

# 國立政治大學社科院交換學生報告表

靜岡大學-高于婷

## 基本資料

1. 填表日期：2020/03
2. 系級：地政四
3. 學號：104207331
4. 姓名：高于婷
5. Email：104207331@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校：日本靜岡大學經濟學系
7. 交換學期：108 學年第 1 學期

## 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. 給靜岡大學的交換資料

我在 4 月初收到了靜岡大學要求的交換資料清單，基本上資料按照附檔的文件填寫就行。比較特殊的是健康保險的部分，因為大部分為留學生設計的保險都是一年期的，但我的交換期間只有半年，所以我選擇加保為期 180 天的旅平險。再加上交換生到日本會強制加入日本的健康保險，我個人認為這樣的保險足夠了。另外，如果對於內容有任何問題，可以直接聯繫靜岡大學的接洽老師(我這學期還是增田老師)，以日文寫信詢問的話可以很快得到答覆。

#### 2. 簽證

8 月初會收到靜岡大學寄來的紙本在留資格證明書，之後再拿著在留資格證明書、申請書(上網列印)以及證件等到日本交流協會申請簽證即可。網上也有許多簽證申請教學文，不妨參考看看再前往申請。

#### 3. 接機&在留卡

靜岡縣內有直飛台北的靜岡機場，從機場坐大巴前往靜岡車站大約一小時(1000 日幣)，我和學伴約在靜岡車站會合後，再乘車前往宿舍。不過要注意的點是，從靜岡機場進入日本的話不會在機場拿到在留卡，在留卡會在入境之後約一週郵寄到宿舍。

#### 4. 行李

生活必需品在宿舍周邊都能買齊，但是想買到有台灣味的東西卻很困難，無論是零食還是調味料，建議有需求的同學一定要準備好帶去靜岡。另外建議可以帶著一到兩張日本上網卡，在抵達當地以及最後離開的兩三天還是有網路可以查詢地圖或者聯絡用。如果有能力辦信用卡的話也建議準備 VISA 跟 JCB 各一張，申辦手機門號或者網路購物的時候會方便許多。

#### 5. 辦理門號或手機網路

這個事前就可以先在網路上申請(要有信用卡)，只要上網搜尋「格安 sim 卡」就能找到許多提供服務的電信商，可以多方比較之後再選擇(我這次用的是 IIJmio 的)。通常會分成三種方案，「手機門號+上網」、「簡訊服務+上網」、以及「純上網」。通常有打工需求的人會選擇「手機門號+上網」。如果沒有需要打工的話也建議至少要有「簡訊服務+上網」，因為不論是行動支付或者是購物、拍賣網站的註冊，都要進行簡訊認證，有了能認證的方法會方便許多。

## 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）

### 1. 選課

交換生的選課方式是採紙本登記。老師會發給大家一本開課資訊的冊子以及一張綠色的選課登記單，對於冊子內的課程有興趣的話可以登入靜岡大學的網站看教學大綱，然後出席第一堂課並取得授課教師的同意簽名，就可以把決定好的課程紀錄在綠色的選課登記單上。基本上老師都會欣然接受交換生的選課，所以大家可以放心的選擇有興趣的課程。

### 2. 日文課程

靜岡大學開了很多不同等級的日文課程，大家可以依照分級考試的表現選擇適合的課。課程的內容也有很多種類，有每週不同主題的議題討論課、以互動方式進行的寫作課、或者是影片欣賞擴充字彙等。老師們都很重視課堂的互動，並且鼓勵學生發表意見，因此課堂上大家都暢所欲言，除了增進語言實力之外，更能促進思考的能力。



### 3. 體育課

我這學期除了日語課程以外還選了一堂體育課，主要學習飛盤的投擲技巧，另外也有足球以及曲棍球的練習及比賽。上體育課的時候每個同學都很投入，老師常常把大家分組進行交流比賽，每場比賽都很熱血沸騰。



### 三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

#### 1. 馬術社

靜岡大學占地廣闊，校內的山上就有馬場。馬術社的成員大約十多名，而馬兒則有 6 匹，另外還有 2 隻可愛的花貓。馬術社的大家相當的熱情，對於來參觀馬場同學都會表示歡迎。在接觸馬術社之後我才了解馬術社的活動內容不是想像中的簡單。首先，社員們騎在馬背上練習的時間大約只有半小時，其餘的時間都用來照顧馬匹、整理馬棚以及清理用具。其次，照顧馬匹是不分平日假日的，剛開學的時候遇到颱風來襲，社長還是得風雨無阻地去學校照顧馬匹。另外，馬兒的生活作息隨著日出日落進行，因此社團的活動有時候在早上 6、7 點就開始了。社長告訴我，過去有交換生想加入社團，但是由於無法配合上社團活動時間，最後無疾而終。雖然沒有機會加入馬術社，但是能在悠閒的氛圍中體驗馬場生活，也是一種樂趣。



