

長庚大學鼓勵學生赴國外研修學期（季）報告表

姓 名	中文：楊雅潔	填表日：
	英文：Yang, Ya-Chieh	
本學 期 (季)) 起迄 時間	自 99 年 9 月 21 日 - 100 年 1 月 28 日止	
下學 期 (季)) 起迄 時間	自 100 年 5 月 6 日 - 100 年 8 月 1 日止(因地震因素延後開學)	
※ 以下各項敘述至少要 300 字以上並請附上照片 本表格不敷填寫請自行調整		
出國 前準 備 (申 請程 序、 簽證 辦 理、 訂機 票、 宿舍 申 請、 接機 交通 等)	<p>出國前的一些申請程序包括校內申請到後來的簽證辦理、健康檢查等手續雖然有些繁雜，但只要跟著學校給的步驟和資訊一步一步完成即可，困難度並不高。日本那邊給的課程和宿舍資訊也很詳細，不會有太多模糊的資訊。機票方面，我是直接委託認識的旅行社幫忙安排，最好是能買到學生票，除了票價較便宜外，行李能帶的公斤數也比較多。</p> <p>除了一些文件上面的手續，我認為最重要的還是語文能力跟心態上的準備。語文程度越好，越快能融入新的環境。常常會因為語言的隔閡，讓人多了很多挫折感。語言之外，先了解當地文化也相當重要，了解越多，越能與當地人有更多的話題，也能更快融入這社會。而心態上，我認為應該先想好自己是為了甚麼而來，一年之後，又希望自己能得到甚麼樣的收穫。這樣一來，才不容易迷失自己，生活也可以更有目標、更堅強。</p>	

交換學生們在開學前都會做日語的分班測驗，測驗後，依測驗結果將學生分成 J0~J8。日文的又課分成會話、閱讀、作文與文法四種課程，且不得跨級上課。譬如我被分到 J5，我就只能選擇 J5 的會話、閱讀、作文、文法課，如果和其他專業課目衝堂，我就只能自己做斟酌。日文課每堂每次都會有作業，但其實沒有到非常重，都是能負荷的範圍。日文老師人也都很好，不太會罵人。一個學期最多可請三次假，考試也就只有期末考。

專業科目的話，我上學期都選擇英語授課的課程。有 International Consumer Management、International Marketing Strategy、Business Communication 和參加了一個全英文的 Seminar。老師全部都是外國人，所以是非常標準的英文，上課方式也比較國外，比較多討論和報告。課程內容其實沒有很重，但就是在和日本人一起做報告時需要費很大的心力，除了他們英文程度的問題外，大多數的日本人其實在課業上並不太用心，所以基本上每一組最後做出來的東西，大部分都是由交換學生完成，也造成每當有報告時，常常就是一群交換學生聚在一起抱怨(笑)。而我所選擇的 seminar 主題是 job-hunting，是為了因應他們三年級生要準備找工作而設的主題，內容上較實務，像是做簡報的訓練、企業的經營模擬、日本各個產業的徵才資訊等。由於這是全英文的 semi，裡面的日本學生英文程度都相當好，也很多歐美的交換學生會選擇進入這個 semi，而我是唯一的台灣學生，所以這門課對我來說其實壓力是相當大的。最後我在這門課拿到了 S，真是鬆了一口氣！

立教大學學生很多，光一個系一個年級就約有三百人，且他們並不像我們會有班級制，因此他們最好的朋友常常會是同個 Semi 裡面的人。除了每個禮拜 semi 的上課時間外，他們私底下也很多聚會，所以如果能參加 semi，我覺得會是很好的選擇。



*Seminar 的期末 Party



*上課情形

學校環境

立教大學有兩個校區，一個在池袋，一個在新座。而經營學部設在池袋校區，因此我平常就是以池袋校區為主。池袋校區腹地不大，離池袋西口車站走路約 10~15 分鐘，交通便利，附近也很繁華。立教大學的資源很好，不少圖書館可以利用，圖書館內除了可借書、自習、使用電腦，還可外借筆電。12 號館的圖書館外更每天擺放華爾街日報，可自行取閱。平常空堂時間，可到電腦教室使用電腦，那一棟每層都有約兩百台的電腦供學生使用，且學校每學期給學生一百張的影印額度，因此印報告或是資料都可免費在那利用。

