

## 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 [outbound@nccu.edu.tw](mailto:outbound@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 <https://oic.nccu.edu.tw/Category/579#>，以供未來交換之學生參考。

### 基本資料

1. 填表日期： 20250325 (YYYYMMDD)
2. 系級：日文四
3. 學號：109506020
4. 姓名：蕭恩加
5. 交換學校及系所(全名)：明治大學 國際日本學科
6. 交換學期：自 112 學年第 2 學期起至 113 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）

我的出國行前準備分為五個面向：金錢配置、留學手續、機票及行李、電信網路、其他。

【金錢配置】：我在日本的金錢配置方法是先帶一筆日幣現金過去(到日本郵局開戶後再存到郵局，還有存在日本的電子支付 Paypay 裡)，然後辦了永豐銀行的多幣金融卡，刷卡的時候可以直接從日幣帳戶裡扣款，還有在日本也可以趁匯率低的時候用網銀將台幣帳戶裡的錢換成日幣，再到日本的超商(711免手續費)把日幣提領出來。

【留學手續】：我記得明治大學會寄信說明所有要做的事情，像是要去做留學生體檢、填好申請 COE 的資料、在期限內到台日交流協會辦簽證…等等。上面的資料都寫得很清楚，只要在期限內照著做就好了。

【機票及行李】：確定出國日期之後就可以關注機票價格，但是如果跟我一樣住宿舍的話，要注意宿舍公布的住宿日跟入住時間，再配合他們的時間來買機票。還有明治沒有接機的服務，所以要事先查好機場到宿舍的交通方式(我是從羽田機場搭機場巴士到新宿再搭電車到宿舍，如果是成田機場的話可以搭成田特快)。行李的話我帶了兩個行李箱跟一個行李提袋，還有準備了一些台灣的伴手禮可以拿去交朋友。

【電信網路】：為了在日本還能收到簡訊，我沒有把台灣的電信服務停掉，然後把台灣的 sim 卡轉成 esim，到了日本之後再辦當地的電信的 sim 卡，讓手機裡有兩張 sim 卡(台灣的是 esim，日本的是實體 sim 卡)，這樣在國外也能收到台灣信用卡的認證碼簡訊。還有要先買剛到日本前幾天的網卡，因為要等宿舍帶我們去市役所辦好遷入手續之後才可以辦日本當地的電信。日本當地的電信我是辦 IJmio，網路上申請好之後就會寄 SIM 卡來宿舍，交換結束之後也是上網申請解約再把 sim 卡寄回去就好，沒有解約費。然後這間電信的優點是這個月沒用完的流量會累積到下個月，因為學校跟宿舍都有 WiFi，所以對我來說很夠用了，但如果是平常流量使用需求高的人的話，可能有其他更好的選擇。

【其他】：其他要做的準備還有買保險、看眼科牙科那些例行性檢查、事先準備好日本的交通卡(如果是用 iphone 的話可以先辦好電子的西瓜卡，之後到日本拿到學生證後還可以直接在上面辦理通學定期票)，還有可以線上在外交部領事局登錄出發資訊。

### 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）

開學前明治會寄很詳細的資料說明怎麼選課，只要把資料看完然後照做就沒問題了，如果真的有問題的話可以寫信跟國際教育事務室聯絡，他們回信超級快。選課跟查

課表、交作業都是利用 Oh Meiji，然後沒有規定交換生一定要修多少學分，也沒有規定要修什麼課，只是如果要修專門開給留學生的日文課的話，要事先繳交日檢證書還有開學前要去參加分級考試，之後再依照學校把你分配到的程度來修課。但是我沒有修開給留學生的日文課，都是選跟日本學生一起上課的一般課程。

為了抵免日文系的群修課，我選了語言學跟日本史的課程，我覺得已經考過 N1 的話，課程內容應該大部分都能理解。而且因為國際日本學部的留學生很多，所以老師跟同學們感覺也很習慣跟留學生一起上課，如果真的有跟不上的時候也不會被為難。除此之外，國際日本學部的課程很多元，涵蓋了許多種外語、日本流行文化、廣告媒體、社會心理、商業…等等的課程，所以可以探索很多不同的領域。

