

長庚大學學生赴國外研修心得報告

姓名：施仔蓮	系級：資管碩三
研修學校、系所： 日本立教大學經營學研究科	研修期程： 2018/09/02-2019/08/02

心得內容請包含感想與建議

很感謝能有機會在這 11 個月間到日本立教大學當交換學生，讓我在學習上及生活技能上都得到了許多收穫，生活也過得相當充實。即使完全不會日文，也能在立教大學順利的學習和生活。這裡的師生英文程度相當好，碩士班的日本學生都有外國留學的經驗。



▲ 立教大學校園

立教大學的經營學研究科的課程比較偏商業，並沒有太多跟資訊相關的課程。專業科目的授課多以英文授課，作業以口頭報告及書面報告為主，課堂中會有課堂討論、案例討論等，因此如果沒有相關背景知識的話，課後可能需要花很多時間讀書、學習，才能在討論中更有參與感。系所上的教授們都很願意幫助學生，尤其是策略性財務管理(Strategic Financial Management)的竹澤伸哉教授，當他知道我們沒有財務管理的背景後，提供了我們到大學部旁聽的機會，讓我們更能了解課程的內容。

在經營學研究科上專業科目時，除了交換學生外，更多的是立教大學 Master of International Business 的學生，這些學生的組成以外國人為多數，

日本人的比例不高。因此，在課堂討論及團體報告時，可以與各國的同學進行學術上的交流與合作。



▲ Human Resource Management 師生

除了專業科目外，立教大學有提供日本語的語言課程（J0-J8）。透過一開學的分班測驗，決定每個學生的日語等級。日文老師都相當有耐心，每個等級的課都會提供聽、說、讀、寫的練習，對於語言初學者來說，這些課程相當紮實，且課程都是經過設計的。這段期間，我的日語能力也從完全不會進步到可以進行日常對話及向路人詢問資訊等，也讓我對於日文多了更多的興趣。



▲ J2 日文課師生

我的住宿是在 RUID 朝霞台，距離學校約 20 分鐘的電車車程。住宿舍幾乎都是立教大學的學生，也有類似宿舍委員會的組織，在各個節日會舉辦各式各樣的交流活動。因此除了宿舍內的人外，也可以認識其他宿舍的人。宿舍內有寮長管理，設有凌晨 12 點的門禁，出入宿舍需感應鑰匙上的磁卡，在辦理入住時會有說明會，將住宿的規定及生活上的注意事項完整的說明。宿舍為單人間，房內有小廚房且衛浴分離，由於我有得到 RUID 的住宿獎學金，所以只需要付每個月的水電、網路費。整體而言，我覺得住宿的地方相當舒適，雖然宿舍旁邊是朝霞台車站，偶爾會有列車經過的聲音，但關上氣密窗後，並不會太影響睡眠品質。



▲ 宿舍活動—高尾山紅葉之旅

課餘活動方面，立教大學的社團活動很豐富，學校在秋學期也有學園祭的活動。除此之外，每個學期相當有名的六大學野球聯盟戰也是體驗日本棒球應援文化的機會。看著應援團在30幾度的大熱天下，仍保持專業的笑容及滿滿的活力，真的會感到感動及佩服。學校的國際交流中心也會提供許多課外活動的機會，如：外縣市一日遊、茶道體驗、看相撲比賽等，大多數的活動都能免費或是以便宜的費用參加，有些比較熱門的活動會以抽籤的方式抽出參與者。



▲ 課外活動—六大學野球聯盟戰

在日文學習和生活上，也很感謝Lady's club的遠藤尚美老師，這個組織是由立教大學的女性校友組成，自願每週提供外籍學生課後1對1日文輔導的課程。如果想更深入的了解日本文化及學習日文的話，這是很好的機會。我在這樣的課程中，更了解日本的歷史文化、節慶祭典等由來，也體驗了浴衣的穿著等。每週聊天式的上課方式也讓我在日文課所學的內容，有了可以應用的機會。



▲ 課外活動—Lady's club一對一日文輔導

如果在課後有多餘的時間，除了社交活動外，也建議能到日本各地多走走看看，交換生有新幹線的10%學割券可以領取使用。各地的風俗民情有些微的差異，口音上也有所不同，在旅遊的過程中，我發現日本人也沒有想像中的冷漠，還是有很多人願意熱心的幫助需要幫助的人。

在健康照護方面，學校有提供校醫、校護的服務，但是如果比較嚴重的疾病，附近的診所會英文的醫療人員不多，部分診所會要求會日文的人陪同就

醫。飲食方面，學校有多家食堂，價格都滿便宜的，500 日圓以下就能解決一餐。宿舍也有提供早餐和晚餐的服務，通常白飯和味噌湯都可以無限制的添加，住宿的期間可以有一次機會取消訂餐。

對我來說，留學生活讓我成長不少。一個人在國外生活，在語言不是很流利的情況下學習如何與人溝通，辦妥各項手續，並學著打理自己的生活，學習如何有效利用時間，讓自己的生活更多采多姿。很感謝所有在這裡遇到的人、事、物，除了讓我對日本有更深刻的印象外，也多了一些羈絆。