

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 oic@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://oic.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：2024/05/14 (YYYYMMDD)
2. 系級：英四乙
3. 學號：107501040
4. 姓名：王靜渝
5. 交換學校及系所（全名）：東京法政大學 人間環境學部
6. 交換學期：自 111 學年第 2 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）

1) 出國前準備：

a. 健康檢查及藥品：入學之前，法政會要收一些資料，如在學證明、成績單等，其中有一張是健檢表，健檢表上會詢問你是否注射過麻疹、德國麻疹、水痘及耳下腺炎疫苗，基本上台灣的小孩都應該注射過至少一次，學校好像也沒有硬性規定要注射滿兩劑，但如果有的話，可以提前詢問診所或醫院是否應補打一劑。我另外還有打 hpv 跟 B 型肝炎疫苗，這些疫苗都需要打2-3劑，約需半年的時間，所以有計劃在出國之前接種的人要提早開始。

雖然日本有醫療健保，但看一次醫生還是要5000日圓左右，建議出國之前到家醫科或旅遊門診拿一些常備藥。

b. 簽證：赴日簽證申請表在日本台灣交流協會的網站有，可以下載並列印出來，填寫好後帶去，或是現場好像也有空白的可以拿。簽證申請表有一些特殊的規定，例如要單面列印、不可裝訂等注意事項，記得在列印表單之前先閱讀一下，以免到現場被要求重填。申請表上有兩項分別是「在日保證人」及「在日邀請人」，因為一定要寫姓名和電話等資訊，我記得我當時是填法政大學校長的名字，電話是填法政大學 GEC (Global Education Center) 的電話，簽證也是一次就核發下來了，所以如果是要去交換的同學，應該寫校方的資訊就可以了。照片的部分，因為申請簽證的照片跟在留卡上的照片會是一張，在留卡在交換結束要出日本海關時，可以要求打洞後帶回，所以如果想要把在留卡當紀念品的同學記得申請簽證的時候去拍張好看的大頭照！

c.行李：如果到了當地沒有人接機或幫忙拖行李的同學，建議帶一大一小的行李箱就好，買1-2件託運行李，我是買20寸跟29寸行李箱，去程的時候兩個都托運，登機行李我用行李袋裝。這樣到日本之後，常常國內旅遊就可以用20寸的行李箱，方便搭國內線時登機。返國時因為行李較多，幾乎都用海運，剩下的東西只需要買一件託運行李。

d. 網路及電話：辦理電話號碼往往需要打電話給電信或是有完整資料的在留卡（須先到當地市役所），所以建議先買漫遊之類的服務，到日本後再慢慢辦理電話號碼，我是辦 Linemo 的電話，一個月大概2800日圓左右（20G 網路），但在申請的階段 Linemo 可能會因為不明原因請你打電話給他，可以跟別人借電話或用公共電話打，真的無法解決時也可以求助學伴。不推薦辦學校的校園 sim 卡，因為價格貴、網路流量少。

2) 抵達及接機：因為考量到學伴沒有住在東京，而是住在比較遠的地方，我抵達時也還算是放假期間，一開始就沒有詢問學伴會不會來接我。部分朋友會抱怨說他們詢問學伴

要不要來接機，結果數日沒有得到答覆，感覺心理不是滋味，但是我覺得學伴畢竟也是志願者的一種，學習或學校的事物可以和他們討論，但生活上的事物沒有必要就不要麻煩對方，這樣也不會感覺欠對方人情，更何況從市區到成田機場光是交通費就要數千元，換作是我自己，我也不想去接對方，因此除非真的有需要別人協助，不然就不要問這種為難對方的問題吧！

