

國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 ois@nccu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://ois.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20240328 (YYYYMMDD)
2. 系級：科技管理與智慧財產研究所 碩三
3. 學號：109364215
4. 姓名：陳沐恩
5. 交換學校及系所 (全名)：一橋大學 經營管理研究科
6. 交換學期：自 112 學年第 1 學期起至 112 學年第 1 學期止

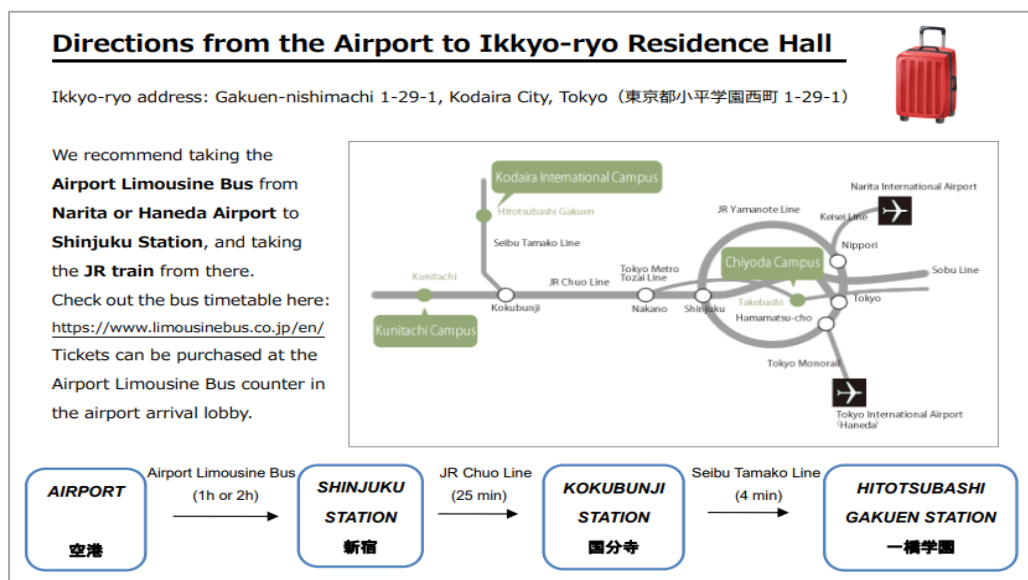
交換學生報告 (以下每點敘述至少300字並附上照片)

一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

申請準備：確定獲得推薦資格後，一橋大學會寄有關申請資料的郵件過來，基本上就照著信裡的 guideline 提交資料不會有太大問題。比較重要的應該是 Confidential Reference Form (由教授填寫的推薦表)，記得要預留充裕時間給想找的教授。

簽證辦理：等到電子在留資格認定證明書(CoE)下來後就可以到台日交流協會申請簽證，照著網站上的要求(<https://www.koryu.or.jp/tw/visa/taipei/general/detail1/>)申請即可。

接機：一橋並無接機服務，但有提供機場前往宿舍的建議路線(如下圖所示)。推薦可以先在手機的錢包加入 Mobile Suica，無論搭車或購物都很方便。(詳細方法請參閱 <https://www.fetnet.net/content/cbu/tw/lifecircle/tech/2023/07/suica.html>)



其他：約莫在八月初，一橋的學生支援課會寄信問大家有無租借寢具及購買 Wi-fi 機和 SIM 卡的需求，有申請的話在入住當日就可以直接領取，為了省麻煩我都有填，但也有聽聞同學在宿舍二手交換區找到前人留下來的 Wi-fi 機，如果想碰碰運氣的話也可以選擇先不買。



◎一橋大的國際學生宿舍。

極推薦在入住第一天——採買文具或生活用品前先去宿舍 Plaza 的二手交換區挖寶，說不定會有意料之外的收穫。要回國時帶不回去的家當也可以拿來這裡。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

