

## 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](mailto: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：2024/05/21 (YYYYMMDD)
2. 系級：數位內容碩士學位學程 三年級
3. 學號：110462016
4. 姓名：楊馥蓉
5. 交換學校及系所（全名）：香川大學 創發科學研究科
6. 交換學期：自 112 學年第 1 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）

如果是碩士生，且沒有跟著香川大學的建議進法律或經濟學院的話，email 往來可能會花上不少時間（大學部學生應該是不會遇到）。這部分熬過之後就輕鬆很多了。以下提供我自己犯蠢的慘痛經驗，非常感謝所有在申請期間協助我進行溝通的老師們。

### 提名手續相關

香川大學開始交換生提名的時程似乎比日本的其他學校晚一些，我在日本的下學期（10月）入學，準備提名資料等等的手續是在三月中旬～四月中旬左右，似乎有些學校二月就開始了，如果真的很擔心的話，時間差不多時可以寫信問看看國合處的老師日本校方有沒有通知。

提名大約在四月中左右截止，也會在這時問學生希望進法學院或經濟學院。學士班有限制，但碩士生似乎沒有強制規定要進哪個系所。我有麻煩國合處老師幫忙詢問是否只能進其中一邊，以及是否規定只能選修該學院內的課程，得到的回答是學士班學生只能兩者選一個就讀，似乎也不開放跨系修課。但香川大學問了是否是碩士生以及就讀的系所，答覆之後，我被安排進了跟經濟和法律都不相關的另一個研究科！並且可以跨系所修課（不過也只是能上課而已，選課會在下一篇細說）。身分是特別聽講學生。

### 申請資料相關

提名結束後，香大會提供要繳交的文件清單及相關的表格，都會附上填寫範例，照著填就好了，期限大約在提名結束後一個月內。這時就會先選課，碩士生選課稍微有一些限制，會在下一篇詳細說明。

比較需要注意的是一年內的健康診斷書，我去醫院詢問時，醫院說需要有學校給的項目才能做體檢，但香大不會給他們需要的健檢項目，只能跟醫生說已經問過了但學校真的不給，請醫生判斷吧，或是選擇自己想做的體檢項目也可以。最後醫生只讓我做了最基本的身高體重、視力、血壓檢查，加一個胸部 X 光，也沒有抽血，當天檢查當天拿報告，交出去也過了。

需要提早準備的部分，護照需要交換結束回國時還有六個月以上期限，需要重辦的話建議盡早去申請，碩士生要有指導老師的推薦信，越早請老師幫忙越好，教授們很忙，不見得幾天內就能完成。希望不會有人遇到，日檢證書弄丟的話重辦成績證明就算

急件也要12個工作天左右，建議早點確定文件都在（我就是申請期間才發現弄丟證書的蠢蛋）。

以上的所有申請資料，期限內以電子檔方式回傳，等到香川大學那邊確認過後，會需要再寄一份紙本，全部印出來之後可以請國合處幫忙以學校身分寄過去。

### 找指導老師（碩士生）

碩士生交換進研究科，申請資料交出去後一段時間，香川大學會給出一個清單（其實就是系所網頁上的師資陣容），要求學生寄信找希望的指導老師，信中包含目前的研究及想在交換期間學習的部分。我一直在想有沒有搞錯學校的意思，不過我是自己寄信給想找的老師。建議附上香大國際處說要找指導老師的那封 email 內容，不要傻傻的自己寄信問，老師們會很困惑。我當初沒有附上，然後每個老師光去找系辦確認學生身分就花了好幾天，應該直接附上去，省時也比較有禮貌，是整個申請過程中挺後悔的部分。