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）

法政在三月初的時候，就會寄發一封日文課分班的信件給交換生（Online JLP Placement Test），連結打開會是一份日文考卷，都是選擇題，學校會依照測驗結果分成七個等級的班。對於政大日文系的同學們來說應該無論怎麼考都會被分去最難的班，但對於非日文系的人，像是我，建議「按照你對交換的想像」去考，如果你的日文程度真的很高，那當然可以盡量寫，但如果你的日文程度普通，想要以旅遊或上英文授課的課為主，或是想要和很多歐美人一起上日文課，那我會建議跳過一些題目或寫錯一些題目，因為我只考過 N3，我在線上測驗時也只是全部都有答題，就莫名其妙被分去六級班，而且，法政的日文課是可以往難的班轉，但不能往簡單的班轉，校方會說可以去面談，但是學校沒有同意任何一個人往簡單的班轉，以至於我有一部分的日文課（寫作、學術論文之類的），因為我覺得選修之後會有無法通過或負擔太重的可能，因此沒有去選，感覺錯失學習的機會。關於法政這個分班的制度問題，我有反映給學校（法政的 GEC），但我覺得他們未必會改善，所以請非日文系的人審慎思考是否要用盡全力考，因為他的考試很片面，都是選擇題，即使只有 N4或 N3的程度仍然很有可能直接被分去最難的班。

除了 JLP 的分班制度比較弔詭之外，其餘選課的規章都跟政大差不多，只是有一些課沒有開放給交換生選，入學時，學校會再做說明，不用擔心。需要提醒的應該就只有棄修的部分，法政沒有棄修的制度，只有期初退選，所以期初的時候務必考慮清楚再選課！

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

由於我自己有兼職的工作以及其他喜歡從事的活動，所以沒有參加學校的社團。但如果對學校社團有興趣但還在觀望的同學，有部分社團有體驗或是試上之類的活動，可以參考學校的信件或是佈告欄！

法政的 GEC 也會辦理很多交流活動和文化體驗活動。交流活動通常是跟附近的國中或高中聯合辦理，國高中生會來法政參觀，有時會寫學習單或演講，如果願意去和他們交流、協助他們寫學習單的話，可以拿到時薪。文化體驗活動就滿多元的，從茶道、傳統戲劇到看棒球比賽、體驗空手道之類的都有，全部都是報名制，有一些是先搶先贏，所以有興趣的話可以經常查看學校寄來的信件。另外，GEC 也有季節性的活動，例如歡送會、萬聖節派對、聖誕節派對等，學校會準備簡單的茶點招待。

宿舍方面（我是住中葛西宿舍）」，每年四月初，剛開學左右，會辦歡迎會，這是一個認識同宿舍的人的好時機，我最一開始交到的第一批新朋友全都是在歡迎會上人是的，因為住同一個宿舍所以之後出去玩的機會也多很多，平常也可以一起在宿舍食堂吃飯，如果是春學期到日本的同學可以好好把握這個機會！因為法政入學時的歡迎會其實就只是在大禮堂玩一玩破冰遊戲而已，基本上沒有什麼時間讓你跟同學深交或認識外國人，大部分人之後也會因為的課不同而不會再遇到。

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）

住宿及飲食：法政在東京的校區裡面沒有宿舍，但有三處學校簽約的宿舍，我分到的是中葛西宿舍。這個宿舍的優點如下：跟學校在同一條私鐵線上（東西線）；洗衣不用錢；有供應早餐和晚餐，而且晚餐供應的時間很長，從晚上6點到9點半都可以吃；管理室可以代收信件和包裹；有澡堂也有淋浴間，宿舍有外包清潔團隊，一天會清掃一到兩次，基本上公共區域都很乾淨。

缺點有如下幾點：雖然離私鐵站不遠，但東西線上下班時間人會非常多，建議不要選有限的課（早上第一節）；宿舍沒有電梯，搬運重物可能要請別人一起幫忙；宿舍的隔音不佳，聽到別人唱歌或講電話是常有的事情，依照住的房間位置不同，可能會聽到吹風機、水塔、洗衣機、淋浴間等發出的聲響，對聲音敏感的人可以考慮看看是否要外宿；雖然有個別的淋浴間，但是只有三間，所以人多的時候會需要排隊；宿舍有冷氣兼暖氣，但沒有地暖，冬天開暖氣會需要自行購買加濕器；宿管不會講英文，要努力用日文溝通哦！