根據日本文部科學省規定，赴日的交換生每週必須上滿10小時以上的課。一橋大學每節課的時長為105分鐘，因此換算每週至少須有六節課。

需注意的是，一橋學分計算方式和政大規定不同，一橋的秋冬學期合計約15週，通常兩學分的課上課時長為 $105 \text{分} \times 15 \text{週} = 1575 \text{分} = 26.25 \text{小時}$ ，而政大的一學分相當於18小時，因此一橋兩學分的課只能換算成政大的一學分，有學分抵免需求的話要特別留意。

一橋交換生可以修的課程包括 HGP (Hitotsubashi Global Education Plan, 主要為英文授課，詳細的開課清單請參見 <https://international.hit-u.ac.jp/courses/hgp/information-on-courses-classes/>)、JLE (Japanese Language Education 日本語教育課程)、學部課程等，交換生被分派到哪個學部在選課上並無影響，都可以跨學部修課。如果有想修日本語教育課程要先參加線上的 Placement Test，之後再依測驗結果選擇相應級別的日文課。不過只要事先取得授課老師同意，也可以跨修其他級別的課程。

我自己修的日語課程裡面，特別推薦鈴木小百合老師的 Intermediate Japanese II 以及早川杏子老師的文章表現課。Intermediate Japanese II 是包含聽說讀寫訓練的綜合課程，雖然作業 loading 不輕，還有小考、期中期末考、期末發表，但收穫也是相應的，而且鈴木老師文法解說得很清楚，是很受大家喜歡的好老師！文章表現也是我覺得值得一修的課，每週針對不同主題需要繳交300-800字不等的作文，一學期的練習下來進步非常有感。



◎一橋大學的日語課程共分七級，皆採小班教學，每堂課的學生數約在10人左右。圖為 Intermediate Japanese II 課程結束時全班同學與老師的大合照。

另外我也越級修了佐野彩子老師的「經濟の日本語」，每週老師會介紹幾則日本經濟相關的新聞時事，針對裡頭的生難詞彙進一步講解，最後帶同學進行簡單的討論。雖然一開始曾經因為班上同學的日文都比自己好感到壓力頗大，但後來也就逐漸適應，蠻慶幸當初自己有選擇越級打怪：)

學部課程我修了法學部/法學研究科開的「テクノロジーとリーガル・イノベーション」和商學部開的「物流経営論」。テクノロジーとリーガル・イノベーション (Technology and Legal Innovation) 是冬期集中課程，只有第一堂是由開課教授(角田美穂子教授)引言，後面六堂課皆由教授邀請來的講師授課，輔以教授適時補充。不過我看 syllabus 上歷年合作講師的狀況都不太一樣，這邊當個參考即可。今年的講師是一間英國

法律新創的創辦人，所以後面都是英文授課，不過還是有找一位助理即時英翻日口譯。課程要求是每堂課後現場提交回饋單，以及課程全部結束後的書面報告(教授會出兩個題目，二擇一)，用英/日文書寫皆可。角田教授非常親切，講師也很樂於分享討論，不過整體上課氛圍跟台灣蠻像的，學生大多都很沉默，所以教授不時會抽點底下的同學發言 XD

物流經營論是和 NIKKON Holdings (日本一家運輸物流公司，和生產相機的 Nikon 不同) 合作的錄画配信課程，每週會由不同講者講授物流相關的主題。講者們都很用心，包括他校教授、國土交通省官員、NIKKON 內部主管等等，在影片上傳後一定時間內需提交心得或對講者出題的回答，有些講者甚至會對你的內容再給予回饋，收到 email 的時候有被講師們的認真程度給嚇到(笑) 坦白說就我的日文聽力程度，全日文授課的學部課程相當吃力，好在這堂課每位講者都會附上授課講義的 PDF 檔，每週課題還是能過得去的，也當作是給自己額外的寫作訓練。這門課在學期結束後還有自由參加的企業參訪活動，可惜企參當日已經安排其他事情，不然應該會是蠻特別的一次經驗。