因為找老師的期間跟論文進度撞期太忙，我過了一週多才開始找，結果拖到了申請簽證的時間（確認指導老師之後香大才會開始交 CoE 申請），建議學校一說之後就要馬上開始，不然會弄得很趕也很慘。負面案例我，當初因為老師遲遲不回信，很緊張就陸陸續續寄了兩三個老師，結果這些老師全部都去問系辦……最後是系辦直接寄信給我說他會幫我協調，把整理成一張 A4的內容跟希望的老師前三名交給他，直接幫我依序去問老師的意願。真的非常謝謝這位系辦的老師，幫了我非常大的忙。

跟老師們溝通時基本上英日文皆可，兩種都有使用過，選擇自己比較熟悉的語言就好。當然用日文會比較好溝通，寄信給香大國際處時一開始都用英文，看見資料上有 N1 之後對方就直接用日文回信了……。

### 簽證、宿舍申請等

以上全部結束之後，香大就會整理資料去申請 CoE（在留資格認定證明書），等一個半月左右 CoE 會下來，據國際處老師說碰到暑假會等更久。香大沒有採用電子版，要等紙本送到，國際處有問我寄送的地址，直接寄到家裡。拿到 CoE 之後就可以帶著日台交流協會的簽證申請書，以及網站上寫需要的文件跑一趟辦留學簽證。印象中簽證申請不會很久，人不多的話隔天就可以拿。簽證申請單上需要填航空公司跟抵達日期，如果還不確定宿舍的狀況，就我所知香川大學的宿舍都是開學前幾天才開放入住（我交換的學期是三個工作天前）。可以看是否有想提早幾天到再決定，不過留學簽證入境後有些手續一週內要辦理，希望學校協助的話建議不要提早到太多。

宿舍申請的部分，通常下學期十月入學的話會在七月中旬截止，上學期四月入學則是一月底左右，申請書在香大的留學生中心網站上能下載。短期交換大多數會被分到最遠的留學生會館，其實那裡的環境很好，缺點只有遠，但交通算好解決。

當時因為跟各部門問資訊不對稱、溝通不良鬼打牆了好一陣子，最後九月中旬才收到 CoE，10/2就開學，差點趕不上入境。對任何部分有疑慮就馬上提出來，不用太擔心一直寄信對方會不會覺得很煩，如果到七月初還有宿舍以外沒解決的事情，要快點問申請 CoE 還有沒有缺少的部分，進入七月中時程可能就會比較緊張了。最好每件事都親自寄信告知進度，早點解決就能早點跑簽證。香大的國際處內部感覺有點溝通不良……。

### 有關接機

入學前香川大學會詢問航班跟預計抵達高松市的時間並派學伴去接，因為想在入境時直接在海關拿在留卡（相當於當地的身分證），我選擇在比較大的國際機場入境後再轉車到高松市。如果到達高松市的時間過下午三點的話，學校會安排先在車站附近的旅館住一晚，隔天早上學伴再到旅館碰面，之後一起去市役所辦遷入、搬行李入住宿舍、學校跑入學手續等等。每項步驟都需要時間，且當天行李一定很多，每個地點也分別有一段距離，那天即使學伴家人有開車幫忙接送，依舊從早上十點處理到下午三四點才結束，覺得可以考慮搭時間晚一點的飛機先住一晚，隔天再一口氣跑完手續。

## 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）

### 選課相關

提名後的申請資料內就會要求填寫希望選修的課程列表，有規定交換生至少要選修7門課、10學分以上。學士班的話就是選學院內的課程，以及香川大學留學生中心開的日語課程，基本上沒什麼大問題。但如果交換進研究科就讀，開給國際生的日文課程歸在學士班，沒辦法被算進碩士生的學分內，選修單上還是必須有本科系的7門課，日文課只能算是自己額外選修。這部分就看自己評估負擔會不會太重了，但個人很建議至少選修一兩門，因為交換生絕大多數都只上日文課，如果沒參與到的話，除非是外向社交咖，不然真的很難認識其他學生，一個人在國外可能會有點寂寞。

