

壹、薦外交換生基本資料

1. 填寫日期：2016 年 8 月 9 日
2. 系/所及級別：財務金融學系 105 級
3. 學號：****731
4. 姓名：蔡穎
5. 英文姓名：TSAI 0000-YING
6. Email：pegpeggy*****@yahoo.com.tw
7. 交換學校及系所（全名）：明治大學商學部
8. 交換學期：自 105 學年第 2 學期起至 105 學年第 2 學期止



貳、交換學生研修報告

一、出國行前準備（請針對出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行描述）

留日前最重要的即是簽證的辦理，由於日方作業需要時間，留學生須提前攜帶錄取通知書、在留資格認定證明書及護照至日台交流協會申請簽證以便獲得長期居留資格。另需注意的是入境日本時並非走一般旅客的通關路線，而是須向特殊窗口取得在留卡方能入境。

明治大學沒有提供接機服務，學生須在校方規定時間內抵達日本並入住宿舍。由於日本交通便利，學生不難找到宿舍，但宿舍離車站一般尚需步行一段時間，建議學弟妹盡量減少行囊，生活必需品至為數眾多的百圓商店或超市再購買即可。

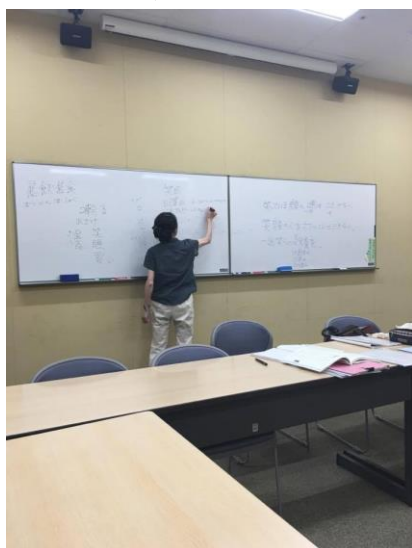
二、進修或研修概況（請針對選課程序及狀況、進修課程、上課情形、學習評量方式、學習成效等事項進行描述）

明治的選課非常自由，學生可依自己的興趣與規劃修習任何課程，但選課程序按不同學部有不同的規定，我所在的商學部是要向學部辦公室遞交履修登入用紙即可完成手續，然一但確定即無法退選，建議學弟妹在選課時要向自己的學部問請楚是否能退選的事宜，否則上到期中才發現自己不適合會很難處理。

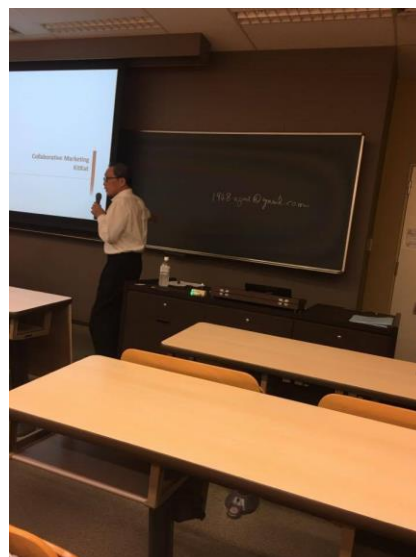
我此次交換留學的主要目標是要學習外語及廣結善緣，因此選擇了專為留學生開設並分級的小班制日文課、學校建議交換生修習的 Seminar、跨文化管理課、行銷策略等約一周 17 小時的課程。日文課分為聽說讀寫訓練學生的綜合能力，我尤其喜歡上作文的飯島老師，她除了解說詳盡還會設計多樣化的課程提升我們的文法構句，讓我們獲益良多。Seminar 又稱商學專門演習，我選擇的是國際管理的主題，上課方式是新聞發表、課文報告及小組論文寫作，班上除了我和另一個韓國交換生其他皆是日本人，因此一開始時我聽得頗為吃力，尤其許多專有名詞都要一直詢問同學，然在經過老師及同學鼓勵並上台報告後，我的信心提升許多，到期末也可大約聽懂上課內容。這堂課除了日文，我學到最多的是日本人嚴謹的做事與分工合作態度，雖然過程中產生不少疑問甚至文化衝擊，然而他們對細節的要求是令人佩服的。我選的其他課程皆是英文授課，雖然不太習慣日本老師的口音與緩慢的上課步調，日本同學們也多半不太發言，然而我見識到歐

