

中文心得

一、學校簡介

早稻田大學，簡稱早大，是歷史悠久且享譽國際的學校，在 1882 年由明治時期日本很重要的政治家，大隈重信創立，被稱為日本的私立雙雄，與慶應大學並稱為早慶，校址於新宿區，鄰近高田馬場站，位處市中心，交通便利，並設立 13 個學部與 25 個大學院，雖然在 QS 國際排名沒有到非常前面，2025QS 亞洲大學排行榜僅位列 51 名，但在日本國內頗受讚譽，且頗受日本企業青睞，大學畢業生就業排名為日本第二名，若能夠拿到早稻田大學的畢業證書，絕對是對日本求職非常加分的。

二、課程簡介

在早大課程可以分為兩種，一個是學期制，一個則是季度制，學期制的課程會在一學期上約 14 周的課程，每節課 100 分鐘，中間不下課，而季度制則是會在前 7 周把課程上完，但每周上課會上兩節共 200 分鐘的課，中間會有 15 分鐘的下課時間，個人認為季度制的課程因一周要上兩堂課，且多數課程都每周必有回家作業，導致在課堂時間安排上，導致課程時間安排比較麻煩，課業壓力也會較大，因此在選課的時候須注意，但好處是，因為一周上課的時間長，且有中間下課時間，比較容易與同班同學交流。

除了學期與季度兩種不同之外，早大的課程還能以學部分為三種，一種是自己學部的課，選課上最自由，一種是其他學部的課，選課上會有所限制，部分課程不開放外學部修課，最後一種是 CJL 日本語教育中心，以日語學習為主，我個人三種類型都有修過，滿建議除了自己學部的課程之外，最少也要選一堂 CJL 的課程，課程的老師都非常用心，課程也很有趣，缺點是通常課業會比較重，甚至比自身學部需要花費更多課後時間準備，且學分較少。

我在早大共修了五堂課，其中涵蓋不同學部、英日文與學期季度的課程，其中我最推薦的是 Job Hunting in Japanese: Research and Analysis 7-8 這堂課。這堂課是 CJL 的課程，日文等級是 7-8，建議要有 N1 再來修課，此堂課會教導日本求職所需要用到的日文，若是有考慮想要在日本求職，很推薦修這堂課，日本的求職與其他國家非常的不同，特別是新鮮人求職，所以透過這堂課可以更加瞭解日本求職所需的相關資訊，也能練習到求職日文，且因為日文等級較高，所以選修的人數少，小班制的課程也較能與同學互動，學習到東西。

三、課外活動

在課程之外，我參加了マッチワーク社團，這是一個幫助活絡早大周遭商店街的志工型社團，主要的活動除了有發行雜誌以推薦早大附近的美食與店家之外，也會不定時舉辦或是協辦商店街的活動，以促進商店街與在地居民的連結。

在社團中可以透過各種活動，學習如何與日本人團隊合作，也能夠過這個過程加深與其他社員的感情，認識到更多日本朋友，活動本身也都非常有趣，還能跟許多可愛的日本小朋友互動，還有賓果遊戲的活動，大獎包含 **Marshall** 音響、**Switch2**、**Dyson** 吹風機等，而作為工作人員也能參與抽獎，非常有趣，透過參與社團，能夠和許多早大學生交流，更加了解早大，所以非常推薦就算只是半年交換，也能夠找自己喜歡的社團參加。

四、海外生活的困境

因為日本相對來說比較安全，也旅遊過許多次，日文溝通也沒有問題，所以我沒有遇到太多在生活上的困境，但在學校課業方面，還是有因為語言出現不小的壓力，因為上台報告、簡報製作、作業等，都是需要用日文撰寫，所以導致同樣的作業量，自己需要比母語者花費近兩倍的時間才能完成，而日語的使用上又不能像英文可以很直接的使用，在不同場合，不同情況下，都會需要使用不一樣的句型，甚至也有需要用到敬語的時刻，這對一個完全沒有在日本生活過的我來說，造成不少的壓力，也因為我選的課較多的關係，交換初期我幾乎沒有時間可以出去玩，休假時間都要拿來寫作業跟報告，就算有 **AI** 可以協助翻譯，但 **AI** 的用句都頗為奇怪，因此仍需要大量時間修改，例如我有一堂課我需要上台用日文獨自報告 40 分鐘，包含製作簡報，當時便消耗了我許多休假時間，也面臨到很大的壓力，加上在早大實在遇到太多日文非常優秀在這裡讀書的外國人，這也導致我初期對自己的日文非常沒有自信。

後來我在不同的課堂上，仔細聆聽實際日本人會如何進行日語報告，在簡報上的用字用語，加以學習並用在後續自己的報告上，也經歷過了很多次的日文報告之後，慢慢熟悉報告的形式，越來越駕輕就熟，甚至後來也常常被同班同學稱讚我日文報告講的很好，才慢慢重拾自己日文的信心，也認識到語言學習的路上是永無止境的。

五、文化衝擊

因為我本身從小就學日文，其實已經很熟悉日本文化，較沒有太多的文化衝擊，倒是有一些日本文化與台灣文化的不同可以分享，滿值得學習且要提醒其他赴日的交換生可以注意的。日本有一個文化常常說謝謝的文化，無論多小的事情，或是多理所當然，都能夠向對方說謝謝，台灣人很多人會覺得，說謝謝很彆扭，朋友之間不用說謝謝，好像很不熟才需要說謝謝，但在日本卻不是這樣的，無論多小的事情都要說謝謝，例如我曾在 **Share house** 只是在負責做每個室友都有被分配到的打掃工作，日本室友經過也會向我說謝謝，所以也推薦其他赴日交換生，無論任何時候，都能向你周遭的人說謝謝，不乏是公車司機、你的朋友家人等等，多小的事情，都能夠向對方說謝謝。

