprehensive private university in Japan, founded in 1882. Located in the heart of Tokyo, the university boasts excellent faculty and abundant academic resources, aiming to cultivate well-rounded talents. Waseda University has achieved outstanding research and teaching standards in multiple fields, earning a prestigious reputation both domestically and internationally. The university is committed to providing quality education, nurturing students to become leaders with innovative thinking and international perspectives.

The Graduate School of Asia-Pacific Studies (GSAPS) at Waseda University is one of its graduate schools, dedicated to cultivating leaders with international perspectives and professional knowledge. GSAPS offers a diverse curriculum covering various fields such as politics, economics, society, and culture, aiming to help students gain in-depth understanding of issues and challenges in the Asia-Pacific region and to cultivate them into professionals capable of addressing these challenges.

The teaching team at GSAPS consists of experts from different countries and fields, with rich academic and practical experience, providing comprehensive teaching and guidance to students. Furthermore, GSAPS actively promotes academic exchange and cooperation, regularly holding academic conferences and international exchange activities to provide students with opportunities to interact with international scholars and professionals.

During my time studying abroad, I have had many valuable experiences and gains that will be an unforgettable part of my life. Firstly, this experience has made me more open and inclusive, allowing me to gain a deeper understanding of the lifestyles and values of people from different cultural backgrounds. Through exchanging and collaborating with classmates from different countries, I have learned to respect and appreciate the differences between cultures, which will greatly help me in my future interpersonal relationships and international exchanges.

Secondly, this experience has made me more confident and brave. By overcoming the fear of studying abroad, I have learned to face challenges and difficulties, and to bravely embrace new challenges. This confidence and courage will accompany me in my future growth and development, enabling me to move more firmly towards my goals and dreams.

Academically, this experience has given me a wealth of knowledge and practical experience. By participating in courses on international relations, I have gained a deep understanding of the theory and practice of international affairs and politics, laying a solid foundation for my professional development. This will have a profound impact on my future academic and professional career, and I will strive to apply this valuable experience in practice.

Finally, I would like to offer some suggestions. For students planning to study abroad, I suggest making thorough preparations in advance, including understanding the local culture and language, and arranging your itinerary and accommodation. At the same time, maintain an open mind, be brave in accepting new challenges and experiences, as this will be very beneficial to you. Additionally, actively participate in local activities and exchanges, establish good relationships with the local people, which will enrich your study abroad experience and help you better integrate into local life.

In conclusion, this experience of studying abroad has been a valuable opportunity and challenge for me. I will cherish these memories and integrate them into my growth and development.