選課的時候可以參考校內的シラバス，在香川大學的網站上找得到（首頁→學生生活→授業、履修），用法跟政大的課程查詢系統沒有差太多，可以參考一下課程大綱再決定。當然有沒有真的照著大綱走也是看老師，這也跟政大差不多。

比較需要注意的是，香川大學有分3個校區，各校區離得非常遠，基本上不用考慮去賭一個小時午休能不能到。要求選課時給的開課清單上有寫上課教室，醫學部的校區我不熟（交換生也進不去醫學相關科系），不過大致上教室後面的編號是3位數代表在幸町校區（校本部），4位數就是在創造工學部的林町校區，相隔非常遠且交通不算方便，要考慮一下時間安排。

另外，雖然最一開始提名時香川大學跟我說可以跨院系修課，但當我實際到學校後，系辦跟我說別系所開的課只是可以旁聽，學分不能算，甚至沒辦法進課表。我也不知道是不是溝通上有什麼問題，或單純創發科學研究科的組成比較特殊（由很多不同學院的老師組成，可以修到幾乎所有領域的課），至少那門課的老師有讓我旁聽。不過那個「至少選修7門課、10學分」的規定，開學當週系辦或國際處會再跟學生確定一次課表，其中一門課被告知這學期沒開，理論上我的學分跟課數都不夠，系辦還是讓我過了……（系辦助教：應該是沒問題的！不用擔心）。

#### 上課相關

因為上述的學分需求，我選的課程幾乎都是交換進的系所開的，其中有幾門是線上課，大部分用 Moodle 進行，時間內看完教材並上傳作業就好，少數會需要期中期末實體報告，課程大綱上會註明。實體課就是真的入班去和當地學生們一起上課（全程都使用日文），但不知為何我選到的實體課學生都非常少（2~3人），其中一門甚至只有交換生……不過內容都很有趣，因為學生少的關係，老師會隨時關心能不能跟上進度或進行一些文化交流的小雜談，上課過程算是很開心。

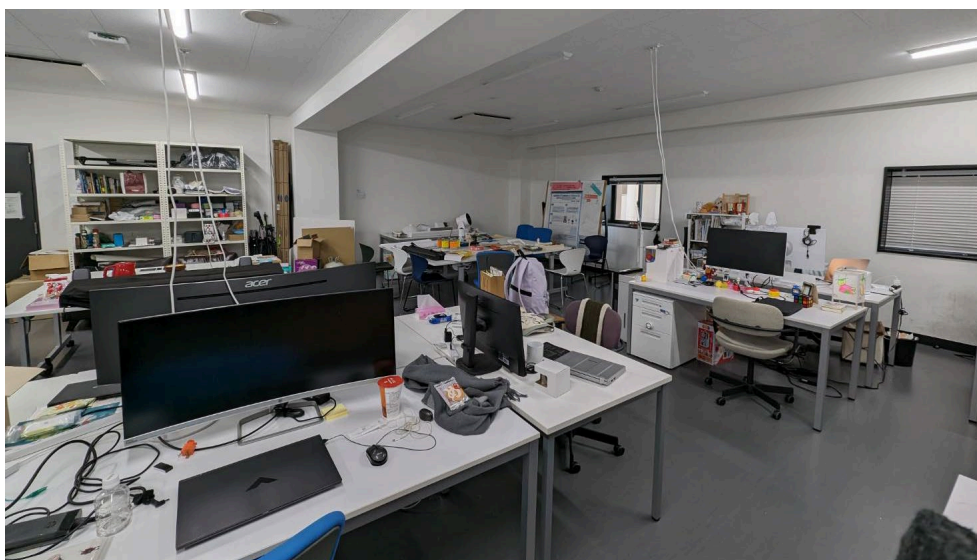
我沒有修到留學生中心開的日文課，據有修課的同學說不會很硬，有些會安排一兩堂課要去校外，但不會佔據太多時間，基本上就是輕鬆去交朋友。大部分會需要在開學第一週參加校內舉辦的留學生日文考試，看程度決定是否能參加特定課程，該學期的開課表上會標註考試時間，可以在留學生中心的網站上找到。這個考試我沒參加到，所以內容不太清楚，但很建議盡量把時間空下來去考以防萬一。