交通：中葛西宿舍離葛西站大概走路8分鐘左右，可以購買東西線的定期票，但是定期票只有包含葛西站到學校所在的飯田橋站（可以在中間的任何一站下車），不是像台灣的定期票那樣可以任意搭都不用錢哦！另外，如果出去玩要搭新幹線，可以拿學生證到學生事務中心（法政外濠大樓裡面的7-11的外面那裡）拿新幹線優惠的單子，再用那張單子去買新幹線票，就可以有學生優惠哦！不只交換生，在校生也可以，只是交換生需要手動開，在校生請到大內山大樓的一樓自助列印。

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）

第三題有提到，當到日本的時候如果想要快速認識同宿舍的人，可以好好利用宿舍歡迎會跟多一點人簡單的聊一聊，即使是點頭之交也會讓宿舍生活更愉快和安心。

學校有設立一個空間（在 GEC 辦公室旁邊）給大家用日文或英文交流，但其實那裡什麼語言都有，有些人甚至把那裡當一個一起寫功課或聊天的地方，我平常跟學伴約的話也

會約在那邊，但基本上一個禮拜只會跟學伴見一次。我的學伴是大二，所以課業跟社團都很忙，但還是會抽出時間跟我出去玩之類的，但學伴都是要碰運氣的，如果對方意願不高，就不要勉強。同個宿舍的人或是課堂的朋友也都是很棒的交流對象，不一定要執著於學校分配的學伴。

另外，ESOP 開的課和其他英語授課的課會比日文課或學部的課（日文授課）來得活潑許多，課堂上有會有比較多可以發言或討論的機會，我也在那些課堂上認識了一些朋友，如果想要多交流的同學，很推薦上英語授課的課。

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）

需要提供銀行帳戶存款證明，大約是90萬日圓。五個月的宿舍費，包含早餐和晚餐，大約是21萬日圓。學校會寫信來詢問你要不要租床組（一些棉被、枕頭之類的），但床組的錢會跟第一個月網路費列在同一個單子上。中葛西宿舍每個房間都有自己的路由器和 wi-fi，無法選擇不要，每個月大約4000日圓，宿舍營運公司會每個月寄帳單，帳單跟台灣一樣，期限內拿去便利商店繳就可以了，超過期限可以到銀行繳，但銀行的手續費比便利商店貴。水電費交換生不需要繳，應該是法政幫交換生吸收了。每個月繳的除了網路費外，就是健康保險的部分，健保可以一次繳很多個月也可以一個月一個月繳，學校是推薦一次繳一個月，一個月大約2000日圓，如果有多繳也不用擔心，最後退住民票的時候市役所就會幫忙精算，溢繳的錢會現場退現金。手機網路費前面有提過，一個月約3000日圓。

生活支出方面，東京主要是交通費比較貴，常常出去玩的話交通費要多預留一些。如果是在市區閒逛的話，單日通常至少要花700-1000日圓，近郊的話往返至少3000日圓以上。伙食方面，如果早餐跟晚餐都在宿舍吃就可以節省不少，宿舍沒有供餐的星期日或國定假日，宿舍附近也有不少連鎖店可以吃，但如果是好一點的餐廳或市中心的餐廳，通常至少2000日圓。



宿舍的早餐和晚餐大概是像這樣，主餐的菜色大約是一個月輪一次，但時常有魚，吃全素或不吃魚的同學記得問寮母能不能換餐點。早餐的麵包、飲料，及晚餐的白飯、湯、飲料是自助的，可以盛很多次。早餐有時有鬆餅，晚餐有時有義大利麵、咖喱飯、燴飯、烏龍麵、長崎ちゃんぽん等。