六、日本交換帶來的改變

（一）日語變好

交換回來之後，自己的日語真的進步了不少，除了在課堂上修習日語課之外，許多課堂上的作業或是生活所需，也會逼迫自己要使用日語，也因為在當地，所以更能知道當地比較道地的用語是什麼。

（二）視野開拓

同學多是來自其他頂尖公司或是頂尖學校的學生，從和他們的交流過程中，可以了解自己的不足是什麼，例如有一位是之前待在 BCG 公司的同學，教會了我使用許多 AI 的工具在日常生活或是課堂報告上，來加快自己的效率。

（三）價值觀的改變

以前的我很不能理解，為什麼日本人會想要找一份安定的工作，就這樣待在同一間公司到退休，到了日本之後，慢慢可以理解這樣的想法，因為日本有相對較好的生活品質與薪水福利，與台灣不同的是，在日本只要進到一間一般的公司，按照公司的步調工作，基本上是可以買得起房，並且養兒育女，假日安排出遊等等，但在台灣，若不夠認真工作，是很難在台北市買得起房的，而這樣也讓我反思，或許能夠有一個安穩的工作，並把自己的休閒時間安排給家人，也是一個很好的選擇，也讓我對在日本工作有了不一樣的觀點。

（四）適應日本生活

在來日本之前，就聽說過許多人會說，日本適合旅遊不適合定居，或是和日本人相處的各種問題等等，而實際在這裡生活半年，也能夠實際驗證自己是不是真的能夠適應日本的生活和文化，也能幫助自己在未來道路的考量上，把在日本生活放進自己的選擇當中，而多數的日本企業也同樣會希望求職者要擁有日本生活經驗，以確保該求職者是能夠適應日本生活的。

七、心得與感想

整體而言，我真的覺得來早大交換留學真的是非常珍貴的經驗與回憶，從一開始申請時的不安，不確定自己能不能上，到後來能夠上這間自己從小就很喜歡的學校，再到實際踏上校園，和這裡的學生交流上課。早大的校園非常漂亮，1900 年代的擬洋風建築，建築彼此新舊和諧，秋天時更能漫步在泛黃的銀杏之間，躺在大隈庭園的草皮賞楓葉，而這些校園美麗的角落，也孕育了許多日本文化界、政界等重要的人士，成為日本社會的重要支柱，而自己也有幸能夠成為在這樣校園的一員。希望未來能夠交換到早大的學生們，也能好好享受在這裡的生活。

英文心得

1. School Introduction

Waseda University, known as "Sodai," is a prestigious school with a long history. It was founded in 1882 by Shigenobu Okuma, a key politician of the Meiji era. It is one of Japan's top two private universities, alongside Keio University. The main campus is in Shinjuku, near Takada-no-baba Station, making the commute very convenient. While its QS world ranking is not the highest, it is highly respected in Japan. Japanese companies love Waseda graduates, and the university ranks second in Japan for graduate employability. Having a degree from Waseda is a huge advantage if you want to work in Japan.

2. Course Introduction

Courses at Waseda are divided into two types: Semester-based and Quarter-based. Semester courses last about 14 weeks, with each class being 100 minutes long (no break). Quarter courses finish in just 7 weeks, but you attend two 100-minute classes per week with a 15-minute break in between. Quarter courses can be stressful because of the heavy workload and frequent homework, but the longer class time makes it easier to talk to classmates.

Beyond these two systems, courses are also categorized by department. There are courses within your own department, which offer the most flexibility, and courses from other departments that often have more restrictions. Lastly, there are courses at the CJL (Center for Japanese Language). I highly recommend taking at least one CJL course because the teachers are very dedicated and the lessons are interesting. Although these courses usually have a heavier workload and fewer credits, they are very rewarding.

During my time at Waseda, I took five courses. My top recommendation is "Job Hunting in Japanese: Research and Analysis 7-8." It is a CJL course that requires N1-level Japanese. It is perfect for anyone considering a career in Japan, as it teaches the specific language and information needed for the unique Japanese recruitment system. Since it is a small class, you can easily interact with others and learn a lot.

3. Extracurricular Activities

I joined a student club called "Match Work." It is a volunteer club that supports local shops around Waseda. We publish magazines to recommend local food and help organize community events. Through the club, I learned how to work in a Japanese team and made many Japanese friends. We even held events for local children. One highlight was a bingo game with great prizes like Marshall speakers, Switch 2, and Dyson hair dryers. Even as staff, we could join the lucky draw! I highly recommend joining a club, even if you are only there for one semester.

4. How the Exchange Program Changed Me

(1) Improved Japanese: My Japanese improved significantly because I had to use it for assignments and daily life. I also learned many "authentic" expressions used by locals.

(2) Broadened Horizons: My classmates were from top companies and universities. For example, a classmate who worked at BCG taught me how to use AI tools to improve my efficiency.

(3) Changed Values: I used to wonder why Japanese people want stable jobs at one company. Now I understand. In Japan, a stable job provides a good life—you can afford a house, raise children, and travel. In Taipei, buying a house is much harder. This made me realize that a stable job that allows more time for family is a great choice.

(4) Adapting to Life in Japan: Living there for half a year helped me verify if I could truly adapt to the culture. Most Japanese companies prefer candidates with experience living in Japan to ensure they can fit in.

5. Conclusion

My exchange at Waseda was a very precious experience. The campus is beautiful, with a mix of old Western-style buildings and modern architecture. I loved walking under the yellow ginkgo trees in autumn and sitting on the grass at Okuma Garden. This campus has raised many leaders in Japanese politics and culture, and I feel honored to have been a part of it. I hope future exchange students enjoy their life at Waseda as much as I did!