

國立政治大學社科院交換學生報告表

壹、基本資料

1. 填表日期：2019年3月2日
2. 系級：地政學系土地資源規劃組四年級
3. 學號：103207341
4. 姓名：洪菁妏
5. Email：103207341@nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：慶應義塾大學經濟學研究科暨學部
7. 交換學期：自107學年第1學期起至107學年第2學期止

貳、交換學生報告

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）

1. 出國前準備：出國前所做的準備不外乎就是趁有時間的時候多多補強語言能力及上網查閱在日本生活之應注意的事項。
2. 簽證之辦理：辦理留學簽證需準備(1)護照 (2)身分證正本+影本 (3)在留資格認定證明書正本+影本 (4)兩吋大頭貼1張 (5)申請書 (6)手續費
在留資格認定證明書會由日方寄送過來，以上皆準備齊全即可前往台北/高雄台日交流協會辦理簽證，辦理後1~2天即可領證。
3. 接機：慶應義塾大學並無提供院級交換生接機之服務，但會在email內提供由機場至學校不同的乘車方案。

二、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

本人並無參加社團及從事課餘活動。

三、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）

1. 安頓期：對剛來到日本生活的外國人來說，最麻煩的不過是去區役所辦理戶籍遷入、開戶、辦理手機三件事情了，以下分項簡述之。
(1) 戶籍遷入：在機場海關處獲得在留卡之後，日本政府會要求你在14天內向

居住地之區役所辦理戶籍遷入，例如我的宿舍坐落在橫濱市港北區，就必須去港北區役所辦理相關手續。辦理過程不會太複雜，填完申請單後再抽號碼牌，靜待叫號即可，而辦完遷入後便可在區役所其他櫃台接著辦理健保卡。

(2)開戶：開戶可選擇郵局或銀行，由於我是短期留學(半年)，故以下敘述皆是站在短期滯留在日本的外國人角度來分析。

I. 郵局：郵局對外國人開戶並無那麼嚴格，但小缺點就是在日不到 6 個月的話，無法使用海外匯款，故我一開始就不考慮開郵局戶頭。

II. 銀行：在日本的大手銀行有 UFJ、みずほ、住友等等，相較於郵局會對外國人審查更嚴格，若只是留日半年通常很難申請過。但除了上述提到的大手銀行外，還有一個對外國人審查相較寬鬆的銀行——新生銀行，連我這種只留日半年的留學生都可以審查得過，開戶手續也十分輕鬆，且不用等 6 個月，只要一開戶成功即可使用「海外送金」，讓在台灣的親人可以匯錢進此戶頭。

III. 其他：除了開戶這個選項之外，我也有朋友是選擇一開始就帶足夠現金在日本生活，但當然掉錢的風險也是不可小覷，而我自己則是選擇帶足夠支應兩個月生活之現金及旅行支票各半。換旅行支票的好處是匯率會比換成現金更優惠一點，即使旅行支票途中掉了，只要不是你本人親自簽名皆不會被承認且可申請補發，但缺點是在日本可兌換旅行支票成日幣的銀行愈來愈少了，要兌現時可能需要多查查資料。

(3)辦理手機：要辦理手機前最重要的就是知道自已的需求，如自己究竟需不需要手機號碼等等。由於一般日本人辦的手機門號通常需要綁約 2 年，要解約的話需支付高額的違約金，故若是短期留學生的話，我認為使用格安 sim 卡即可。格安 sim 卡的選擇如 line mobile、樂天 mobile、OCN 等，可依個人需求選擇僅有網路功能或網路+通話功能，且不用綁信用卡，對我這個申請不到日本信用卡的人來說十分方便。

2. 上課環境：

慶應義塾大學共有 6 大校區，散落在東京都及神奈川縣，而經濟學部位於東京都港區的三田校區，本身腹地並不大，學校附近是都內的熱鬧辦公區域，周邊商業辦公大樓林立。慶應大學之校風自由開放，教學嚴謹的同時卻不會讓人有距離感，與老師間距離亦師亦友，課堂上師生互動頻繁，很注重學生的獨立思考及課堂發表，整學期下來可說是收穫滿滿。

我的部分日文課授課地點在神奈川縣日吉校區，日吉校區位於宿舍附近，最著名的包括秋天盛開於校園兩側的銀杏樹，其相較於三田校區腹地大很多，設備

也較為新穎，其中慶應大學高中部也設於此，還有體育館、棒/網球場在附近，每到放課時間便可見一群群參與部活的高中生及大學生們，整體氛圍可說是輕鬆明快，很有青春的感覺。