## 2. 探索靜岡

靜岡當地的自然景觀很豐富，依山又傍水。由於靜岡大學靠山，因此校園內種植了許多樹種，一進校園的坡道上就有一整排杏樹林，由操場前往後山的坡道上更是種了一排楓樹，在秋季和冬季都各別展現了不同的魅力。另外靜岡的海邊也設有自行車道，可以在天氣好的日子裡沿著海邊騎車，欣賞海岸的無限風光。騎車大約花 20 分鐘就能到市中心，縣廳 21 樓的免費瞭望台可以一覽靜岡市內以及眺望遠方的富士山。想要到更高的地方眺望就要上到日本平山頂。個人的私房行程是搭公車到久能山下(冬天來可以在山下買到新鮮的草莓)，沿著階梯登上東照宮並從高處眺望駿河灣，參拜完後搭纜車前往日本平，登上景觀台眺望富士山全景。雖然我造訪的當天雲層蓋住了富士山，但山上的景觀仍舊廣闊壯麗。有餘裕的話在接近傍晚的時候到日本平五星級飯店來一客下午茶(意外的很好吃)，坐在落地窗前邊聊天、吃下午茶，一邊欣賞夕陽西下的富士山以及晚間閃爍霓虹燈光的清水港，帶來的視覺饗宴絕對值回票價。



### 3. 外出旅遊

我這次總共去了東京兩趟以及名古屋一趟。雖然靜岡距離東京跟名古屋不算遠，但是日本的交通費真的有點貴。第一次去東京的時候搭了長途巴士，雖然比較便宜但是單趟就要坐 5 個小時(不塞車的情況)，塞車更是要做到 7 個小時之久，讓我實在吃不消。後來我找到在靜岡市中心的縣廳內有一間旅行社有在賣新幹線與在來線(一般鐵路)的折扣車票，所以之後的行程我都會先來跟他們買在來線的票。由於他們賣的是回數券，所以只要在票券上的有效期限內乘坐即可。另外如果要搭新幹線的話，可以參考東海 JR 推出的「[ぷらっとこだま](#)」，要前往大阪、名古屋、東京都可以搭乘，價格也是最優惠的，在靜岡車站的 JR 旅遊中心就可以購買車票。

区間	当社販売価格	普通運賃	お得額
静岡 ⇄ 東京(山手)	2,890 円	3,410 円	520 円
静岡 ⇄ 名古屋(駅)	2,990 円	3,410 円	420 円
静岡 ⇄ 浜松	1,270 円	1,340 円	70 円
静岡 ⇄ 磐田	1,110 円	1,170 円	60 円
静岡 ⇄ 袋井	950 円	990 円	40 円
静岡 ⇄ 富士	560 円	590 円	30 円
静岡 ⇄ 沼津	950 円	990 円	40 円
静岡 ⇄ 三島	960 円	990 円	30 円
静岡 ⇄ 熱海	1,290 円	1,340 円	50 円



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）

### 1. 宿舍設備

國際交流會館內都有免費 wifi 覆蓋，只不過在房間內跟大廳的密碼是不同的。房間內大約有 4 個插座，2 個在床頭、1 個在書桌、還有 1 個在門邊。桌上也有附一座檯燈可以使用。另外宿舍房間的隔音效果不是很好，開冷暖氣的時候室外機運作的聲音會讓人難以入眠，還有遇過室友凌晨打遊戲大笑把我嚇醒的狀況。房間內的抽風系統和廚房的抽油煙機都在陽台外換氣，因此要留意把廚房油煙抽到房間內的尷尬情況發生。共用的廚房內有電磁爐、微波爐、冰箱以及烤箱，幸運的話會有前輩留下的電飯鍋以及燒水用的電熱壺。如果有缺的家電，可以到附近的二手商店(How Much Life 等)以划算的價格入手。同樣地，要回台灣的時候有不需要的家電也可以賣回給店家，只是價格大約落在市價的 1 到 3 成左右。(腳踏車也可以賣喔。)

### 2. 宿舍周邊([google 地圖](#))

宿舍周邊的商店規模都像是郊區型的賣場，距離也都會比較遠一些，如果有腳踏車代步的話會比較輕鬆。學校門口有一間專門的腳踏車店，也可以在唐吉訶德或著 Ito Yokado 賣場、二手商店甚至是亞馬遜上購買。

宿舍旁就有一間 Food Mom 生鮮超市，生鮮食品都可以在這裡買到。不過如果要買新鮮辣椒或者便宜的水果的話要到濟生會醫院附近的日本農會超市(JA 南部じまん市)。另外騎腳踏車可以到遠一點的 AEON The Big 超市，常常會有特價蔬果可以買。唐吉訶德賣的東西種類繁多，通常沐浴劑及洗衣劑在這裡買會比較便宜。另外百元商店也是購買生活雜貨的好選擇，除了廣為人知的 Daiso 之外也有當地的 Lemon。距離宿舍有點距離的地方也有一間業務超市，如果要找比較多種類的冷凍食品的話可以來看看。如果想知道特價資訊可以下載 App「[トクバイ](#)」，就能看到週邊超市當週的特價傳單。

