

# 早稻田大學交換留學心得

## 26-1 學校簡介

早稻田大學 ( Waseda University ) 是一所位於日本東京都新宿區的私立大學。由前內閣總理大臣大隈重信於 1882 年創立。日本人普遍稱早稻田大學為早大 ( そうだい/ Soudai ) 或早稻田 ( わせだ/ Waseda ) 。

有別於日本較為封閉的教育風格，早稻田大學是日本國內最為國際化的一所大學。早大自 2009 年起，留學生人數一直都是日本國內最多的大學。

根據 QS 世界大學排名顯示，早稻田大學 2017 年全球排名大 203 名，是亞洲大學排行中的第 41 名。而根據 QS 的大學畢業生就業排名，早大為全球第 33 名，亞洲第 6 名，日本第 1 名。

早大共有六個學部及十一個研究科。大學部中，最為人稱頌的是政治經濟學部，而學生人數最多的則是國際教養學部。

早稻田大學共有九個校區。其中早稻田、戶山、西早稻田、喜久井町、東伏見、日本橋校區位於東京都內；所澤、本庄校區位於埼玉縣；而北九州校區位於福岡縣。

早稻田大學的特色是開放式的校區，校園沒有明顯的圍牆與大門，與周邊的街道自然地融為一體。

有別於其他學校較為嚴謹的學風，早大校園瀟灑著自由、民主、活潑，以及國際化的風氣。在校園中可以看到合唱團在戶外高聲歌唱，啦啦隊隊員賣力演練的身影等歡樂的景象；此外，走在校園中隨處可見來自不同國家的學生，耳邊時時充斥著各國語言。

## 26-2 國外研修之課程學習

### 課程

早稻田大學的選課程序較為複雜，申請分為三階段，並依課程不同分為線上或線下申請。較需要注意的是，除了開放性課程之外，學生只能申請自己學部的課程，無法跨學部上課。例如通識教育課程也是由各個學部自己開設，而非有一個「通識教育中心」統一開課。早大對於留學生並沒有最低修課限制，但依據留學簽證的相關規定，校方建議留學生一學期至少修習 10 學分。

日本的學期制度與台灣不同，早大分為春、秋兩個學期，春學期在 4 月上旬開學，8 月上旬放假；秋 9 月下旬開學，2 月上旬放假。而每個學部休講的日子也有所不同，須參考所屬學部的日程表。

早大設有日本語課程，供國際學生修習，大學部的交換留學生不需另外收費，其他則須按課程計費。

早大每堂課的時間為一個半小時，中間沒有休息時間。第一堂課為早上 9:00 開始。

此次交換我所修習的課程，主要是日本語課程以及通識課程。

日本語課程分為 8 個等級，選課時可以線上測驗自己的日文能力，藉此作為選課的依據。我所選的課程多為中高階課程，主要以發表、溝通為主，每堂課皆須開口發表言論，其中也不乏需要透過日文書寫長篇報告或論說文的機會。因此，日本語課程不但可以練習會話溝通能力，更能學習日常生活、商業、學術寫作能力。日本語課程的老師多半不會太過於刁難，上課所使用的日語也會依照課程的難易度做選擇，有聽不懂的地方隨時提出或私下提問老師都會很熱心解答。

而通識課程的部分，我選修的目的主要是為了抵免母校的博雅學分。由於是通識課，講師多半是來自於其他大學的老師，課業的要求也較為鬆散，有的課程甚至不計出席，只需提交期末報告即可。但是，選修通識課程需要特別注意會有長篇的寫作需要，這對於交換生來說是較為困難的部分。我選修的課程是「生物與環境」及「現代的社會構造」，也就是一門生物課及一門社會學課程。「生物與環境」內容非常豐富詳盡，一學期內容相當於高中三年的生物課程，從細菌到人體到環境，甚至是地球的誕生、人類的起源都涵蓋在內。而「現代的社會構造」這門課則是著重於探討日本社會的性別平等議題，每堂課皆需針對課程議題提出回饋，期末則是針對學校中的性別潛在課程 ( The Hidden Curriculum ) 提出事例與改善方式的書面報告。

## 宿舍

相較於台灣的大學，日本的大學很少提供宿舍給日本學生，通常是提供給國際學生居住，宿舍數量也有限，價格也不便宜，有的宿舍甚至離學校相當遙遠，通車時間從 30 分到 1 小時都有可能。日本學生則通常是通車上學，一天花個兩小時通勤是很普遍的事情。有些住得較遠的學生，則可能會選擇到東京來租公寓。早大也提供 Home Stay 的服務，但是價格較住宿高，居住的遠近也不能保證。