(若需查詢其他課程評價可參考以下網站：[一橋大学 - 講義情報 授業評価 楽天みんなのキャンパス \(nikki.ne.jp\)](http://nikki.ne.jp))

三、社團篇 (請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享)

我和朋友有參加一橋的表千家茶道部，不過因為我們是九月入學的交換生，就日本來說是下學期，因此沒有公開的社團介紹活動，我們是直接用 IG 私訊詢問入社。茶道部的大家都蠻好的，只是裡面的學生也比較安靜害羞一點 XD 但就文化體驗上是個很不錯的選擇。剛好十一月下旬是一橋祭，茶道部都會舉辦茶會，在幫忙的過程中我們也見識到茶會上對各個流程與細節的講究，是蠻難得的一次經驗。此外，因為十一月是許多大學的學園祭，對各校來說都是相當盛大的活動，所以我也推薦可以去其他學校逛逛，藉此觀察不同校風。除了一橋祭之外我還去了早稻田祭、慶應的三田祭、東大的駒場祭，真的感受到各個學校都有自己的特色與調性(笑)



◎一橋祭為期三天，期間校內會有許多學生攤位，以及一系列的講座、表演、各社團的展覽、成發活動等等，不容錯過。

另外，在開學前的 orientation 也會介紹一些國立市內的交流活動，我和朋友有報名參加成人式的準備會。成人式是日本慶祝二十歲的重要儀式，不過準備會的志工並沒有年齡限制。我們的工作就是協助籌畫國立市「成人の日」(一月的第二個星期一)當天的活動，大約每兩三週要到國立市役所開一次會，成員包括交換留學生、日本當地學生以及兩位國立市事務局的專員(?)主要都是由日本當地學生主導會議進行，所以如果對自己的日文還沒什麼信心的人(我和朋友就是)仍然可以放心報名。至於福利則是在成人式當天可以免費穿上振袖 XD 幫我們穿振袖的是一群日本阿姨和婆婆們，在我們回去還衣服的時候她們甚至擺了一桌子的吉祥物作為歡迎和祝福，還讓我們一人選幾個帶回家，對我來說是個很溫馨難忘的回憶。



四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

住宿: 交換生統一住在「小平国際学生宿舍 (ISDAK)」，房型分為 private room 和 shared room 兩種。前者為獨立個室，有自己的廁所，不過廚房、淋浴間、洗衣機烘衣機皆為全樓層共用，要使用的話必須走到室外；後者則類似雅房的概念，原則是六人同住一個空間，除了自己的房間之外，廁所、淋浴間等其餘全部共用。每一間/層宿舍都會有個正規生 CA(Communication Assistant) 或者 RA(Resident Assistant) 負責管理宿舍的共用金等大小事，遇到事情也可以請他們協助。依照我們這屆的情況，半年的交換生似乎都被分配到 shared room，一年的交換生都被分在 private room。



◎我被分配到的 shared room 房型

交通: 一橋大學在 JR 中央線的國立站，宿舍在西武線的一橋學園站，從宿舍到學校搭電車大約20-30分鐘(西武線搭到國分寺站轉乘 JR 中央線)，單程車資¥330。因為我們不能買通學定期券，長期累積下來是筆不小的花費，所以也蠻多人會騎自行車上下學。剛開學時宿舍有個 Free Bicycle Lottery，可以去登記抽籤前人留下來的免費腳踏車，不過我沒抽中，所以後來都還是電車通學。另條電車路線是走到更遠的新小平站搭車(武藏野線搭到西國分寺站轉中央線)，車資可以省下一半左右，不過步行至新小平站約需二十分鐘。另

