

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 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：20250920
2. 系級：日文四
3. 學號：110506030
4. 姓名：彭子庭
5. 交換學校及系所（全名）：長崎大學 多文化社會學部
6. 交換學期：自113 學年第一學期起至113學年第二學期止

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）

提名後

在政大國合處提名以後，就會收到長崎大學寄來的郵件，裡面會告訴你需要到長崎大學的官網填寫線上申請表，繳交如照片、推薦書、成績單等資料。基本上只要確實按照對方要求的格式填寫就沒什麼問題，但比較需要特別注意的是健康診斷書的部分建議提早預約檢查，因為檢查完之後需要花上一週左右的時間等待結果，因此要預留時間準備。然後長崎大學的留學生支援中心有會中文的老師，因此在郵件往來或是有相關疑問時都可以使用中文，這方面不用太擔心。

辦理留學簽證

完成資料繳交後，大約在出發前1至2個月會收到電子版的在留資格認定證明書。收到文件後，就可前往日台交流協會辦理留學簽證。

辦理簽證時，需攜帶護照正本、簽證申請書（可現場領取並填寫）、彩色白底證件照一張、身分證正本及正反面影本，並附上在留資格認定證明書影本，同時需繳交申請費。記得拿到資料後就馬上去申請，避免撞上人潮。

接機

在出發前約一個月，長崎大學會寄送確認班機時間的郵件。若在校方指定期間內抵達，當天準備 4000 日圓現金，即可搭乘學校提供的接駁巴士，直接從福岡機場前往宿舍（西町本館），如果被分配在白鳥ホルテンシヤ的話，老師會在當場幫忙叫計程車，兩兩一組搭車分車資。而據我所知，2025年9月的學生並沒有收到接駁巴士的服務通知，而是被告知要自行從福岡機場前往宿舍。或許每年都不一樣，需要各自注意。而我這裡會推薦去網路上預約高速バス九州号，直接從福岡機場國際線搭到和平公園下車，再用長崎的計程車 APP(ラッキータクシーアプリ)叫車前往宿舍(巴士加計程車大約3500円)。入住宿舍後，隔天會在學校的留學支援科，由老師以中文指導填寫相關表格，填完表格後，當天可以和其他留學生一起結伴前往市役所辦理各項行政手續。整個流程老師都會說明得很詳細，不用擔心。

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）

我選擇的是一般交換留學プログラム，就會跟日本學生一起上課，所屬學部是「多文化社會學部」。平常上課的感覺其實跟台灣差不多，老師們都會準備上課的簡報，不用太擔

心跟不上課程進度或是聽不懂。而這個學部也是知名的「報告學部」，期中期末基本上就是一堆的書面報告，幾乎每堂課都會有課後的心得跟作業要繳交，一年下來感受日文的書寫能力有十分大的提升。如果要推薦一門課的話，大概就是西川先生的「応用言語学A」。上課基本上是採取英文跟日文並行的方式，簡報文字是英文，配上日文講解。老師的個性非常活潑，喜歡跟學生互動，每人每堂課基本都會被點到一兩次進行意見發表(大概30秒)，如果真的想不到的話，說一點點老師也都會幫忙完整你的想法。因為老師個性的緣故，課堂氛圍也不沉悶。發表前都會要我們跟左鄰右舍進行討論，可說是跟同學打好關係的機會！

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

社團

我參加過的社團主要有以下

Eureka: 這個社團主要是提供外國留學生與日本學生交流的，社交性質的社團，每周都會有社課，活動內容主要就是會分組進行小遊戲增進彼此感情，以及每周都會有不同國家的留學生上台報告自己的國家。這個地方比較推薦想要訓練英文口說的人參加，因為大家基本上都是用英文做交流。



GP: 這個社團也是交流性質的，並且規模比上面那一個更大。可惜的是舉辦活動的次數比較少，我一年之中也只參加過兩次而已。活動內容都挺有趣的，比較印象深刻的就是大家一起做糯米糰子跟紅豆麻糬。在這裡大家交流就比較會使用日文。