日本人吸菸的比例頗高，在小小的校園裡就設置了四、五個吸菸區。雖然有吸菸區，但因為是開放的空間，所以經過時還是會聞到煙味，這一點滿令人厭惡的。



*池袋校區校園一景

飲食生活

日本食物其實跟台灣的口味沒有相差非常多，且主食也是以米飯為主，因此食物上不太會有適應不良的問題。唯一最適應不良的，就是在物價上了。一碗拉麵平均要價日幣八百塊，合台幣約兩三百塊，這是外食最基本的價格。學校的食堂價位就低很多，三百多日幣就可吃到一頓餐，但就是中午吃飯時間人都相當多，常常一位難求，因此在學校的話常常中午就是以御飯糰或是三明治打發。

日本的大型超市像是 Daiei、Sati 等會有固定的特惠，譬如 Daiei 每個禮拜四和日很多食物或蔬菜水果會有打折，雞蛋一盒也只要 99 日幣。且每天晚上約八點半過後，很多鮮食像是壽司、生魚片、可樂餅等食物都會半價售出，利用那時間購買，可省下不少錢！



* 光麵的人氣拉麵

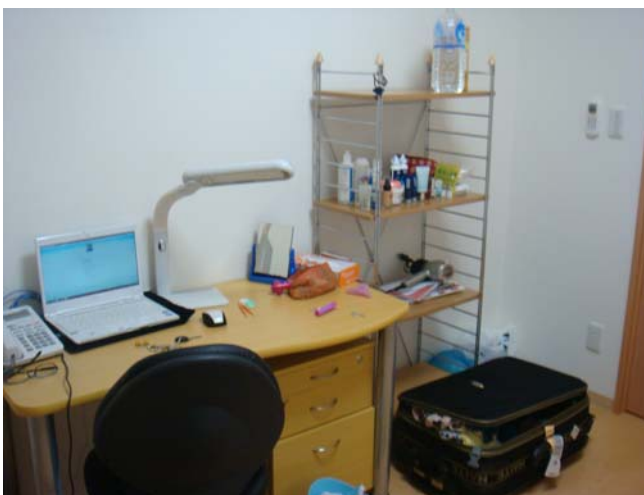


* 學生食堂

宿舍生活

我住在志木的學生宿舍裡，為單人套房。這裡交換學生被集中在 2.3 樓，男女混合，其他樓層為日本學生。宿舍很新，環境很好，房間裡浴室廚房等該有的都有。雖然宿舍費用頗高，但我個人還是比較推薦住在宿舍裡。因為在這裡可以和其他交換學生有較多的交流，大家都來自不同的國家，就像小小的聯合國。同樣離鄉背景來這裡念書，交換學生間大家都會互相照顧，最好的朋友通常也是在交換學生裡。且當大家聚在一起時，共通語言是英文，因此也是個加強英文的好機會！

宿舍一樓有食堂和洗衣間，食堂的餐可自行選擇要不要訂，而洗衣間的洗衣機則是自由使用，不需另外付錢。



* 宿舍房間一景



* 宿舍一樓一景

國際交流中心 CIS

立教大學的國際交流中心常常會替交換學生舉辦各式各樣的活動或是文化體驗：像是學期一開始會有 Welcome Party 歡迎交換學生的加入，四所大學的棒球比賽(立教、東大、早稻田、應慶)我們也被招待免費去看比賽，學習茶道、日本傳統舞蹈、體驗忍者等，如果有興趣都可到國際交流中心去申請。這些活動都很有意思，除了增加生活的豐富性，也可讓交換學生彼此更熟絡。



* 忍者體驗



* 棒球比賽(立教 v. s 早稻田)

課外
活動
及其他

IFL

IFL 是一個歡迎外國留學生加入的社團，立教有許多類似的社團，但 IFL 是規模最大、成立也最多年的。這個社團常常會舉辦很多活動，像是觀光、唱歌、吃飯等，在那裡可以交到很多對外國人有興趣的日本朋友，除了可以多練習日文，也可體驗日本學生的生活娛樂。



* 淺草一日遊



* 新瀉滑雪四天三夜

排球社

因為我個人的喜好，我加入了不太會有外國學生加入的排球社團。社團的練球時間大約是一周 1~2 次，且因為學校場地不夠，我們都是到外面的體育館租場地練球，因此入社費也不低，一學年要一

萬日圓。日本的社團其實還是以社交活動為主，練球時間不多，但其他一些聚餐、喝酒的機會倒是滿多的。參加了排球社團，看見了不同於台灣的打球術語以及不同的打球文化，真的滿有趣的！



*排球社團

填寫說明：

1. 請於學期（季）結束後 30 天內填妥本表，並回傳至 ccaung@mail.cgu.edu.tw 。
2. 僅於國外就讀一學期者無需填寫，但仍須繳交附件三之赴國外研修心得報告。