

## 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：2024/9/23
2. 系級：日文四
3. 學號：109506014
4. 姓名：劉芷葳
5. 交換學校及系所 (全名)：關西學院大學 CJP 現代日本學程 JLT 日本語專攻
6. 交換學期：自 112 學年第 1 學期起至 112 學年第 2 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）

#### • 獎學金申請

上學期前往交換的批次可以透過校內管道申請短期和學海飛颺的獎學金，其餘也可以透過台日交流協會的管道申請到獎學金（校內申請的門檻有一項是成績需為系上前30%，後續評分的佔比也蠻重的）。我申請的是短期和學海飛颺的獎學金，相關資訊大概在一月上旬左右會公佈在國合處官網，在申請期限內提交需要的資料和一份計畫書，短期和學海的審查會同時進行所以資料只需要上傳一次就好。我這屆的面試日期是6月15號（口試名單6月初才會公布那時候真的是超緊張），聽過去學長姐的經驗以往面試語言貌似都是英文，但我這次不知道為什麼是中文。面試內容大多著重在「選擇你申請的國家/學校的原因」跟「留學期間的規劃和準備」上，另外我覺得面試官還蠻注重個人特質的，可能是要看你有沒有自己在國外獨立生活的能力。獲選名單6月下旬就會公布了，我很幸運的通過了學海飛颺的補助，日本交換一年獲得的補助金額總共是12萬台幣。後續文件繳交完後就會有80%的獎學金入帳，剩下的20%則是等你回國後繳交完交換心得報告等等的資料後才會匯入帳戶。

關學也有提供 JASSO 獎學金給交換留學生，但我當時連申請通知都沒收到，所以只好跟 JASSO 無緣說再見。聽有申請到的朋友們說是收到信後填妥學校要你填的資料，接著寫一份申請動機提交之後如果通過了的話就是每個月會有8萬日幣的補助，然後在日本要去辦一個有存簿的銀行帳戶，每個月要去國合處簽名這樣。

#### • 入學文件手續及簽證申請

3月國合處幫忙提名完之後就會開啟一連串的文件繳交程序，包含去銀行申請的財力證明、體檢證明（關學會提供文件）、在校成績證明、語言能力證明等等一大堆要繳交的資料以外，還會有一些基本資料的填寫，繳交期限會落在6月中旬。另外關學額外還會有一筆 Program Fee 的費用，費用會用在保險、電信費（後面會提到）、健身房費用等項目上，但關學沒有詳細列出會用在哪裡，這點是個人有點無法認同的部分。

約莫7月中旬就會收到關學寄來的 COE，拿到之後就可以去交流協會申請簽證，需要的資料有護照、身分證的正本跟影本，還有 COE 影本跟2寸的大頭貼照，簽證申請書可以自己印出

來然後在家就先填好，去現場辦理的時候流程會比較流暢～（繳交的文件記得都要是單面列印的！）辦好之後會需要幾個工作天所以要記得提早辦理。

- 分級考試

如果你是日本語專攻的話因為之後上的課會依照日文程度分班，所以8月底會有一個線上同步進行的分級考試，內容考的是漢字讀音、助詞等文法問題還有閱讀跟聽力，平時有持續在接觸日文的話不會太難。

- 出國準備（銀行、電信）

我台灣銀行戶頭的部分是永豐大戶雙幣金融卡為主，另外還辦了一張聯邦吉賀卡以備不時之需。我當時是先換好日幣再用現金存進永豐的戶頭（這樣會需要一筆外幣交易的手續費），雖然用匯率換算下來沒有虧但前前後後花了一些不必要的花費，建議大家可以先辦好永豐的雙幣戶頭後匯台幣進去，然後再直接在 APP 上線上換匯成日幣會比較好。到日本後開了一個ゆうちょ銀行的戶頭，每個月用永豐三次免手續費的扣打慢慢把事先換好的錢移到日本的戶頭裡。另外日本現在行動支付 Paypay 還蠻方便的，只是如果要綁定自動儲值的話會需要另外再辦マイナンバーカード才能申請，不過也可以直接去7-11的 ATM 存現金進去。總結一下的話我在日本這一年就是刷卡時用永豐大戶卡居多，需要提領現金的時候主要是從ゆうちょ ATM 領（沒有次數限制，有不用手續費的時段），其他都是用 Paypay。