小茶會: 這個社團是提供大家能夠休閒打排球的地方，基本上只要在學期初加入他們的IG 並且私訊取得同意之後，每周就能參加他們的活動。想活動筋骨的人非常推薦參加。

圍基部: 這個社團成為我下學期的重點參加社團，當初是被有圍棋基礎的室友拉進去

的，由於當初並沒有任何圍棋基礎，十分擔心用日文學圍棋會不會很困難。幸運的是，這裡的大家都非常溫暖，社團老師是個很有趣的大叔，從零開始學習也並不會覺得有壓力之類的。因為他們聊天時常常使用長崎腔，聽下來也多少鍛鍊了一點方言能力，非常有趣。無論是學圍棋還是想要交朋友，都非常推薦大家來參加這個溫暖的小社團。

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

我被分配到的是西町A棟的四人房，雖然說稍微舊了一點，但整體維護還是非常好的。每個人都有自己的房間(床、書桌、衣櫃、伸縮曬衣架、大衣櫃)，而公共空間有冰箱、流理台、IH爐、乾濕分離的浴室以及廁所。浴室中設有洗衣機跟烘乾機，非常的方便。大約每兩周會有清潔公司的人員進行上門清掃，主要負責部分就是公共空間，並不會進入學生房間。

而室友的部分，如果是被分配到白鳥(ホルテンシヤ)的話，就會跟三個日本學生一起住，西町的話則會依照語言以及出身地區來做分配。我的宿舍全員都是台灣人，雖然省去文化差異的溝通問題，可也失去了一些練習日文的機會，稍稍可惜。

飲食

在長崎的這段期間我幾乎每餐都是自己料理的，因為外食通常會要花800-1500円不等，相同價格自炊能夠煮出大約兩餐的量。宿舍附近的超市大致有三間，direx、まるたか以及aeon，大家最常去的就是direx，因為那邊是比價下來東西最便宜的一間。在每天晚上8點過後會有很多貼標特價便當，不想煮的時候這也是個好選擇。

在學校的時候，中午推薦去學生食堂吃，便宜而且口味多樣，比較特別的就是早上11點前的朝カレー套餐不到150円，算是一限課後的小確幸。如果時間比較趕的話(二三限都有課，日本午休只有50分鐘)，可以去工學部的穿堂或是合作社買現成便當帶去教室吃，比較方便。

交通

從我所居住的西町宿舍到學校大概需要走路20分鐘左右(白鳥宿舍大約15分鐘)，因此上學的時候需要特別衡量出門時間，避免遲到。而在這一年間也鍛鍊出了相當不錯的腿力，上下課的路程就當作是每日運動的一環。

大家出門玩的時候大部分都是乘坐路面電車，因為不管坐幾站都是統一票價，並且經過許多觀光景點，推薦大家多加利用。但論速度的話，公車會快上許多，這部分就由大家自行取捨。



【稻佐山夜景】



【哥拉巴園】

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）

因為長崎大學周邊有中小學校，留學支援課常常會寄信詢問留學生們是否要參加一日交流活動。我在下學期有參加一個跟長崎大學附屬小學校學生的交流活動，內容就是介紹自己的出身國家、跟小朋友用英文玩遊戲、一起做料理等等，非常的有趣。過程中不僅能分享自己的國家給小朋友們，還能解答他們對於國外的各種想像，並且可以深入瞭解日本小學對學生的教育方針，非常值得。尤其在事後有收到許多小朋友的親筆信，可以說是這趟下來最寶貴的紀念品，推薦大家能參加就盡量去參加。



【與長崎大學附屬小學學校的學生合照】

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）

以下幣值皆為日幣，依當時匯率換算約35萬台幣

這一年下來的總消費約160萬円，其中包含旅遊(三次九州旅遊、七天的名古屋及東京旅遊、八天日本東北及北海道旅遊)、宿舍房租(17萬/半年)、瓦斯費(約2000/月)、電信費(3000/月)、健保費(約18000/年)。

去掉這些消費，其實每月生活費大約在8萬元左右。



【秋天校園中的銀杏】