

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：2024.02.27
2. 系級：日文四
3. 學號：108506010
4. 姓名：黎映辰
5. 交換學校及系所（全名）：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）

分享一下自己的交換留學時間線：

- 大三下（2022.04下旬）交換留學考
 - ▶ 取得校級交換留學資格
- 大四上（2022.09上旬）Nomination
 - ▶ 由台灣校方協助將名單提名給法政
- 大四上（2022.10下旬）確認法政收到 Nomination 之後，須自行到法政提供的網站連結填寫 Application
 - ▶ 內容大概是一些身家調查，依申請大學的要求可能會有所不同
- 大四上（2023.01下旬）收到法政的直接來信
 - ▶ 通知被錄取為合格的交換留學生
- 大四下（2023.02上旬）CoE 抵達台灣
- 大四下（2023.02中旬）到台北的交流協會辦簽證
 - ▶ CoE 會被釘在護照裡面跟著簽證一起回來，所以入境的時候整本拿給日本海關就可以了

填 Application 時準備過的東西：

1. 銀行的財力證明（Bank Statement）
 - 申請學校會要求提供一個自己或是父母帳戶的存款證明，每間學校要求的金額都不太一樣。有可能需要請銀行將金額轉換為等值的日幣。（P.S.郵局沒有提供日幣的財力證明服務！）
2. 健康診斷書（就是要做一次健檢。我是直接在法政大學的網站上下載表格，請醫生按照上面的要求幫我做檢查）
 - 「健康診斷書」裡面需要填寫疫苗接種紀錄，要用到預防接種紀錄卡，就是出生之後醫生會發的那本小黃本，上面會紀錄從小到大打過的疫苗，醫生會核對看看有沒有符合學校要求的疫苗項目。

另外，入學許可書不等於 CoE（在留資格認定證明書），也沒辦法用來申請學生簽證，只能看作一個正式的通知書而已。但是可以用來買某些台灣航空公司的學生機票，也可以用來申請國際學生證（有需要的可以參考永豐銀行的網頁）。

申請學生簽證所需要準備的資料（2023年三月份時的資料）：

1. 護照正本
2. 簽證申請書（申請人需簽字簽名，且需與護照簽名欄一致）
3. 直4.5公分×3.5公分彩色白底證件照一張（6個月內拍攝，直接貼在簽證申請書上面就可以）
4. 身分證正本&正、反面影本一份
5. CoE（在留資格認定證明書）正本&正、反面影本一份

接著是一些台日交流協會對申請文件的要求：

1. 所有文件均以 A4大小提出，單面列印，勿裝訂。
2. 另外，在簽證申請書上面的所有欄位都不可以空白，有空白會被退回來！交流協會的阿姨說，填日本的正式文件都不可以留白，沒有的地方也要填「無」。
3. 第二點申請書簽名的部分，一定要跟護照一模一樣。

辦完簽證第三天的下午就可以拿簽證，拿簽證的時候記得帶手續費770元。

關於接機的部分：

法政會給每一個留學生分配一個學伴，可以自己和學伴聯絡接機事宜。

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）

法政規定留學生每學期必須選修6門課來保留留學生資格，如果選修課程低於六門就會喪失留學簽證，所以選課的時候建議在第一週時多選一些有興趣的課，再慢慢篩選出自己能力範圍內的課程數。在日本，「課」的單位是「限」，因此在日本不說第一節課或第一堂課，而是說「一限」的課、「二限」的課，以此類推。法政每限課100分鐘，有些課一限算1學分有些算2學分，如果需要學分抵免的人要先仔細看過課綱。

法政的課程主要分成幾個類別：

為留學生開的 ESOP 課程，主要以英語授課。另外一種英文授課的課程是 GIS，有點像是法政的國際學部，讀 GIS 的日本人英文都非常好，也有一些來自不同國家的留學生，個人覺得課程難度比 ESOP 高。還有同樣是為了留學生開的 JLP 課程，可以說是留學生的日語課，分成 J1~J7等級，前往日本之前會收到一個線上測試，完成之後會告知等級，之後就只能按照等級選課。我在的等級是 J7，沒有會話課，但是課堂上老師幾乎都會隨機點同學闡述意見，也是有很多練習口說的機會。這邊特別推薦金子老師的商用日語，課程內容實用而且老師非常的幽默風趣！最後是法政的一般課程，可以和一般的日本同學一起上課，可以最真實的體驗到日本的大學生上課日常，只要得到任課老師的許