電信跟網路的部分，我採取的是把台灣的手機門號轉成預付卡，如果沒有雙卡的話建議可以把台灣或是日本其中一邊轉成 esim，這樣在日本如果需要用到台灣手機號碼的時候就不用一直換來換去。日本的手機是關學會統一幫交換生申請 GTN mobile，一個月只有10G（超少^`），好處是不用自己處理電信，但壞處是不能自己決定要用哪間電信跟每個月的網路用量，而且如果想自己換電信的話 GTN 那邊沒辦法取消，等於想要多一點網路用量的話要同時付兩邊的費用，所以只好接受現實自己平常省著點用：（

## 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

關學的交換 Program 分成語言專攻跟文化專攻，語言專攻的話按照級數有不同的必修和選修課程，Orientation 的時候會發給我們課程列表，從裡面選必修以外自己想修的課這

樣。另外關學有開放讓取得日文能力檢定 N1或是分級考第8級的日文程度較高的交換生修讀一般大學部課程的制度，但一樣會有一個開放交換生修讀的課程列表，不是全部都可以修，像我事先看好想修的總合政策學部的課就都沒有開放給交換生選。

交換生跟一般學部生不是同一個選課系統，會有一個獨立出來的類似 Google 表單的網站讓我們在開學前統一在學校的電腦教室選課，有選就會上。跟政大一樣會有一個禮拜的加退選時段。

- 語言專攻一日語學習課程

我第一個學期分到的是最上面的第8級，必修課雖然只有一堂學術日語，但是分成禮拜一的文章表現跟禮拜五的口頭表現，再加上關學的日文課程都很紮實，所以這堂課可以說是我花最多心力的一堂課。

文章表現的大方向是報告及論文的書寫技巧習得，幾乎每週都會有一篇文章要寫（1000字以下），期末要寫一份3000字以上的論文並且在最後一堂課上台報告自己的論文主張。整個學期下來除了更熟悉日文的論文書寫方式以及如何用正式的書寫體敘述自己的觀點以外，也透過每份報告的資料搜集過程對日本的社會有了更深的認識（例如我期末報告的主題是以補習班為出發點探析日本國內的教育現況）。口頭表現把學期分成兩部分，前半部分是辯論，後半部分則是調查分析報告。

這堂課有日本本地學生（Lesson Assistant）一起修課，辯論和調查分析報告總共會分兩次組，進行方式就像小組共同完成一項專案的感覺，除了上課時間以外，通常還需要額外再拿課外時間約出來一起討論，交流上還算密集，也因此在這堂課上交到不同國籍的朋友。辯論是我連中文都沒嘗試過的領域，為了能在正式上場時臨機應變，我們小組內事前不斷的搜集和統整資料、預想正反方的論點、擬定自己這方的說辭等等，可以高度鍛鍊日常生活以外的日文運用能力。



↑ 口頭表現最後一堂課慶功合照

- 語言專攻—選修課程

我這一年修過的選修課程主要分成日本語學習科目以及多文化共修科目。

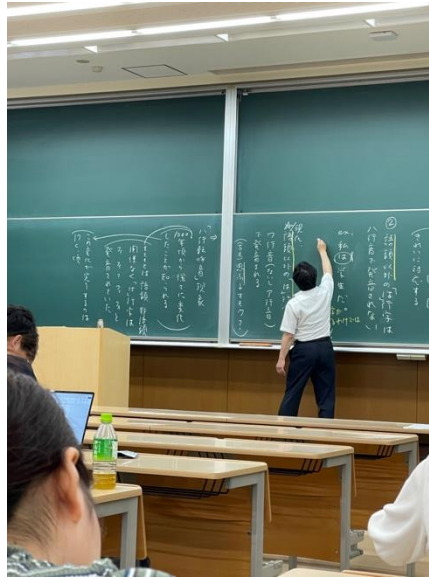
日本語學習科目有讀解、聽解、表現法、口頭表現等，可以根據自己的級別去做選擇，這些課程就比較偏向基礎的日文學習方式，課程內容和作業相對比較輕鬆，可以穩固自己的日文基礎。但按照老師的上課風格可以學到東西的程度會差蠻多的，可以多搜集身邊修過課的留學生的心得感想才不會踩雷。