由於沒有抽中宿舍，我是在出發前兩週才開始找房子。基於經濟實惠的考量，大部分的留學生會選擇住 Share House，不用禮金、不需長租是它的特色。在日本其他地方其實並

不流行 Share House，最繁榮、地價最貴的東京也是近幾年才開始有愈來愈多 Share House 的出現。Share House 顧名思義就是要與他人共用廚房、客廳、浴室、廁所等公共設施，通常有提供餐具及烹調器具。不同於其他留學生住的 Share House，我所居住的房子是只限女性入住的宿舍，並且房客大部分是日本人，同時與管理員居住在同一棟房子裡。東京的租屋模式是完全透過不動產公司進行，房客不會直接與房東見面，與我們住在同個 Share House 裡的管理員也是不動產公司的員工之一，負責公共區域的整潔、衛生用品的補充等。

由於大部分的 Share House 都是男女混雜，各個國家的人都有，與日本人及管理員同住就變成是非常特別的一件事。因為與日本人同住，在溝通上就必須使用日文，生活上也要使用日本人的招呼方式。此外，非常愛護整潔的日本人也不容許廁所或浴室裡存在任何一根頭髮，廚房裡更沒有任何堆疊的髒碗盤。都是女生同住的宿舍更不會有深夜 party、喝酒狂歡的情況發生。更棒的是，我住的這個地方離學校坐電車只需不到 10 分鐘的時間，走路不用 20 分鐘！離池袋走路只要 15 分鐘，或是坐電車 3 分鐘；新宿、原宿、澀谷、自由之丘、代官山、中目黑等觀光勝地一班電車直達不用轉車，還可以一路坐到橫濱不用換車！非常方便。這是住在學校宿舍沒有辦法享受到的福利！這麼棒的 Share House 每月租金是 54000 日圓，外加共益費（類似水電費，Share House 才有的費用）13000 日圓，合計 67000 日圓，以這個地段來說是非常划算的價格！

住在 Share House 的缺點是，房間很小，換算下來大約不到三坪大。其次是較嘈雜，會聽到左鄰右舍的聲音，但是這也與東京建地狹窄、房屋多是木造有關，每間房子之間都非常靠近，因此很容易聽到外面或隔壁的聲音，木造房屋的隔音也較差，走動的聲音會透過地板或天花板傳遞到房子的各個角落。此外，由於房客們都是社會人士，交流的機會較少，大多都是吃飯時間聊聊天，較少有同樂的機會。

## 26-3 國外研修之生活學習

### 飲食

日本雖然不像台灣有許多小攤販販賣食物，食物的取得還是很方便的。尤其是 24 小時營業的便利商店，除了販賣零食飲料，更有新鮮的便當、炸物。然而，日本的外食多以炸物、肉類為主，幾乎吃不到蔬菜水果。因此，如果想吃得健康，自己料理是最均衡又省錢的方式。日本的生鮮超市非常普遍，住家附近走路 5-10 分鐘的路程應該都可以找到至少一間生鮮超市，甚至是車站地下街、百貨公司裡，到處都有。

### 交通

在東京的主要交通方式是電車及步行。公車、腳踏車也是很好的替代方案。交通票券通常是使用 Suica 或 Pasma 這種 IC Card，除了票價比較便宜之外，也較為環保、便利。這些 IC Card 在所有火車、地鐵、公車系統都是通用的，也可以拿來在大部分的商店內購物。JR East 等各大地鐵系統也提供通勤、通學票，需個別到各系統的櫃檯辦理。但是，我並沒有辦理通學票，主要是因為我並非每天坐電車上課，有時會走路上課，且我所利用來通學的電車是一種叫做「都電荒川線」的路面電車，他的月票和其他的電車、地鐵是不同的系統，不能通用。

## 生活

在日本，「飲酒文化」是一項非常重要的文化。從餐廳到咖啡廳都會販賣酒類，這對平時生活較壓抑的日本人來說是非常需要的一樣東西。透過喝酒，不但可以放鬆心情、紓解壓力，也可以讓人與人之間更親近，感情更好。因此，在職場上，日本人下班後也常會和同事、上司去「飲みニケーション」（飲み会（飲酒會）+ Communication），也就是喝酒聊天促進感情。

飲酒文化對於大學生也不例外，尤其是學風自由的早稻田大學更是時常舉辦這類的活動。早大的留學生會透過國際交流的社團所舉辦的活動認識更多留學生以及日本當地的學生。依據季節、節日，社團也會舉辦如賞櫻、烤肉、旅行的活動。每一項活動都須繳交參加費，例如餐會大約是 2500~3000 日圓不等，旅行等大型活動就會需要幾萬日圓的費用。