除了留學生中心開的日文課以外，幸町校區內還有一個地方叫 Global Café，是國際生們聚集交流的地方，這裡也會開一些不算學分、不收費的一小時語言課程，大多跟多益、托福等英檢的聽說讀寫有關，且似乎可以幫忙報考檢定，想在課餘期間增進語言能力的話很推薦。除了語言檢定以外，也有一些外籍老師會在這裡開他們自己興趣相關的課，非常推薦去聽聽看，因為真的超級有趣！我修了一門 Creative writing，每週都和老師一對一暢聊各種故事與角色的構成方法，很開心也受益匪淺，可以說是交換期間最喜歡

的一門課。這裡的課程跟入學要填的選修課表不重疊，在開學前後會寄信通知學生，用信內給的表單報名就好。

### 研究室相關（研究生）

我有被安排進研究室，也有自己的座位（座位比政大的大好多，有點感動）。進研究室要做什麼就看跟老師怎麼溝通，我沒有參加研究室內的專案，想以自己的論文進度為中心，但老師會跟我定期約 meeting 看進度，有任何問題都能隨時提出來討論，離開日本前也有邀請研究室內的同學們幫我做前測收集資料。跟到的老師算年輕，剛來任職幾年而已，很有熱忱也很照顧學生，研究室內的小活動也不少，氣氛很活潑，整體來說這半年過得挺適應。研究室有定期每週一次的全體 meeting，不忙的時候會辦讀書會（下學期後半大四跟碩二生都在畢製論文水深火熱），每兩週左右輪一次簡單的報告 paper，範圍由老師指定。老師其實有想邀請我跟研究室的同學們一起去參加在其他縣市舉辦的研討會，只是我的論文進度不快，最後沒有跟去，但有以聽眾身分進去旁聽一場辦在校內的



圖表 1 研究室內

小型研討會。

### 三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

社團大部分都在上學期（四月）招生，我在下學期（十月）入學，且常常一次出門旅遊好幾天，因此沒有參加社團活動。據說下學期想進入社團的話會比較偏向認識的當地學生帶進去，不過社團相較課堂更容易認識當地人，純上課的話基本上不會認識任何日本學生，頂多認得臉聽過名字。

在十月底～十一月初左右會有一個香大祭，為期六日兩天，是他們的校慶活動，會在校區內擺攤賣各種小吃，也有舞台區安排一整天的社團演出，雖然活動規模不算大，很推薦可以去體驗看看學園祭的氣氛。

#### 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）

##### 住宿環境

我住在交換生大多分配到的留學生會館，離校本部的幸町校區交通單趟大約40幾分鐘左右，本校生的男宿就在隔壁棟。這裡的缺點只有偏遠，宿舍內基本上應有盡有，房間內有自己的廁所跟洗手台、冰箱（冷藏+冷凍）、熱水瓶、床墊棉被枕頭、曬衣架等。Wifi 機每個房間都有一台，入住時跟管理員說要申請網路就好，網路費每個月1500日幣，使用半年用得挺順的。

浴室、洗衣機烘衣機、廚房同一層樓共用，洗衣烘衣不用另外投幣（洗劑自備），有浴缸，廚房內有複數個微波爐和電鍋可以使用，各種鍋碗瓢盆和餐具都很齊全，也有部分共用的最基本的醬油、鹽巴、油等調味料，當然用量大的話還是建議自己買。一樓櫃檯有熨斗跟燙衣板可以借，我自己有帶小型熨斗過去，沒借過不知道櫃檯的好不好用。剛入住的時候宿舍集會室裡堆積了一大堆前人留下來的待處分生活用品，在裡面撿了非常多實用的東西（甚至撿到了吹風機，還是台灣帶來的……），但我退宿時好像沒有之前那麼大規模了。宿舍內挺乾淨的，只是沒有電梯，入退宿行李多的話有點痛苦。