多文化共修科目是本地學生和留學生一起修的課，每門課的主題都不太一樣，我選的是多文化社會的言語使用及政策、世界英語和 SDGs。上課的氛圍和模式也取決於授課老師，SDGs 這堂課很像日本大學的ゼミ（專題討論），學生和老師一起針對社會議題進行討論、分享自己的看法，學期內有幾次大大小小的個人報告跟團體報告，可以聽到不同國家（尤其是日本）對於 SDGs 議題的想法，也讓我可以以一個更廣的視野去看世界，非常推薦大家去修多文化共修的課！

- 一般大學部課程

我在日本的這一學年前前後後選了7門分別是文學部、社會學部，商學部（旁聽）和總合政策學部的課。

文學部的語言學相關課程是為了抵政大的學分而修的，但實際修完之後覺得能夠有從日本大學的角度學語言學的經驗還蠻難得的。春學期修的日本語音韻學及音聲學這堂課50幾個人裡面只有我一個人是交換生，上課內容也是充滿了各種專有名詞，有些內容連用中文上我都可能沒辦法理解，對我來說是一堂高挑戰性的課，但上課會從語言學的角度看日文的發聲、母音、子音和五十音，可以更深入的了解日文這個語言非常有趣。



↑ 音韻學上課時的照片

我透過社會學部、商學部和總合政策學部（媒體情報學科）的課實現了自己當初來日本留學想要了解日本國內媒體社會的現況和從日本的角度深化自己對行銷和廣告媒體領域的知識的目標。從日本國內行銷和廣告的案例分析到業界講師的經驗講座，都讓我吸收到了許多在台灣沒什麼機會可以聽到的內容（博報堂的講座和 ChocoZAP、Soup Stock Tokyo 等新興連鎖產業的行銷手法等）。

### 三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

- 社團

我很喜歡攝影跟剪輯，出去旅遊的時候習慣拍照或是錄影留下紀錄。春學期透過朋友的邀約加入了京都大學的攝影社，很幸運的有機會跟著社團一起開車到各個地方拍照旅遊。因為我加的是サークル，沒有像部活一樣會需要固定每週參與社課之類的活動，活動形式每個月會有一次例會，例會期間可能會分享當月作品然後投票選出佳作，或是上攝影技巧相關的課，結束之後會一起去京大附近的百萬遍吃晚餐這樣，但不會強制參加（我因為從關學過去要一個半小時，再加上交通費所以總共只去了兩次）。春學期剛開始到5月會有新歡攝影會可以自由參加，之後就需要入部成為正式成員後才能參加後續的攝影會。京大攝影社的「攝影」是超級認真、每個人都可以去當專業攝影師的那種，活動形式是不定時的會有人在社團群組裡開團揪開車去某個知名拍攝點拍照，想跟就可以跟這樣。

我除了參加過幾次在關西地區的攝影會外，總共參與了兩次開車跑去其他縣市的攝影行

程，一次是當日來回香川拍雛菊花海，一次是車程7、8小時的兩天一夜新潟長岡花火遠征。

在這裡真的體驗到很多做夢都沒想到可以實現的夢想，留下了很多在人生路上數一數二珍貴

難得的回憶，也認識到很多有相同興趣跟熱忱的朋友，雖然沒有到深交的程度，但是有成功

拓展了自己下半學期的交友圈，以後搞不好還可以以畢業生的身分回去參加攝影會哈哈。



↑ 2024年5月去香川吃的烏龍麵跟去拍的雛菊花海



↑ 2024年8月去新潟拍的長岡煙火

- 課餘活動

課業以外的空閒時間很常和朋友們互相做自己國家的料理給對方吃，韓國朋友會煮春川辣炒雞、飯捲等各種韓式料理，我從台灣帶了豆花粉跟地瓜粉來，所以常常做豆花、芋圓、珍珠和蛋餅一起吃。因為在關西地區，所以也會聚在一起開章魚燒派對



↑ 自己做芋圓豆花

↑ 跟韓國朋友們一起做飯捲在學校野餐

↑ 和朋友們一起舉辦章魚燒派對

其餘還有在新年和美國、韓國、日本朋友一起去西宮神社新年參拜、在美國朋友 share house 的暖爐一起吃附近夙川有名的麵包（夙川公園春天的時候會開滿櫻花超級漂亮！！）、和台灣跟韓國朋友一起去京都宇治穿和服等等，留下了好多珍貴又難忘的回憶。

