

學校簡介

早稻田大學(Waseda University)於1920年創立，是擁有悠久歷史的名門私立大學，與慶應義塾大學並列「私立雙雄」。學士共13個學部，碩士則有25科。校區主要坐落於東京都，可分為早稻田校區(政治經濟學部、法學部、國際教養學部、教育學部等)，戶山校區(文學院)，西早稻田校區(理工科)。其中以政治經濟學部做為招牌，在出版、文學、政商界輩出人才。另外早稻田在國際交流上做得十分出色，據官方資料統計2022年度校內共有逾七千名留學生，為日本留學生第一多的大學。

組成校園生活最重要一共有三部分：社團、學園祭以及體育競賽。早稻田的社團突破五百多個，舉凡越野腳踏車社、宇宙航空研究社、滑雪社、馬術社等任何可以想到的社團，早大幾乎都有。而學園祭則是會在11月上旬左右開催，總共兩天從早到晚會有各式各樣的社團舉行成果發表會，往年都可以吸引20萬人前來參加，讓校外人士也能充分理解早稻田的魅力。最後體育競賽就不能不提「早慶戰」了。作為私立大學之首，早稻田和慶應大學不只學術上勢不兩立，在體育賽事方面自然也要競爭。一年中最有看頭的即是棒球的早慶戰。雖然近年來早稻田已經快要不是慶應的對手，但屆時比賽會在雙邊學生的歡呼聲中熱烈展開，幾乎是早大人必看的賽事之一。

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

我在早稻田就讀的是文化構想學部(CMS)，和文學部同屬文學院。雖然CMS也是文院，但著重於出版、媒體、文藝、文化等產業，因此課程不只是讀文學作品，更涉及許多應用課程，比如翻譯文化論、出版文化論等，在課上探討實際案例並與同學一同思考如何解決文學難題。在這些課中我特別推薦的是現代文藝・文化論，每堂課都是由不同教授來上，每位教授都是來自不同領域，會在課上提出許多以前從來沒有想過的問題。比如動物和人類是由甚麼定義劃分開來、次文化在現代人生活中扮演了什麼樣的角色、文學在全面鎖國的加薩地區帶來甚麼可能性、所謂世界文學作品集究竟體現了什麼樣的世界等。這堂課帶給我的收穫比一開始預想的還要多很多。也讓我深入了解文學和世界、和社會是可以深度連結的。思考這些以前從沒想過的事會讓我覺得讀人文學還是有價值的。雖然期末需要針對其中一個議題寫三千字報告，但我完全不後悔選了這堂課。

此外早稻田的外文課比中山還要豐富很多，除了有義大利文、阿拉伯文這種少見的二外之外，甚至還可以學拉丁文、古希臘文這種在台灣根本不知道要去哪裡學的語言，機會非常難得所以很推薦修(我修的拉丁文已經非常難了但聽說古希臘文更難)。早大的交換生除了本科之外，只能修一些開放給全科系學生修的課程(類似博雅)、體育課以及開給外國人的日文教育研修中心(CJL)的課。其中最讓我大開眼界的是體育課。早大有很多平民沒辦法想像的體育課，比如馬術課、帆船課等，也有日本傳統競技，比如柔道課、劍道課等。我就體驗了帆船課和劍道課。帆船課和中山的風帆是完全不同的運動，課程中會學習讀風向並操作船帆來駕駛小型艇，老師也會讓學生體驗需要駕照才能開的大型艇，為期4天在港口邊體驗平常沒機會接觸的運動真的很難忘。因為體育課一定會歷經分組、協調合作，因此比起普通講義課更容易交到當地朋友，所以真心推薦來早稻田一定要選體育課。

國外研修之生活學習（課外）

早大有專門為外國人舉辦活動的社團叫做ICC。從一開始入學、學期中甚至是放假都會舉辦很多活動給外國人參加，而且都是完全免費，也因此非常有人氣都需要用抽選的才能參加。但我運氣不錯一個學期就參加了好幾次活動，其中包含到高尾山健走、在淺草一日觀光、品茶活動、玩日本歌牌、鑑賞夜來舞和太鼓、還有訓練日文口說的俱樂部。幾乎每周都有活動可以參加，不僅可以從不同層面理解日本文化，還能結識來自世界各地的國際生，雖然不一定會變成朋友，但也讓交換生活也充實了不少。

此外日本允許留學生打工(需申請資格外活動許可)，因此從來沒有打過工的我第一次打工就獻給日本了。日本打工機會很好找，但我是朋友介紹去了連鎖咖啡廳Doutor打工。因為是打工新手，還是在國外職場難免一開始會緊張，不知道自己有沒有辦法好好接待客人，但好在同事都很nice，不會