美交換生們勇於舉手發表己見的態度，受到他們刺激，舉手發言也變成我的家常便飯。

明治的學習評量方式不外乎是考試、作業及報告，方式因老師而異。一般只要跟著老師進度學習上應該不會有大問題。學習成效而言，雖然我在專業知識上沒有很大的進步，然而我學到如何與來自不同文化的同學們溝通合作，也了解到為自己發聲的重要。



把荷蘭和越南同學嚇哭的日文老師



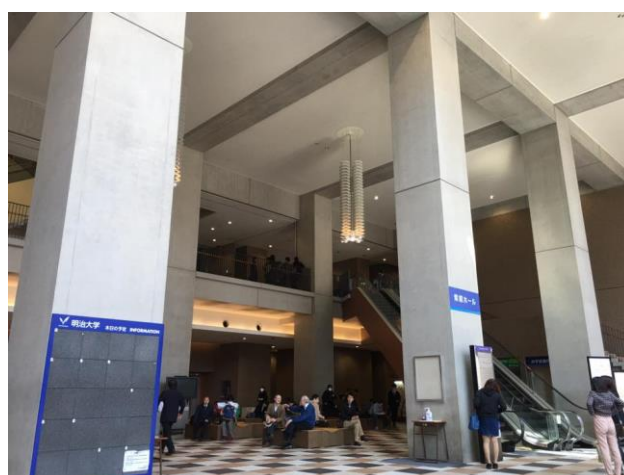
明亮整潔的教室

參、師資、學校特色及設備相關資訊

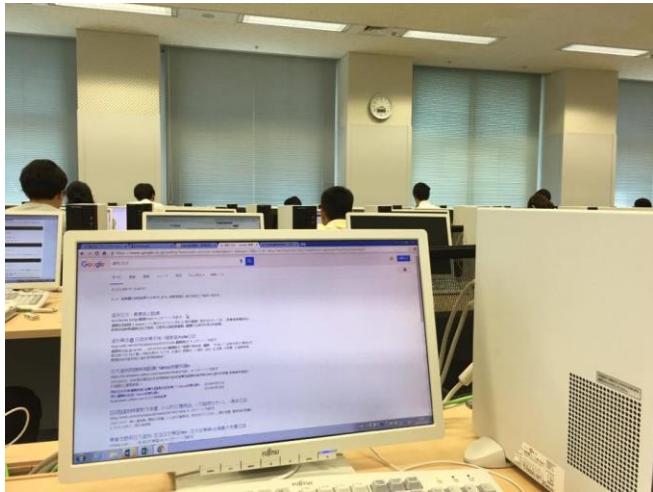
由於只待一個學期，我無法客觀的評價明治的師資，但我遇到的老師都還不錯，願意傾聽學生的意見並與我們互動。明治的學習環境非常乾淨整潔，設備也很齊全，尤其每年提供學生免費列印資料的服務對資料蒐集非常便利。



明治大學駿河台校區教學大樓



教學大樓大廳



電算中心

四、日常生活經驗分享（請針對交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行描述）

明治和嘉大一樣分成幾個校區，我所在的是地處秋葉原附近的駿河台校區，那裡離御茶之水車站步行只要 5 分鐘，生活機能很好，從學校往來如新宿、東京車站、池袋等繁華的商圈也很方便。

住宿方面，我被分配在東京女子學生會館，雖然宿舍離駿河台校區需要約 40 分鐘的車程，早上通勤顛峰時間電車的人潮也極為擁擠，我還是很慶幸有機會住在那裡。東京女子學生會館周遭是安靜的住宅區，附近有好幾間超市可以採買生活用品，若想出門湊熱鬧，新宿就如同自家後院只要 4 站地鐵就可抵達。