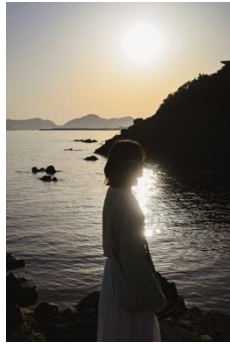


↑ 西宮神社新年參拜



↑ 京都宇治穿和服。

另外關西地區真的有很多地方值得深入探索，除了有名的淡路島、天橋立很推薦在關西交換一定要去一次之外，我自己去過覺得很喜歡也希望更多人可以發現的地方是靠近岡山的赤穂、神戶的塩屋町。



↑ 赤穂看到的夕陽跟海



↑ 在塩屋遇到的可愛陌生おじさん

有時間跟金錢的時候偶爾會安排較遠一點的出遊計畫，8月當作給自己生日禮物去了廣島

獨旅，瀨戶內海真的超級漂亮！



↑ 超級藍的瀨戶內海

#### 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）

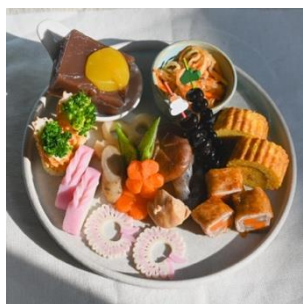
- 生活環境（交通、飲食）

- 交通

關學的一大優勢是位在神戶和大阪的中間，所以去哪裡其實搭阪急都會很方便。離關學最近的站是甲東園站，走路15分鐘就能到，關學生下課要吃飯或是玩樂都會去西宮北口，從西宮北口到神戶或是大阪更是只需要不到20分鐘，去到京都河原町甚至只需要一小時（真的好愛阪急）。平常30分鐘以內且時間允許的話我會選擇走路，最遠一小時內都可以接受，來日本後走破超多雙襪子哈哈。

➤ 飲食

由於我來日本最想做的一件事就是用這裡的食材煮飯，所以沒有社交活動的話都是自己帶便當去學校居多（題外話：關學中央的大草皮上課日的中午會有很多人聚集在那裡野餐，除了夏天太熱以外邊曬太陽邊吃午餐真的超舒服）。我會以一到兩個禮拜的頻率騎腳踏車去靠近阪神競馬場的業務超市跟サンディ（關西地區的便宜超市）大量採買後回家分裝，肉類還有根莖類蔬菜（會不會太詳細）在業務超市買會比較便宜，根莖類以外的蔬菜跟魚類的話則是在サンディ買。推薦留學生們可以買大葉、もずく、みょうが、はんぺん、水菜嘗試看看，這些都是日本隨處可見還很便宜，但回到台灣就變超貴或是完全看不到身影的希少種。另外納豆跟竹輪是省錢省事的好夥伴。然後日本的牛奶真的超便宜又好喝，請大家在日本一定要多喝一點。



↑ 新年時自己煮のおせち



↑ 帶便當在學校草地上野餐

關學內的食物選擇還滿多的，交換生主要活動範圍的上原校區有「Big mama」和「Big papa」兩間學生食堂，我自己一整年學餐吃了3次左右，價位大概在300~500之間，便宜又能吃得相較均衡。其他還有很多像是肯德基、東京庵（定食類）、三田屋（牛排）、らぁ麺たか和（拉麵）等連餐飲連鎖店，平日午餐時間也都會有餐車進駐。

學校附近有一家叫老上海的中華料理店，麻婆豆腐跟油淋雞很好吃，定食的白飯跟海帶蛋花湯可以無限續，蛋花湯有台灣的味道，我跟台灣朋友有時候想念中式料理或是想吃辣的時候會去吃。

仁川有一家我此生摯愛的烏龍麵店，店名叫「Frankel」。他們家的烏龍麵比我在香川吃到的有名店的還好吃，還有很多其他地方不會有的創新口味搭配，重點是とり天超好吃！我個人最愛的是「鶏天梅とろろぶっかけうどん」，但份量有點大可能要衡量一下自己的食量。



↑ 鶏天梅とろろぶっかけうどん

- 住宿

- 宿舍

我剛來日本的前兩個月是住在關學安排的宿舍，7月在台灣的時候按填志願的方式被分發到的是當時的第一志願—清風寮。當初會選這棟宿舍除了費用最便宜以外，也因為是五人一間的家庭式套房，人員配置是交換生以外都是日本學生，因此很期待可以跟室友交流當朋友。然而實際情況卻完全顛覆我的想像。這棟宿舍除了自己的房間（床、書桌、衣櫃）是屬於個人空間以外，廁所、浴室、廚房、冰箱等都屬於同一間套房的共用空間。