的地方請教同事，她們都很樂意不厭其煩地手把手教我。漸漸得到大家信賴後，會被安排到洗碗之外的工作，後期我有很大的時間不是在做飲料就是站在櫃台接待客人，讓我對自己的工作能力提升不少信心。也讓我確信自己是有能力在國外工作的。但要注意的是，由於打工會佔用不少時間，因此可能會壓縮到出遊時間，要自己掌握好時間管理，這樣才能在工作、學業和遊樂中取得平衡。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 日語口說突飛猛進
2. 得以用非遊客的角度深度探索日本風土民情
3. 克服電話恐懼症了
4. 結識來自歐洲、美洲、亞洲各國的朋友，交換不同價值觀，建立國民外交第一步
5. 學會獨立思考，遇到狀況可以自己解決
6. 在國外打工探索自己的職涯興趣
7. 體驗國外校園生活，替未來到國外念研究所鋪路

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？

來日之後最大的困境無非是在宿舍碰到不合常理的鄰居這件事了。理想中日本人的習性就是安靜、不給別人添麻煩，但沒想到我兩個鄰居一位會在早晨大聲撥放音樂，另一位會在半夜大聲看影片。更誇張的是我在正常時間帶使用宿舍提供的吸塵器會被其中一位鄰居用力撞牆壁抗議(撞到我的房間會震動的程度)。雖然說是女子宿舍還是學生寮，但這兩位鄰居實在是突破我對日本人的想像，讓我對宿舍生活感到相當不安，無法好好休息。這時我除了怨天尤人以外能做的事就是克制自己不要和她們正面衝突，並且把這件事情告訴寮長寮母，請第三方來處理。雖然過程中歷經寮長寮母換人、態度不佳冷處理，但在我努力不洩投訴了三次還寫信給學生宿舍負責人後終於收到成效，兩位鄰居都變正常，我的宿舍生活也得以恢復平靜。

過程中我也曾經懷疑過是不是自己有問題，讓她們要用這種方式抗議。但在觀察了一段時間並改變作息後，我發現完全就是她們的行為本身有問題。如果對我有不滿大可向寮長投訴，不必要這種小手段。我如果悶不吭聲，權益受損的也是我自己。身邊沒有大人可以依靠的情況下，唯一可以仰賴的還是自己。這就是獨自一人在海外最大的困境，但這件事也讓我離真正的獨立又更邁進了一步，不再害怕為自己的權益發聲。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

日本基本上和台灣非常相似，加上以前曾經來過，所以剛開始並沒有體會到太大的文化衝擊。但時間久了還是可以發現很多和台灣不一樣的地方：

1. 因為日本女生普遍都會化妝，所以到更衣室試衣服(主要是UNIQLO和GU)的時候，會被要求要套一層透明布以隔絕臉和衣服的接觸。
2. 日本的公車搭法非常複雜，有的上車刷卡有的下車刷卡，有的要抽整理券，有的不接受IC卡只收現金，各地區都有不同的規定，最好的辦法就是觀察站牌還有旁邊的人怎麼做。
3. 日本的火車錯綜複雜，各地都有自己的鐵路和IC卡(可通用)，常常會轉車轉到暈頭轉向，而且除非是特快車，不然座位都不好坐，還會劇烈搖晃，高峰時期更是會遇到滿員電車，和台灣舒適的鐵路系統截然不同，榮登我來日本最不喜歡的事物第一名。撇除舒適度外，轉車可以使用「Norikae」app，這樣就能無腦跟著指示搭車。
4. 日本人在公眾場合基本上不太會大聲喧嘩，火車上禁止講電話也很少有人會交談，若是不會讀空氣大聲交談就要接受旁人譴責的眼光，但就是沒有人會直接當面制止。另外有些老一輩的人不太喜歡聽到日文以外的語言，此時他們可能會自行換座位，這時只要不加以理會即可。

5. 並不是所有日本人都有禮貌。有些店員知道你是外國人之後連敬語都不用，有些日本人也會做出不合常理的行為，比如我的鄰居。如果覺得自己的權益受損了千萬不要默不吭聲，要學會向對的管道尋求幫助。

6. 開始打工後才知道同事間傳訊息很麻煩，太晚傳訊息會打擾作息，不管何時傳訊息第一句一定是「您辛苦了」，對前輩或是店長傳訊息要用很多敬語，常常簡單一句話要包裝得很複雜才能送出。此外很多同事出去玩回來都會買伴手禮請大家吃，雖然非必要但會感受到些許送禮壓力。但也是經歷過才讓我知道我喜不喜歡日本的職場文化，所以這個體驗非常難得可貴。

雖然發現日本社會的淺規則後一度讓我覺得生活起來礙手礙腳要一直小心東小心西的，但不久後我就發現不需要太在意他人眼光，在不侵犯他人並在合理的範圍之下，過得開心舒適最重要。所以後期我也就沒過的那麼綁手綁腳了。