### 3. 交通

一般民眾通常不是開車就是騎腳踏車，也有許多大學生騎摩托車通勤。靜岡市內的大眾交通主要為公車，離宿舍最近的公車站為「小鹿局前」。若要查詢公車班次，可以利用「静鉄バス」的網站。鐵路的部分，距離宿舍最近的車站是東靜岡站，但是只能靠走路到達。如果提著行李要搭車的話建議從宿舍搭公車到位於市中心的靜岡車站。

### 4. 飲食

我在靜岡是自己煮來吃，不過如果不會煮飯的話有宿舍旁 Food Mom 超市裡面的熟食區、或者是便當店 Hotto Motto、便利超商可以選擇。外食的價格一餐大約落在 500 日幣左右。相較之下超市裡的生鮮

食品價格其實和台灣的生鮮價格是差不多的，靜岡產的牛奶更是便宜又好喝(一公升 170 日幣)。如果想要控制生活費用的話，最好的方法就是學會自炊。

另外靜岡當地的美食絕對是 Sawayaka 的漢堡排，人氣高到餐廳永遠都大排長龍，是我回到台灣還是會想念的美食之一，推薦給喜歡吃肉的同學。喜歡吃冰淇淋的話絕對不能錯過靜岡市區的 Nanaya，個人推薦五號濃度的抹茶冰淇淋。而另外一家冰店 MARUZEN Tea Roastery 的玉露冰淇淋口味也非常香濃，讓人印象深刻。



## 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）

### 1. 外國人

課堂上有許多和其他國家的同學交流互動的過程，除了能互相切磋日文能力，也能進一步認識對方的文化。另外室友也是很常進行文化交流的對象，尤其在飯桌上更是容易打開話匣子。以美食會友可以很快的和大家打成一片，各位不妨準備幾道拿手料理進行國民外交，不過通常煮個珍珠奶茶就夠讓所有人驚豔了。

### 2. Bus Tour

這個是靜岡縣內的聯合大學組織舉的當天來回的巴士旅行，活動詳情會公布在國際交流課的布告欄，一年大約會舉行兩次，這學期分別在 11 月與 2 月，找到傳單後要自行上網報名。活動的費用是免費的，而參加的學生都來自靜岡縣內的大學，有一半為外國籍學生，另一半為日本學生。每次出遊造訪的地點都不同，我參加的 11 月行程走訪了三保松原、富士山 cosplay 世界大會，還去參觀了食品模型工坊並親手製作天婦羅模型，真是非常難得的經驗，各位有機會一定要參加看看！





### 3. 日本人

除了參加社團活動可以認識許多日本人之外，學務處也會辦理一個叫做「Sakura 接待家庭」的活動，在 10 月初左右就能報名參加。如果沒有在學務處的公告欄看到報名資訊的話，可以向學務處的老師們詢問索取報名表。接待我的家庭是一對年輕的夫婦，家庭成員還有兩個小妹妹以及一位同樣被接待的來自澳洲的男孩。「Sakura 接待家庭」主要的活動舉辦時間落在日本的重慶節日，例如我在日本的正月就參加了 Sakura 舉辦的新年會，除了和大家一起分享各自準備的美食佳餚一邊聊天，也試穿了日式的和服，是個非常有趣的體驗。之後的假日也和接待我的家人們一起到了富士宮參觀富士山世界遺產中心，當天的天氣非常好，能夠以很近的距離欣賞富士山美景，不虛此行。



六、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？

社科院的交換甄選流程十分的快速，和我同個學期去日本交換卻走校級交換的同學比我多花了將近半年時間在準備交換的前置作業，他表示相

當羨慕社科院的效率。另外社科院的助教也提供了很多協助，很感謝助教的幫忙！

七、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？

社科院的交換經驗主要是以學長姊的交換心得報告做為傳承，不過紙本能傳達的訊息有限，如果能夠有聯繫學長姐的方式，讓準備交換的同學有尋求幫助的管道，會讓交換的整個體系更加有效率。

如果對於靜岡交換有其他想了解的問題，可以寫信給我 ([104207331@g.nccu.edu.tw](mailto:104207331@g.nccu.edu.tw))。

八、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）

每個月最大的開銷費用大概就是住宿費以及飲食費的支出。平均每個月的住宿費為 30000 日幣，其他的生活開銷大約在 26000 到 30000 日幣之間。其他的支出還有購置腳踏車的費用(一次性)、每個月 1700 日幣的健保費、開學時強制加入的學生保險(3900 日幣，離校時可退回 3000 日幣)。如果有機會能申請到靜岡大學的 JASSO 獎學金，每個月中會發放 80000 日幣到日本的銀行帳戶，最多可領六個月，對於交換生而言是個非常值得爭取的獎學金。有需要的同學可以在得到交換名額之後寫信向靜岡大學的接洽老師(增田先生)詢問該學期的獎學金申請名額。