可都可以選修。推薦山本そのこ老師的異文化コミュニケーション，有一半是正規留學生（在法政讀四年大學的留學生），另一半是日本學生，有留學經驗的同學不少。老師很喜歡和留學生聊一些各國不同的文化差異，對留學生也很包容。每學期都有一次發表，是個練習口說的絕佳課程。



➤ 金子老師的商用日語1



➤ 在異文化コミュニケーション課堂上認識的日本及韓國同學

三、社團篇（請就**參加之社團**、**課餘活動**等經驗分享）

法政並沒有提供留學生社團的加入渠道，但是3、4月開學季的時候會有全校統一的、類似社團博覽會的時間，只要社團成員同意基本上都可以參加。我只有參加過攝影社的迎新會，但是看到入會費需要繳交7000日幣之後就打退堂鼓了。

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）

關於宿舍生活的部分：

法政的宿舍有好幾個，我被分配到的是葛西宿舍，在東京郊區靠近千葉，有直達公車可以到迪士尼！宿舍是由一對老夫妻經營，人很好，英文不太流利但還是會認真的和每個人溝通。房間雖然很小但都是單人房，廚房、衛浴、廁所共用。總共有三層樓，一層大約住十幾二十個人，算是人數不多的宿舍。廚房在一樓，平常週一到週六只要不是節假日食堂都會有早餐和晚餐，費用包含在宿舍費裡，只需要在宿舍的 app 內點餐即可。衛浴有分淋浴和公共澡堂（有浴缸可以讓大家都泡湯），都在一樓，廁所則是每層樓都有。宿舍並不是法政的專門宿舍，所以也有其他學校的學生。來自各國的交換生佔大多數，也有一些日本人，食堂的吃飯時間是結交各國好朋友的好時機。

關於交通的部分：

從葛西宿舍到法政搭 metro 東西線可以直達，從宿舍走到最近的地鐵站大約需要六七分鐘，搭車大約半小時之後，再走大約十到十五分鐘到學校，大概需要提早一個小時出門。拿到學生證之後就可以去車站辦通學定期券，會比較優惠一點點。如果要到市區玩耍幾乎都需要轉車，車程大約都在40分鐘到一個小時，可以下載一個叫做「換乘案内」的 app，裡面可以查詢班次和轉車資訊，幾乎人手一個非常方便。

關於飲食的部分：

葛西站附近有很多餐廳，也有藥妝店和百元商店，葛西的下一站西葛西附近也有一些大商場，搭公車十分鐘到東葛西也有一間很大的 Ario，都是買生活用品或是購物的好地方。整體而言除了地理位置不是很理性之外，生活機能都很方便。

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）

我前往交換的兩個學期 JLP 課程的負責人有寄給我們一封詢問是否有意願進行語言交換的信件，是個練習口說和認識日本同學的好機會。另外法政會在留學生前往日本之前分配給每個人學伴，也可以藉這個機會認識更多的日本同學。但是每個人的個性不太一樣，能不能遇到個性合拍的學伴或是語伴就要看運氣了。

在體驗日本文化的方面，法政會寄信邀請留學生參加一些學校或是學校外舉辦的活動，我參加過棒球賽、歌舞伎觀賞，選擇不是很多，有時候又會和自己的課表衝突。整體而言我覺得法政在文化交流方面的活動安排不是很完善。另外法政有一個國際交流空間，開放給任何想要練習英語口說、日語口說，或是單純想要交朋友的人前往。進去之後大

家就是聊聊天，有時候會有外籍老師教授英語學習技巧，如果本身個性就喜歡交朋友的話應該會和適合，社恐人士如我就覺得有點尷尬，去過一次之後就再也沒有使用過那個空間了。

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）

葛西宿舍費大約一個月8000-10000台幣含水電和早午餐的伙食費，網路費和寢具的租借另算。其他食衣住行的花費大約在十萬日幣，如果有出去玩的話就會更多，日本的交通費有點貴，留學簽證屬於長期簽證，大多數的 JR Pass 都沒有辦法購買，也沒辦法辦理退稅，日常花費都是比照一般日本人。

以上就是我在留學前期的準備和留學期間的一些心得分享。雖然我覺得留學帶給我的各種體驗好壞參半，但如果同樣的日子由一百個人來過，就會有一百種不一樣的感受。有時候看再多別人分享的生活，都不如自己親身體驗一次來的有意義。有些事情可能不像看上去的那樣美好，相反，有些在別人感覺起來是困擾的事情，對自己來說卻是無比的享受。出國前緊張的心情在所難免，但只要把自己能力範圍內能準備好的事情準備好，不要過度的和別人比較，不要提早擔心還沒有遇到的困難，相信大家都會在生命這本書上留下難忘的一頁。