住宿生都會需要輪一週負責倒垃圾跟回收，時間管理員安排，要出去玩的話建議一兩週前就寫外出屆給管理員避免被排到（據說有寫的話就不會算那天的公用水電瓦斯



圖表 2 宿舍後門外觀

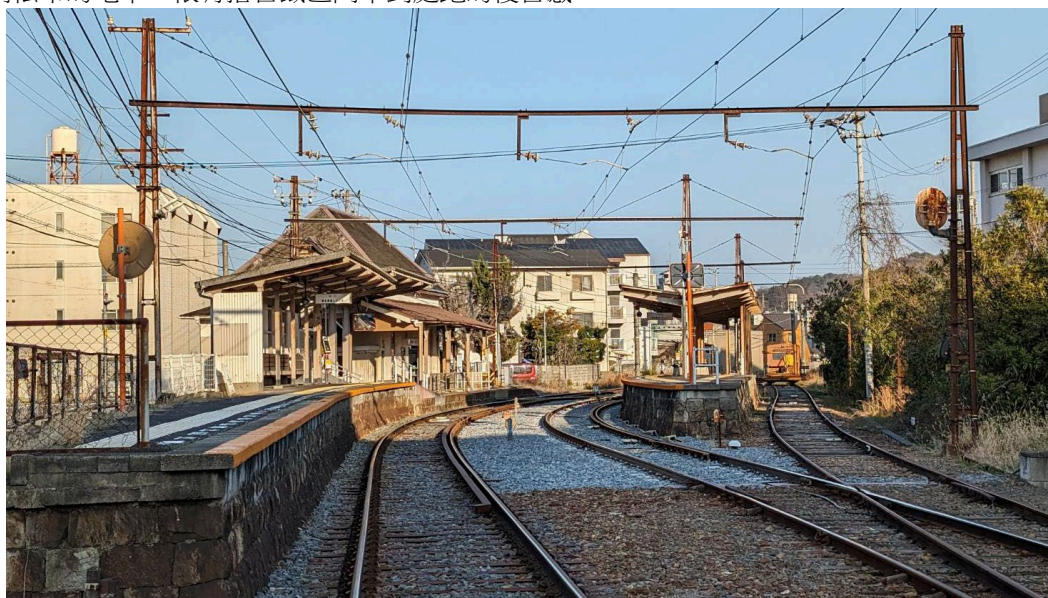


費，不知道真的假的)。管理員人很好，有問題可以隨時找管理員幫忙。

宿舍周遭生活機能非常優秀，ことでん（當地私鐵）的車站就在宿舍後面，走到大馬路上就有麥當勞，附近食物多也很多超市，還有大間藥妝店，幾分鐘路程就有 Uniqlo 跟 2nd Street 可以快速買到日常需要的衣服（非常推薦去 2nd Street 挖寶，可以翻到各種難以置信的低價，且品質都還不錯），稍微走一小段也有好幾間便利商店。

## 交通

通學主要仰賴腳踏車或電車，電車不管搭國營的 JR 還是ことでん都需要分別走一小段路，可以自己斟酌。宿舍附近的電車跟公車基本上都是半小時一班，市中心頂多也 15 分鐘一班，不像台北捷運或其他大城市地下鐵一樣隨時都有，要看好時刻表。至少日本的車是完全照時刻表走的，不太需要像在台北一樣擔心捷運跟公車跑掉。搭 JR 要特別注意，只有極少數幾個站開放刷 IC 卡，其他都是車掌看紙本票或手機 app 的電子票，目的車站沒有 IC 卡機的話票要記得先買好。當然買月票就沒有這個問題了。個人挺喜歡高松市的電車，很有搭台鐵區間車到處跑的復古感。