外如果想去市區的話大推西武線，300多日圓半個多鐘頭就可以到高田馬場或西武新宿站，比起搭 JR 中央線到新宿便宜超多，一生推。

生活環境: 一橋大和小平宿舍都在東京23區外，離都心真的有點遠，不過後來就越來越喜歡這裡，是個充滿生活感的地方。(常常默默在心裡 OS：原來動漫裡畫的日常場景都是真的~!!) 宿舍附近有兩間平價超市(「あまいけ」和「Big-A」)、DAISO、派出所、LAWSON、7-11、郵局、拉麵店、喫茶店(帶有昭和感的老式咖啡館，那裡的婆婆們都很親切！有時候還會獲得額外招待><)、便當店、藥妝店、居酒屋.....生活機能可說是一應俱全，整體環境又蠻清幽。再走遠一點的話還有 SERIA (我覺得比 DAISO 好逛的百圓商店，餐具碗筷都可以在這裡買) 和 Lopia (很好逛的大型超市)，各家超市划算的品項都不太一樣，可以多逛逛多比價。還有學校附近的 SEIYU 和國分寺站南口的 maruetsu 也是好逛的平價超市，我常常上完課後就繞去那裡採買 XD 另外我也大推國分寺站的蔬果店「やおさん」(<https://g.co/kgs/L1nsWH9>)，這裡的水果通常都比前述的超市又更便宜。

如果平時想簡單逛個街又不想跑太遠，我都去「國分寺」或國立站隔壁的「立川」。國分寺有 O101(マルイ)和 CELEO 百貨；立川有 Lumine、Bic Camera、Granduo、唐吉軻德、電影院、高島屋.....大家最常逛的無印良品、Uniqlo、GU、Loft、3COINS 等店這兩處都找得到，而且常常在新宿要等很久的餐廳到了立川分店都不用排隊(笑)整體來說我覺得這裡的生活環境相當不錯，是兼具閒適又不失便利的地區。

飲食: 平常上課日的午餐我大多在校內解決，East Campus 和 West Campus 各有一處食堂，價格比起外面便宜不少，不定期還有季節限定餐點。另外我也很推學校食堂/生協賣的麵包，便宜又好吃！校內食堂吃膩的話，學校走到國立站的路上也有不少選擇，像是「焼肉ライク」和「回転寿司みさき」都是我和朋友們蠻喜歡的店家，焼肉ライク甚至常常會發放折價券，大推。晚餐的話我有時候去 Lopia 買傍晚的打折便當，有時候自炊，宿舍都有 IH 爐、冰箱、共用的電子鍋和廚具，很方便。



◎學校食堂午餐

如果是需要趕作業的時候，我通常都在有附 Wi-Fi 和插座的家庭餐廳或咖啡廳解決正餐，學校附近的ガスト(炸雞超好吃!!) 或國分寺的 Komeda、Tully's Café、maison de VERRE (メゾン・ド・ヴェール)都是我很推的地方。另外學校出來有間 Shiru Café (知るカフェ)，使用對象僅限學生，是一些企業為了獲取優秀人才資料所贊助設立的連鎖咖啡廳。有提供一些免費飲品，不限時且附 Wi-Fi 和插座，也很適合課間的小憩。(需下載 App 並以學生證註冊)

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

這裡的交流機會我覺得算蠻豐富的，ISDAK 每季會舉辦一次 party，可以藉此認識其他交換生。另外，HEPSA (Hitotsubashi University Exchange Program Students' Association, 一個一橋的學生組織) 開學前就會寄信詢問有無參與 buddy program 的意願，學期中也有一些活動 (eg. Lunch Event, Hiking Event) 可以參加，不過後來我和日本學伴只見了一兩次面，之後就沒什麼連絡，是我覺得比較可惜的部分。除此之外，一橋有個 Language Community (LC) 我覺得營運得很不錯，是每周一、三、五中午舉行的語言交流會，推薦想練習外語聽力口說的人可以去參加。



◎一橋的 LC，通常會分英/日文桌進行

另外小平有個志工組織叫 KIFA，也不時會舉辦 Multicultural Café 等交流活動。他們每月也會徵募志工到附近小學協助英文教學，我去參加過一次，蠻有趣的 XD 小學生們很熱情，課程結束後還可以留下來和他們一起用餐，順便體驗到了日本小學的營養午餐 XD