宿舍的 Unit(6 人共用空間)



投幣式淋浴機

五、課外活動及文化交流概況（參加之社團、課餘活動、與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

明治的外國交換生人數眾多，如同小型的聯合國，讓我接觸到許多與眾不同的人事物。為了促進各國學生的交流，明治的 Campusmate 社團定期舉辦如賞櫻、製作和菓子派對、東京近郊觀光等活動讓我們認識日本文化及其他來至各地的學生。

課餘時，我亦時常與同學及室友們結伴旅遊或聚會，雖然大家的成長背景非常歧異，價值觀也極為懸殊，然而隻身一人在異地求學生活的相同經驗強而有力地的拉近了彼此的距離。每當與不同臉孔膚色、不同口音的朋友們聚在一起分享自己的文化與生活上的趣事，我的世界總能開闊許多，也更能拋棄成見接納新的觀點與事物。



Seminar 教授和同學為我舉辦的迎新



宿舍的生日 Party



Girls' Lunch Date



登高尾山



Campusmate 社團舉辦的鎌倉之旅



六、提供未來前往就讀學生建議

我認為交換生最重要的是須具備良好的溝通與表達能力。在日本生活與求學除了日文要足以應付課堂的討論與發表，與其他國家的交換生相處時多半需以英文溝通，因此赴日前建議好好加強英日文能力。此外，勇於發聲也是很重要的一點，台灣在國際上的知名度雖然不低但也不是太高，其他人並不會非常主動來認

識我們，必須我們主動出擊才能提升存在感，建議學弟妹多涉獵各種知識，才能夠言之有物。

七、困難情形

我遭遇唯一的困難應該是初到日本自我介紹是台灣人時被少數中國人打壓的情形，雖然當時很生氣也有點不知所措，但我慢慢理解這是少數強勢的中國人才會做的事情，只要對這些人敬而遠之，很多中國人還是很值得做朋友的。事實上此趟交換與我最要好的也是位中國女孩，她非常尊重我是台灣人的事實，我們剛好也都是財金系的背景，因此特別有共同話題，每天一起上學一起出遊讓我們建立了深厚的友誼。



右下圖左一為上面提到的中國女孩，1996年生，高中時是全省前十名，大學主修金融，已在波士頓諮詢公司及招商銀行擔任過實習生

右下圖右一為香港女孩，能操流利的中、英、日、韓語及廣東話

八、針對本交換計畫之建議

我很感激這次交換有學費全免的優惠措施，然而東京生活費高昂，建議學校或系上能補助更多經費減輕學生的負擔。

九、其他建議

交換的幾個月讓我體驗了與以往截然不同的生活，教導我成長與獨立，更給予我無數美好珍貴的回憶。我希望財金系的學弟妹能盡量為自己尋覓這種機會，出去看看世界之大，也見識見識各種牛人，趁機檢視與補強自己的能力。

參、經費說明

請詳述交換期間曾支付之所有費用（如學費、住宿費、電腦設備使用費、雜費）。

1. 學費：全免
2. 住宿費：我住的東京女子學生會館一個月約 5 萬日圓，水電費全免
3. 交通費：通勤每月約 10000 日圓，旅遊或都內活動需另計(如新幹線東京至大阪單程約 14000 日圓)若外出頻繁每月約需 25000 日圓
4. 健保費：每月約 1500 日圓
5. 飲食：若自己煮可控制在約每月 30000 日圓，若外食則更多(平價的一餐約 700 日圓，同學聚餐一餐約 1500 日圓，若去日式居酒屋一餐可多達 3000 日圓)
6. 育樂：旅行住宿費一晚約 3000 日圓，美術館、音樂會、主題園區等門票約 2000 日圓以上

每月花費總額約 140000 日圓



有朋自嘉義來，不亦樂乎!