我還有修了廣告與媒體的課程(為了抵免廣告系的群修課)，這堂課的老師以前任職於博報堂，會講解很多廣告相關的理論跟策略，偶爾也會讓學生們分組討論跟分享，能夠藉此更了解日本人看廣告的觀點。但平常主要還是以課堂講述為主，如果過去已經學過這些理論的話，可能會覺得有點無趣。我還有修日本先端文化論，這堂課以動畫、漫畫、遊戲這些日本的流行文化為主，上課會看很多範例跟影片，內容很豐富多元，感覺真的是要來日本才能學到的內容。而且作業偏向廣告的企劃提案，像是幫明治大學的漫畫博物館設計伴手禮商品的企劃，所以對我來說這堂課比起廣告與媒體更像廣告系的實作課。不過作業需要電腦繪圖和一點設計的能力，如果之前完全沒接觸過的同學可能會有一點辛苦。但是比起繪畫技術更看重內容跟想法，所以也不用太擔心(而且老師說真的不會畫畫的人可以委託其他同學來畫，只要內容都是自己想的就好)。

### 三、社團篇 (請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享)

在春學期跟秋學期都會有社團招生的時期，但是感覺還是以春學期(台灣的下學期)的招生為主。明治有很多類型的社團，可以去 ig 上搜尋「明治大学新歓実行委員会」 (@shinkaninsta)，上面會介紹很多社團，有興趣的都可以趁社團招生的時候去看看(有些社團會讓你參與幾堂社課之後再決定要不要加入)。也有許多交流型的社團像是 Campusmate 或是 MuBo，如果不想加入社團的話，也可以單純去參加他們舉辦的交流活動就好。

我加入了攝影社，不過明治不只一個攝影社，有的可能比較著重在一起出去玩的活動而不是攝影技巧，就看個人喜歡哪種氣氛再決定就好。我加入的攝影社會不定期舉辦攝影交流會，就是安排大家一起出去拍照，像是秋天的時候一起去明治神宮附近拍銀杏或是去東京鐵塔之類的景點拍照。還有會在明大祭跟畢業季的時候舉辦攝影展，也會跟其他 MARCH 的大學一起合作在港區舉辦攝影展，還有社課的時候會有攝影教學等等。

#### 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）

明治大學有四個校區，最主要的和泉校區跟中野、駿河台、生田校區，除了生田校區比較偏遠(但我沒去過)，其他三個校區都在交通很方便的地方。國際日本學部都是在中野校區上課，從中野站走過去學校大約5-10分鐘。中野站一出去就有商店街，裡面有很多餐廳跟商店，而且離新宿只有一站的距離而已，真的很方便。從中野校區走到高圓寺也不會很遠，高圓寺那裡就有很多咖啡廳跟古著店可以逛。

中野校區的學校本身很像辦公大樓，教室都在同一棟所以下課不用趕著換教室，還有手扶梯可以直達三樓，然後教室都很新很乾淨，整體來說環境很舒適。不過缺點就是圖書館比較小(可以去和泉校區的圖書館，規模大很多而且更高級…)，但如果只是空堂要讀書的話，學校有很多座位區跟可以休息的沙發區。還有體育館跟食堂，只是中午12點的時候食堂會超級多人，不趕時間的話可以下午一點再去吃飯，或者是去學校前面的辦公大樓，那裡也有一些餐廳跟超商、麥當勞等等。



住宿的話可以自己外宿或住宿舍，我們那時候是有5間宿舍可以選，學校會寄宿舍的基本資訊跟費用，再讓我們排志願選擇想住的宿舍。我是住在我排第一志願的MGV(Meiji Global Village)，後來認識了其他留學生才聽說有很多人都想住這間宿舍，但最後沒選上，所以不一定排第一志願就會申請上。