此外，留學生也會透過日本語課程認識一同上課的學生，相約去吃飯、喝酒、觀光、旅行。

## 26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

### 語言及教育

- 提升外語會話及溝通能力
- 提升外語的學術詞彙及理解能力
- 學習透過外語進行公眾表達及演說的能力
- 學習透過外語進行研究及提出書面報告的能力
- 體驗及了解不同於台灣的教育體制的運作方式

### 生活

- 學習在陌生環境中獨立生活的能力

- 學習如何與不同國家、不同生活習慣的人生活
- 學會入境隨俗
- 體驗異國生活及文化差異

## 人際

- 拓展國際人脈
- 學習跨國團隊合作

## 26-5 感想與建議

現在的你，是否正在煩惱該不該出國交換呢？去年的我，也和你一樣對交換充滿不安，卻又滿懷著憧憬。如今，「有申請來日本交換真是太好了！」是我心中的 OS。

交換，絕對不只是在交友、玩樂。這趟旅程，讓我在半年之間成長了好多，主要學到了三件事情：

### 一、透過接觸不同背景的人，體認到自己的不足及無知。

來到陌生的國家，你會因為各種因緣際會認識各式各樣的人。可能是在機場遇到同樣不會買火車票的美國人，也可能是在社團活動認識的日本人，又或是上課同組的歐洲人……

在此遇到的每一個人，都背著一個故事來到異鄉。透過與之交流、溝通，你會發現他們的夢想、專業、努力。因此，你就可能會見賢思齊，見不賢而內自省，藉此而發現自己的不足，並開始學習如何讓自己更好。

### 二、從錯中學，懂得時時保持警覺，眼觀四面耳聽八方。

日本是一個非常重視秩序、合群的國家，並且有很多潛規則的社會。但是對於我們外國人來說，可能很難完完全全符合他們的社會價值觀。比方說，寶特瓶回收，須將外包裝紙及瓶蓋拆下，才能回收，沒做好回收的話垃圾會被留在垃圾收集處並貼上警告紙條；或是在居酒屋時，第一杯一定要點酒或飲料，否則會被認為很不禮貌、沒常識；在結帳時，如果遇到後面在排隊，必須迅速的拿出現金或卡片，否則會被店員或後方排隊的人不高興……

因此，要在日本快樂的生活，必須時時眼觀四面耳聽八方，並懂得為他人著想，才能共同塑造秩序又和樂的社會。

### 三、學會照顧自己，打理生活大小事。

在國外不像在台灣有家人或熟識的朋友可以幫忙，很多事情必須自己處理，例如自己找房子、自己料理等等。透過自己打理生活學習獨立，對於將來出社會後開始工作的生活絕對會很有幫助！尤其是在國外，會加速你的成長！

面對陌生的環境，有太多事情不懂，除了利用手機、電腦上網查之外，你一定要學會「開口問人」。開口詢問，除了可以更有效率地取得資訊，更能與對方交流、互動，進而成為朋友。

過去的我，曾經因為經濟無法負擔，而打消了交換的念頭。後來靠著打工積累的存款，加上很幸運地申請上台日交流協會獎學金，得到了出國交換的機會。擁有這樣的經歷絕非靠運氣，我必須說一句老話：「機會是留給準備好的人。」

我從小學三年級開始自學日文，進入大學才正式接觸到日語教育並同時參加日檢考試，於大學二年級取得 N1 證書。因為這張證書，讓我在大二拿到實習機會，自此過著半工半讀、自給自足的生活，不仰賴父母任何一分錢。

為了生活，我努力工作賺錢。但同時，我也認真唸書，因此擁有還不錯的成績。這些努力讓我日後擁有足夠的資格申請早稻田大學的交換機會，也讓我申請到獎學金。因此，我非常感謝過去努力生活的自己。

我很慶幸自己是拿著自己的血汗錢來交換留學，這讓我更珍惜這裡的生活、更認真體驗這裡的日子，並將之轉化為我進步的動力。

在此祝福各位想去交換的學弟妹都能順利出國交換。並且請記得，不論你是否仰賴父母的資助，都要認真的體驗你在國外的生活，有意識地珍惜每一分每一秒、每一塊錢。這樣的小觀念，絕對可以幫助你成長，或找到人生目標！

26-6 相片 ( 2~3 張貼進 word，含說明，並 email 原檔給國際處承辦人 )



和 Share House 的朋友們聚餐。



和 Share House 的朋友們聚餐，他們都是來自各行各業的夢想家們！



和一起上課的同學們到「日本酒喝到飽」的酒吧聚餐、談天說地！