圖 1 三田校區一隅



圖 2 日吉校區一隅

3. 生活環境、住宿：慶應義塾大學共有 8 間宿舍可供留學生選擇，各個宿舍的價錢、地理位置皆不相同，提供的服務及門禁等等也略有差異，例如有些宿舍會提供早、晚餐，而有些宿舍有 24:00 前須回宿舍之門禁，大多數的宿舍皆位於神奈川縣而非東京都。我居住的學生寮為下田學生寮，位於神奈川縣橫濱區，最近的車站為日吉駅，至三田校區的平均通勤時間約為 1 小時，從車站至橫濱、渋谷、新宿、池袋等大站皆可直達，宿舍附近超市、餐廳、書店等等商店一應俱全，生活機能可說方便。

4. 飲食：飲食可就外食與自炊兩部分分享。

(1) 自炊：由於日本外食價格不斐，故大多數同學皆會選擇在宿舍廚房自炊。距離宿舍走路約 15 分鐘路程處開有超市，一週去採買食材 2 次即可，日本四季分明，當季生鮮蔬果種類繁多，時常可以運用不同食材來做料理，當想念台灣料理的時候也會與朋友嘗試運用當地食材來還原台灣口味。



圖 3 台灣料理

(2) 外食：就外食的部分來說，在日本一份餐點的費用落在 500 至 1200 日圓，若想吃外食又不想花大錢的話，選擇有拉麵、家庭餐廳或吉野家等連鎖餐廳，而除了日式料理外洋食、義式料理、中華餐館、印度料理在日本也十分受歡迎。

四、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）

最容易交到外國朋友的地方非屬宿舍不可了。下田學生寮一層樓約有 30 間寢室，每當晚餐時間一到，來自世界各國的人便會聚集在廚房煮飯、聊天，一邊吃飯一邊向彼此分享自己來自何方，有時還會烹煮各國特色料理交換分享著吃。我也曾經烹煮台灣的麻油雞、蒜蓉蒸蝦給我的義大利朋友們吃，而他們也回做義大利道地的燉飯及奶油義大利麵，這對我來說是畢生難忘的回憶。

慶應大學本身也有辦過數場外國人留學生歡迎會，我也曾與在歡迎會上認識到的外國朋友一同到上野公園參加「台灣祭」，一同吃著祭典上販賣的食物，並交流各國間文化上的差異。曾有一個歐美朋友向我提及說他們國家的結婚率並不高，原因是除了法律對夫妻兩人財產上之保障外，他們並不認為結婚有任何好處，而婚姻更不是用來約束雙方對彼此忠誠的手段，他自己的祖父母也是在其中一人將近死亡時才去辦理結婚登記以便於財產分配。聽到這個看法著實令我吃驚不已，雖說已不是保守年代，但在台灣對婚姻有所憧憬的年青人仍不在少數，能跟外國朋友討論相關議題並從中得到以前不曾發現的觀點實在是一件讓人很興奮的事。



圖 4 與外國朋友們在宿舍廚房交流



圖 5 台灣祭

五、您對於社科院辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

無。感謝社科院協助聯繫締約學校及處理相關事宜。

（下頁繼續）

六、 就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本院作為改善之處？

無。感謝社科院提供此次交換學生機會讓我得以一圓在日本讀書的夢想。

七、 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）

1. 獎學金：由於時程問題，我無法申請教育部學海飛颺計畫；而因為是延畢生，也無法申請日台交流協會的獎學金；校內國合處的短期進修獎學金則是因為實力不足沒申請上；Jasso 獎學金的部分慶應校方表示台灣經濟力尚可，不屬獎學金的受惠國。結論就是很可惜的我並未拿任何獎學金出國。

2. 每月生活支出：

先說總結，在東京生活一個月至少需要 12 萬日圓較保險，而我每個月的花費底線也是以 12 萬元為標準。

個人每個月的生活支出大致上是住宿費、伙食費、交通費、生活用品費及玩樂費的加總。佔每月支出最大宗的為住宿費，下田學生寮住宿費一個月為日幣 63,500 円，慶應大學其餘宿舍的費用也多介於 55,000~80,000 日圓之間；伙食費由於自炊比較便宜的關係，一個月可控制在日幣 18,000 円以下；在日本的交通費十分昂貴，電車單趟動輒 150 日圓，公車一趟也需要 200 日圓，又，由於我們宿舍距學校有 40 分鐘車程，故必須購買通學券，一個月為 7500 円，若再加上通學路程以外的交通費用的話一個月至少需要 12,000 日圓；生活用品的部分基本上在來日本第一個月時便會購齊，其餘幾個月有需要才會購入，平均算下來一個月的支出約為 5,000 日圓。以上零零總總加起來約略 10 萬日圓，還有一些零散的如社交費、健保費未列入計算，以 13 萬扣除基本生存費用之後才是玩樂費。

表單編號：QP-Z05-00-03
保存年限：5 年