六、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

我其實沒有仔細記帳...(汗) 只有記一些固定支出：宿舍費¥24,707/月、電信費¥4,648/月 (我是買 25GB 的方案，後來發現其實不用那麼多)、健保¥1,000/月、水電費平均下來一個月日幣一萬初。另外推薦幾個我覺得蠻好用的 app，累點折抵現金也算不無小補 XD

| | |
|---|--|
|  | <p>(1) JRE Point JRE Point 是 JR 東日本的點數系統，連結 Suica 後在 JR 東日本沿線乘車或在旗下商店消費都可以累積點數，點數又可以再加值回 Suica，非常方便。</p> |
|  | <p>(2) Ponta 身為 ISDAK 住民最常跑的超商應該就是 Lawson 了，而 Lawson 的主要集點卡就是 Ponta。會常去那裡消費的話很推薦這個 app，上面還有許多優惠券可供索取，我發現的時候有種相見恨晚的感覺(笑)</p> |
|  | <p>(3) HOT PEPPER Beauty 美容預約平台，想要美髮、美甲都可以透過這個 app 搜尋評價並預約，還有 Ponta 點數回饋，好用。(p.s. HOTPEPPER グルメ是同一系列的餐廳預約平台，也可以累積 Ponta 點數。)</p> |

花費的話，大部分人占比最大的應該都是旅遊支出吧(笑)推薦大家出遠門時可以多多利用高速巴士，我到關西地區玩都是利用夜巴，比新幹線便宜超多，舒適度也可以接受。

七、結語

赴日交換是我大學以來的夢想，三年前因為疫情未能成行，到了碩班的最後一年終於能夠圓夢，我覺得十分幸運。能夠用學生身分、沒什麼壓力的在國外生活一段時間，大概是往後的日子再難以取代的一段時光。礙於時間的安排取捨沒能在日本嘗試打工和參加一橋的ゼミ (seminar)是我覺得比較可惜的事情，不過在這裡的半年還是經歷了許多，總是有捨有得 XD 這段期間交到了來自不同國家的朋友，遇見許多人事物，從中看見不同地區的想法與習慣差異，也更認識了日本文化中一些過去所不知道的眉眉角角。也和朋友們一起走訪各地的觀光名勝，感受各個城市不同的氛圍與風情，看了京都秋天的紅葉、山形冬天的雪景，嘗試了獨旅，體驗了成人式、花火大會等各種當地慶典。不敢說交換回來的自己有改變多少，但這確確實實是我難以忘懷的一段珍貴經歷。



至於在日本是否會發生被歧視或排外的情形？我有朋友遇過在餐廳被店員歧視的經驗，但平常應該是鮮少發生。排外的話，的確有時候和日本人相處會感到有距離，但我覺得並不全然是惡意，有時候是語言隔閡，有時候是對方害羞的個性使然。總之，可以的話還是在出發前多累積一些日文的基本用語，在之後的生活、交友上都會比較順利。

最後，我想每個人可以從交換中得到的 **takeaway** 都不同，有人來鑽研學術，有人來體驗生活，有人來思考人生，有人來探索在此長期發展的機會與可能。應該如何規劃自己的交換生活並沒有標準答案，可以跟大家分享的心得是，能夠在異國交換是個非常難得的經驗，而且這裡的資源和活動很豐富，如果有什麼想做的事、想去的地方，就多嘗試、多往外走吧！不需要太多的自我設限。在外走跳的過程可能遇到一些突發狀況，也都是在訓練自己化險為夷的能力，同時也可能被迫磨練了用日語溝通的能力(笑)這些都會是之後回想起來很有趣的事情，所以就勇敢跨出去吧！預祝各位都有個愉快難忘的交換生活:)



東京二月的早櫻與東京鐵塔



神奈川縣的七里濱海岸，坐在堤岸邊
看日落、遠眺富士山是一大享受



剛好碰到東京難得的大雪，雪中的兼松講堂