圖表 3 宿舍後面的電車站

高松市是個腳踏車使用者非常多的城市，有腳踏車生活會方便很多。創造工學部有出租給學生的腳踏車，辦入學手續時有讓我借。宿舍跟校本部間騎車單趟大概四十幾分鐘（跟搭電車加走路的時間差不多），想省交通費的話很推薦騎車，但我覺得冬天太冷風好大、身上筆電又好重，所以還是搭電車居多。高松市冬天的強風體感跟新竹差不多。

## 飲食



日本外食不便宜，就算在香川縣也一樣，在店家想吃飽不比台北划算，因此大多數時間都是去超市買食材自炊或便當，入夜之後會開始打折，越晚越便宜但很可能會被搶光。很推薦買折價生魚片回家配飯，好吃又便宜。宿舍附近有一間當地超市イリタニ，裡面有各種便宜蔬果，偶爾會出現一些神祕有趣的食材或飲料可以去挖寶（有出現過一瓶20日幣的剉冰糖漿，超酷）。不知道為什麼日本麥當勞的薯條體感比台灣還要大包，出餐快到不可思議，雖然飲料比較小杯。

相較一般外食，學校的食堂便宜到很誇張，不到超級好吃但沒怎麼踩過雷，常待學校又對美食沒什麼堅持的話很推薦。食堂每個月都會換不同主題，每週有不同的特色菜單，偶爾會出現很有趣又好吃的品項。二樓麵包店的麵包也是品項多又便宜好吃。

### 氣候

高松市因為地形的關係，據說是日本內前幾名雨量少的地方，加上普遍房子不太高（很少看到10樓以上），空間又寬闊，抬頭就能看見一大片的藍天太陽，覺得跟在台北的時候比起來整個人快樂好多。但相對的空氣很乾燥，剛到不久時覺得身上到處都在乾裂，慢慢就養成了隨身攜帶護手霜跟護唇膏的習慣。進入十月後半就會開始降溫到十幾度，冬天平均在5度上下，但體感不會太冷，反而空氣乾乾淨淨的很舒服。下學期入學的話短袖不需要帶太多，只有前兩週用得到（而且日本衣服非常好買）。最冷頂多零度，運氣好的話可以看到幾分鐘的雪，水氣少到連雪都不太下……比起冷當初更困擾的是乾燥跟強風，不過包好就沒事了。

## 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）

### 國際生

國際生們大多數課餘時間都待在校本部的 Global Café（不是咖啡廳），是一個可以供大家自由聊天、工作的地方，裡面也有一些想跟外籍生交流的日本學生在，想認識新朋友的話可以常去露臉跟大家聊聊天，或是去上裡面開的各種課程。Global Café 幾乎每個月都會舉辦活動讓大家報名，包括健行、做烏龍麵、節日活動、賞楓、電影鑑賞會、出國心得分享等等，多參加可以認識更多留學生。當然最快速的方法還是去上日文課，一起上課跟分組馬上就熟起來了。香川大學有跟嘉義大學簽訂姊妹校，所以交換生內其實有很多台灣人，大部分都是嘉義大學交換過去的。體感交換生內大概四分之一以上的人會說中文。

我自己沒參加到很多活動，跟大多數留學生也只是學期初活動見過面稍微認識互追 IG 的程度而已，反而是因為修了一堂書法課，和班上的兩位中國交換生比較熟，會在下課後一起去吃飯聊天。另外就是在 Global Café 上課認識了一位英國籍的老師，跟他說話常常有正面的文化衝擊，是位非常有趣的老師，有在進行創作活動，還有他超愛香菜，覺得蛋餅看起來很讚很想吃看看。