MGV 距離和泉校區超級近，如果後門或體育館那邊有開的話走兩分鐘就到學校了，位置真的就在學校後面而已。最近的車站是明大前站，從宿舍步行約10分鐘左右可以抵達。從明大前站搭京王線的特急電車只要兩站就到新宿了，搭井之頭線的話也是兩站就到澀谷，不管去哪裡都很方便，交通非常便利。明大前站附近也有很多餐廳、超商、超市跟藥妝店還有大創，生活機能很好。不過明大前旁邊的京王超市規模比較小，永福町站(從MGV步行約15分鐘，跟明大前站反方向)旁邊的京王超市比較大，有空的話我比較喜歡走到永福町的超市買東西。

MGV 就是國際交流型的宿舍，一間 Unit 裡面會有6個人，3個日本人跟3個外國留學生，每個人都會有自己的房間，還有像是客廳的共用區有大桌子跟電視，跟一個洗衣機和烘衣機可以自由使用。衛浴的部分是各有兩間廁所、淋浴間跟洗手台，所以就是3個人共用一套衛浴，每個禮拜有兩天會有人來打掃共用區域跟衛浴，所以只要打掃自己的房間就好了。個人的房間其實空間算大，還有自己的陽台可以曬衣服。

MGV 裡就有自己的食堂，還有一樓的交流區(有沙發電視跟開放式廚房)跟運動區(有跑步機跟桌球)還有禱告室跟樂器房。除此之外男女分開的住宿區域也有澡堂跟休息室(有按摩椅)，還有每層樓都有廚房跟自習室可以使用，也有床單室(每10天開放一次，可以把舊的床單拿去放再直接拿新的)。MGV 還有自己的 APP，可以在上面看到這個月食堂的菜單，也可以直接在上面訂餐(但要提早三天預訂)，還可以直接跟管理員聯絡(有包裹的話管理員會用 APP 通知，有什麼交流活動的話也會在上面公告)。MGV 沒有門禁，但外宿的話要在 APP 上提交外宿申請。少數的規定應該只有不能喝酒、吸菸區以外禁菸還有垃圾要分類而已。

MGV 自己也會舉辦交流活動，最主要的應該是每學期最開始的迎新派對，是最快能認識新朋友的活動。除此之外也會舉辦電影日或者是新年寫書法、寫七夕願望或遊戲日之類的活動。因為很多留學生的關係，所以住在MGV除了日本人以外也能認識很多其他國家的人。整體而言我覺得住在MGV很幸福，但是也有聽說被衛生習慣不好或是吵鬧的室友影響的人，如果真的很介意這點的話可能就要選個人套房型的宿舍(櫻上水那一間)，但我覺得遇到這種情況的話可以跟管理員反映，他們會去勸導。



##### 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）

我覺得明治的交流活動滿多的，像是學校會舉辦交流會、宿舍也會舉辦交流活動、交流型的社團也很多(Campusmate、MuBo)，國際日本學部也會有學生組織(GJSSC、CPM)不定期舉辦交流活動，所以有很多機會可以認識當地及其他國家的學生。

舉例來說學校在學期初會舉辦 welcome party，可以認識很多大一新生跟新入學的留學生。MGV 也會舉辦 welcome party，春學期的時候是辦了烤肉派對，大家會聚在一起聊天、運動、玩遊戲，最後還一起放煙火。除此之外，聖誕節或是其他節日也會不定期舉辦一些活動。至於學校的交流型社團 Campusmate 常常會舉辦讓留學生跟當地學生一起出去玩的活動，像是假日一起去某個景點參觀跟導覽之類的；MuBo 則是會舉辦夏季舞會跟冬季舞會。國際日本學部的學生組織 GJSSC 會分配給交換生一個學伴，在學期中也會舉辦很多活動可以參加，像是餃子派對或是一起在中野跟高原寺附近散步、萬聖節變裝

派對之類的。整體來說明治的交流活動很多元，而且只要有活動基本上都會主動寄信到信箱通知你，所以不用擔心沒機會交到朋友。



#### 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）

每個月的基本支出(日幣)：

宿舍費：85,000 飲食費：40,000~50,000 交通費：10,000 電信費：約1,200

再加上旅行費跟購物費還有其他浮動的支出

一個月平均花費：大約15萬-23萬日幣