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？

在生活了幾個月後的某一天我突然領悟到人生只有一次的道理。在海外生活表面上光鮮亮麗，可以到處玩樂，但實際上面對的是文化不適應、生活大小事都要自己處理、難以拿捏和當地人的距離感、無法融入對話等。久而久之就會有很多煩惱累積在心，整天都想把自己關在房間不想出去社交、不想體驗新事物。接著我就在黃金周得到Covid，真的踏不出房間的那幾天，留學的日子一天天在流逝，我想去的地方，想完成的事，想看的風景再不去看，plan永遠只會是plan，成為社會人之後哪有可能還有時間去做自己真正想做的事。所以我就醒悟了。在有限的時間裡，我不再去管別人怎麼想，不再顧慮東顧慮西。去做眼下我真正想做的事，把時間用在我願意深交的人身上，磁場不合的人就毫不猶豫斷交。就算找不到人一起去旅行也沒關係，和自己獨處的時間也很重要。漸漸地思想上獲得極大的轉變，我不再猶豫，不再往回看，不再去想過去的錯誤。更多的是我現在做了甚麼，我完成了多少自己想做的事，我在這些體驗中得到了甚麼。把想法付諸行動，我在這一年海外生活中，真正學會了活在當下。

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？

雖然日本在交換計畫裡已經算是相對便宜的地區，但因為學校在東京，物價大約是台灣的1.5倍，所以費用還是相當可觀。光是房租就要台幣2萬元，因此學校的獎學金算是幫忙負擔了一半房租，對維持日常開銷非常有幫助。

感言及心得感想

在進入中山之前，本來是想去早稻田大學念書但不幸落榜，因此打從進入中山的那一天起我就已經計畫要去早稻田大學交換，最後也成功在大學最後一年圓夢，可以說算是我人生中最快樂的一年吧！在夢想中的校園上課除了興奮和期待之外，還伴隨著不安。課程全部都是用日文上課，同學全部都是精英。教授語速快只能抓重點聽，深怕一個不小心漏聽應該繳交的作業；分組討論時，日本同學都飽讀詩書隨便都能舉出與眾不同的想法，讓我很難跟上也很難發表拙見。即使如此，我還是漸漸地找到自己的pace，自然而然地想到辦法去應對這些問題。雖然分組討論對我來說很困難，但我還是不排斥選需要分組討論的課。雖然從來沒用日文考過紙筆測驗，但還是選了需要考期末考的課。都已經踏出舒適圈來日本體驗不同校園生活了，當然就是要用盡能取得的所有資源，盡情地享受僅有一次的人生體驗。

在這一年也結識了不少朋友，用學生優惠買新幹線在日本四處遊歷看看不一樣的風景也是相當不錯的體驗。春天賞櫻，夏天參加祭典，秋天賞銀杏，冬天去滑雪。日本一年四季都有數不盡的活動可以參加。不同地區還有不同的風土民情，淋雨時會遇到主動提供傘的阿嬤，釣魚釣不到幾隻店家還主動多送幾條魚炸給我吃。不管是學校還是旅途中，總是能遇到這種「一期一會」。這些人也許再也不會見到第二次，但與他們的互動將會是我一輩子的回憶。

以前常聽說出國交換只是浪費時間去當地玩一年而已。那些說有改變的人單看心得實在很難體會到底是有甚麼轉變。但交換這一年的經歷，我想還是只有當自己實地探訪，體驗過後才能慢慢體悟出來吧。

還是想說有來交換真是太好了！

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)

Studying at Waseda University, one of the most prestigious universities in Japan, has always been my dream. And Waseda never let me down the moment I stepped onto the campus. The university is rich in academic resources that exchange students can take exclusive courses hard to experience in Taiwan, such as Kendo, Equestrianism, Latin, and Greek. The professors are passionate about their field of study and the peers are active in discussions. By joining their conversation, I can deepen my thoughts and refresh my viewpoint about what I used to learn at NSYSU. Besides, at the most international university in Japan, it is easy to make foreign friends from all over the world. I made friends with Russian, Italian, Canadian, and Austrian during my exchange.

The most significant gain from this experience is to understand I only live once. I know it's cliché to mention that those who had gone to exchange grew as different people after returning. Since exchange students cannot get an actual degree, some might say we waste a year traveling in a foreign country without feeling any pressure. But even though I had no difficulty communicating with locals from the beginning, I always sensed an invisible cultural gap that kept me from blending into the big community. Despite my best efforts, I cannot change the fact of being a foreigner. Abundant social pressures accumulated in my heart as time went by. Even though I once shut myself in the dorm, I never regretted going to exchange. This is my choice, and this is the once-in-a-lifetime choice. I won't have a second chance living in a life where I get to do whatever I want to do. I force myself to move forward fearlessly. And I am satisfied with my changes.

It was only when I went on the exchange that I truly understood what had changed in me. I am glad I chose to exchange at the end of my university life. It is a life-changing event that will surely lead me to where I belong in the future.