### 當地日本學生

入學時學校會指派一位學伴幫忙處理各種手續和適應環境，也會在接下來的幾個月支援生活上的任何問題，我的學伴是研究室內的其中一位同學。因為我們都偏內向的關係，私底下並沒有特別交流非常多，主要還是跟研究室的同學們一起。不過我誤打誤撞進了一個很喜歡活動的研究室，每個月都有慶生會跟大家一起吃蛋糕聊天，聖誕節會有交換禮物，老師也很照顧我這個外國交換生，剛入學的時候還特別辦了歡迎會帶大家一起去吃飯，學期末大四碩二學生跟我要離開研究室時也辦了歡送會。

比較特別的記憶是年假剛過完的時候，香川當地人的同學舉辦了香川風格のお雑煮大會，帶大家吃看看香川縣非常特殊的新年雜煮做法（白味噌+紅豆餡糰子），我覺得非常好吃，不過大部分外地同學的評價是「好吃但這到底什麼鬼」。日本人的食物戰爭也像台灣戰南北一樣很有趣，每個地區都有自己覺得是常識的做法。那天甚至分到了老師從京都老家帶來的日本酒跟漬物，在其他天也體驗到手刷抹茶跟傳統和菓子。交換期間曾經跟研究室的同學們一起去唱歌、吃飯、玩遊戲等等，甚至原本老師計畫有一天要帶大



圖表 5 歡迎會聚餐合照



圖表 4 香川お雑煮

家去外島玩，可惜天氣太差被取消了。

待在研究室過了半年，老師跟研究室的同學們說剛開始還感受得到大腦在翻譯的時

間差，一段時間之後就能無縫接上對話了，覺得日文的聽說能力變得流暢不少，是進入研究室另一個覺得很有收穫的部分，可以實際和當地人相處交流，訓練日文對話。回國前同學們甚至合買了一些禮物，老師送了我挺大隻的呆呆獸布偶（呆呆獸是香川縣觀光大使之一的樣子，知道我喜歡寶可夢就選了這個），覺得受寵若驚，大概因為他們不太常有機會能實際跟外國人近距離交流的關係，在研究室過得備受禮遇……大家幾乎都沒到過台灣，但很想來玩看看，也跟老師和同學們約定了來台灣時務必通知我一聲，我也想帶他們去走走跟吃好吃的東西。

#### 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）

沒有領獎學金，也沒有打工。宿舍的住宿費一個月6500日幣，加上網路共8000日幣（不算水電瓦斯），個人覺得 CP 值非常非常高。水電瓦斯是個人使用加該層樓的共用區平分，兩個月左右收一次，沒有出去玩的話平均一個月大概是4000日幣上下。收費只收現金，且入住時會要交7500日幣的退宿後清潔費，建議到日本時多帶一點現金在身上。