留學生比一般學生早入住，我入住當天共用空間完全是沒有經過打理的狀態，出現放暑假前的垃圾成堆、地上充滿灰塵跟掉落的頭髮、洗碗槽裡尚有未清洗的碗盤等情況。以上的問題幾乎是跟我同批入住清風寮的留學生都有遇到的情況（我們都開玩笑說是來日本當打掃阿姨的……）。另外，這棟宿舍還有很多令人匪夷所思的規定：門禁23：50前沒回到宿舍就要被記點（過了這個時間要4:00大門才會開）、玄關的走廊上有每個人的名牌，外出時要翻成白色回來要翻成紅色、外宿要在外宿申請本上寫外宿地址跟個人資訊讓管理人批准（那個本子還會放在任何人隨手可得到的地方）……以上的規定還會要你背下來進行集體考試，有一個人沒有全部答對就要採連坐法重考到全部人都過關為止。

除了衛生和侵犯隱私的規定問題之外，壓倒我的最後一根稻草是在寢室內遇到的差別待遇問題。例如共三層+一個抽屜的共用冰箱，我被分配到的使用空間僅有抽屜的一半（有嘗試接受可能是有年級長幼之分的文化差異），而跟我共用抽屜的一年級妹妹更是出現擠壓我個人物品以及明顯超出使用範圍的惡劣行為。除此之外還有收納空間的不平等、室友間的零交流都讓我在生活上承受著巨大的精神壓力以及不被尊重的無力感。這個過程中我從跟寢室內的

ユニット長反應無果，再到跟負責宿舍自治的學生被當小題大作，再到尋求學校宿舍中心的協助被老師以文化不同為理由不被當一回事，甚至被當作問題人物……嘗試為自己發聲無果，希望關學可以讓我換宿舍亦被宿舍中心拒絕，經過以上種種令人心寒的經歷後我選擇搬出來自己在外租屋。

但是除了清風寮情況比較特殊以外，我認識的住其他像是レジデンス或是有光寮之類的國際學生寮的朋友都在宿舍過得很開心又充實！宿舍內也會舉辦很多交流活動，也能交到很多日本朋友。

➤ 在外租屋

我是自己透過房屋仲介エイブル找房子的，有些物件不開放外國人租屋可以自己先在網站上看好幾間聯絡房仲看房。除了每個月支付的租金以外，還會有一筆前期費用需要支付。費用包含房仲費、保證公司的費用（如果在日沒有親屬朋友可以當保證人的話）、火災保險、鑰匙交換費、清潔消毒費等，我很幸運的找到一間不需要支付「礼金」、「敷金」的房間，也通過費用較低的保證公司的審查省下了不少費用，最後加上前兩個月的租金，前期費用總共是16萬日幣。另外還有一點需要注意的是在日本租房會需要一個住在日本的緊急聯絡人，我當時是拜託日本朋友幫忙這樣。

## 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）

在關學的這一整年我結識了來自法國、美國、韓國、馬來西亞、印尼、加拿大、日本等各個不同國家的朋友。雖然在關學因為宿舍的事情搞到身心俱疲，不過我很幸運的因為前兩個月住在宿舍結識了一群很好的韓國和台灣的交換生朋友，我們平常對話會使用日文，韓國朋友後半年回國後也一直都有保持聯繫，是很珍貴的緣分。

關學有蠻多國際交流的活動。交換生有一個 Buddy Program，會是兩到三個留學生跟日本學生組隊，基本上會每個禮拜至少見一次，但因為這些活動都很看雙方的積極程度，我跟我的學伴比較沒緣所以後續就沒什麼在聯絡了。另外還有每個學期一次的 coffee hour，活動中會聚集很多想跟外國人交流的日本學生跟留學生，是個很好的拓展交友圈的機會。以上活動幾乎都是關學內的學生團體 GS Network 操辦的，平常也有很多下課後或是假日的小活動可以多多參加！

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）

我這一年每個月的花費大約落在8~11萬之間，房租是一個月3萬8，水電瓦斯費則是分開算，每個月大概是3000~4000左右（冬天需要開暖氣的話才會到4000）。如果有出遠門的話下一個月通常會把扣除掉房租的生活費控制在5萬初頭。其餘每月的固定花費還有國民健保費2000元，國民年金的話留學生可以免除。