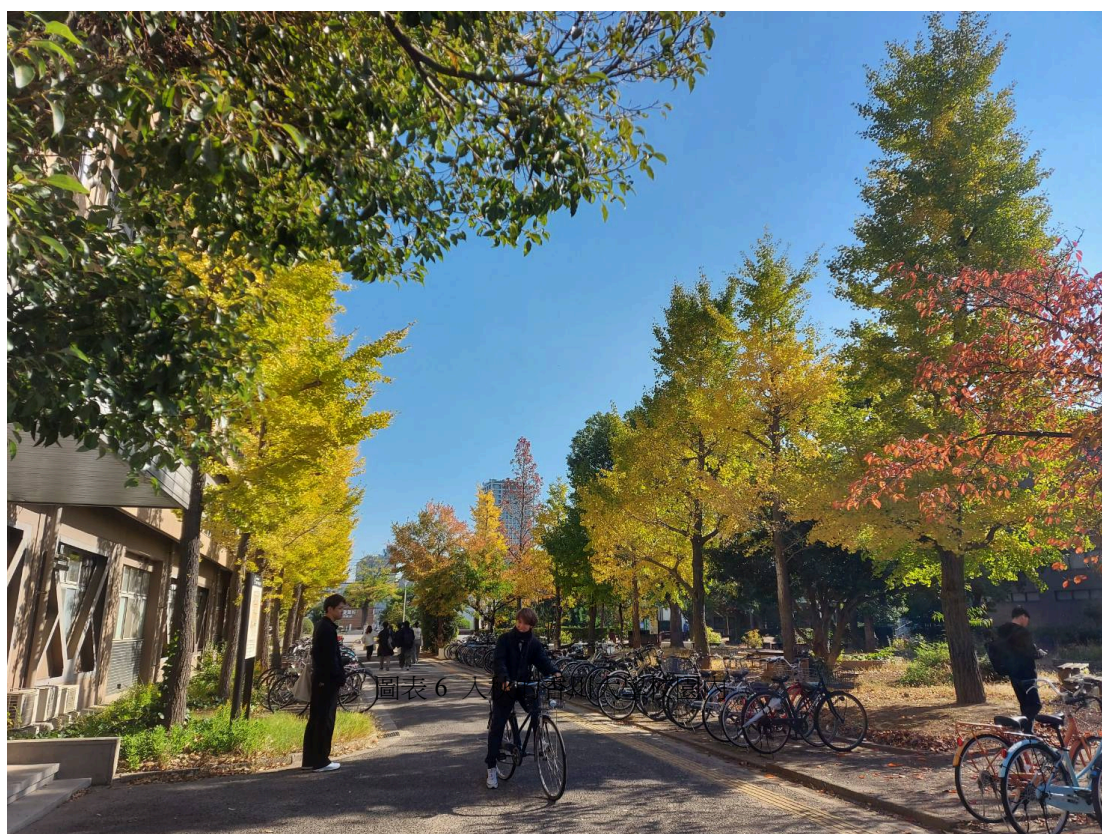
交通方面，電車公車錢不便宜，單趟隨便就兩百多日幣往上跳，有時候公車甚至比電車貴，常去學校或在高松市內玩的話買電車月票會划算很多，當然對體力有信心可以考慮騎腳踏車。我因為修了幾堂線上課，實際去學校的天數不多，估算一下交通費之後沒有買月票，只買了ことでんの學生卡，一個月內搭多次會有疊加的一點折扣。

食物方面，因為不是特別在意吃多好，除了出去玩的時間大多都是自炊或超市便當、食堂隨便吃吃、外食看心情隨便買，一個月餐費大概在45000日幣上下。三餐都自炊的話可以更便宜，尤其高松市離食材產地都很近，蔬果比其他大城市便宜不少。手機網路電信我是用 linemo 的月租方案，不需要銀行戶頭對交換生來說比較好申辦，有3G 跟 20G 兩種方案可以選，line 的訊息跟通話都不會算進流量限制，20G 的方案還有送貼圖 premium，用起來沒什麼問題，sim 卡也很快就寄到了。

如果不常出去玩的話一個月生活費有機會壓很低，但我很常跑外縣市旅遊，只要出

去玩就發瘋，還有仗著不用國際運費買了一大堆東西，不太好估算到底花了多少……日本旅遊的住宿比台灣便宜一點，長途交通的話幾乎都搭相對便宜的夜行バス，過夜盡量選位子稍微寬一點的才不會苦到自己，這一點錢千萬不要省。這段時間花最多錢在買衣服跟跑外縣市參加各種活動。另外，喜歡唱歌的話可以多去卡拉 OK 唱フリータイム，跟在台灣比起來便宜超級多又可以唱很久，還有免費飲料吧喝到飽。

除了基礎的日常開銷以外，剛到日本的時候會有上面提到的宿舍清潔費，還有一些保險、腳踏車租借（如果有）等等的錢要先交，一定要加入的學生保險費半年約8000日幣出頭，健保一個月大概2300日幣（可以一口氣交半年份）。除此之外還有基本的日用品採買，如果有領學校獎學金或想打工的話還要去郵局辦開戶，宿舍所有的費用支出也都只能用現金，建議出國時盡量多帶點日幣現金在身上，大概300000日幣左右比較保險。



圖表 6 大學校園