

國立政治大學社科院交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 110252005@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社科院網站，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20230912
2. 系級：民族四
3. 學號：108209013
4. 姓名：張容瑄
5. Email：changemily5288@gmail.com
6. 交換學校及系所（全名）：大阪大學經濟學部
7. 交換學期：自 111 學年第 1 學期起至 111 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）

出國前準備：

阪大經濟學部的助教會把所有需要辦理的事項和相關資料郵寄到交換生的電子信箱，只要照著信件的步驟準備就可以了。有任何問題都可以傳 email 給助教，她回信速度蠻快的，而且講解很仔細。（助教說她不會換工作，會一直待在這裡，所以至少近幾年內經濟學部的交換生應該都還會是她負責）

不過宿舍申請是要自己跟住宿組聯絡，盡早申請的話有機會申請到校內宿舍。另外，就算網站上寫某些宿舍額滿了還是可以寄信去確認看看是否還有空房，網站訊息跟實際情況有時候會對不上。

簽證之辦理：

要拿到在留資格(CESR)之後才能申請簽證，所以收到助教傳的辦理 CESR 的相關信件後最好趕快申請，才不會延誤到簽證跟機票。另外，簽證辦理需要在交協的網站上先預約，而且暑假通常要辦理的人很多，所以早早申請才不會最後來不及。我當時因為時間緊急所以還沒拿到在留資格的正本就先預約簽證辦理，幸運地在辦理日前收到在留資格，但跟我一起去的小夥伴比我更晚申請在留資格，所以她拿到在留資格後拜託交協以急件辦理，才趕在出國前幾天拿到簽證。

接機：

阪大沒有接機服務，只能自己搭大眾運輸工具或叫計程車。若是申請到的宿舍是 Global Village，搭電車到山田站後再走 3-5 分鐘就可以了；若是申請到津雲台國際宿舍，搭電車到山田站或南千里站後爬坡 15 分鐘，如果行李很多的話就請叫計程車吧。其他宿舍我就不太清楚了。

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）

阪大有好幾個交換生 program(eg. OUSSEP, iExPO, FrontierLab...), 但由於政大科院和阪大經濟學部屬於院級交換計畫，因此經濟學部的交換生不屬於任何一個 program，基本上除了要選夠 7 堂課 14 學分之外沒有其他限制。

經濟學部的交換生是由助教幫忙選課的。助教會將經濟系的英文課程和阪大開給交換生的課整理成表格寄給交換生，但如果想選其他學部的課或是正式生的課的話，可能要自己去阪大的課程查詢系統查，且學部外的選課比較早截止。

另外，通常交換生會選的日文課按程度分成 JA100~JA600，JA100 是從五十音開始教起，JA600 已經是學術日文的程度。要注意的是 JA 課一個禮拜會上 1~3 次(看等級)，但無論上幾次，JA 課都只算一堂課。阪大規定交換生至少要選 7 堂課 14 學分，所以如果選了一個禮拜要上三次的 JA 課，那一週至少要上 9 節課。

阪大一節課是 90 分鐘，跟政大一節課 50 分鐘不一樣，所以剛開始的時候可能會有點辛苦，上課上到一半就想睡覺，但習慣之後就還好了。課程型態分成 lecture 跟 seminar。lecture 就是一般的聽講課，教授在台上講，學生在台下聽。seminar 就會比較

多互動和討論，是認識不同朋友的好機會，但不敢發表意見或是對英文沒信心的人可能要考慮一下(因為會有分組討論，歐美同學會霹靂啪啦一直講而且講超快)。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

社團：

日本的學年是四月開始的，所以阪大在四月會在豐中校區舉辦社團博覽會，秋學期去交換的人可能要自己聯絡社團詢問加入辦法。在此附上阪大各社團介紹的 ig 帳號：

<https://www.instagram.com/handaisyokai/>

國際交流組織：

阪大有一些專門辦國際交流活動的組織，我有參加的是 BSP 和 LiaRis。BSP 主要是每週辦各種語言咖啡(練習語言的活動)，每天不同的語言，每個月一次交流活動，可以挑有興趣的參加。三個校區的 BSP 行程表都不一樣，可以在他們各自的 ig 帳號上確認。LiaRis 則是新成立的組織，會辦交流活動給日本學生和國際生參加，目前的活動內容主要是一起做異國料理或出遊。



▲ LiaRis 海邊烤肉活動



▲ BSP 德語咖啡

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）

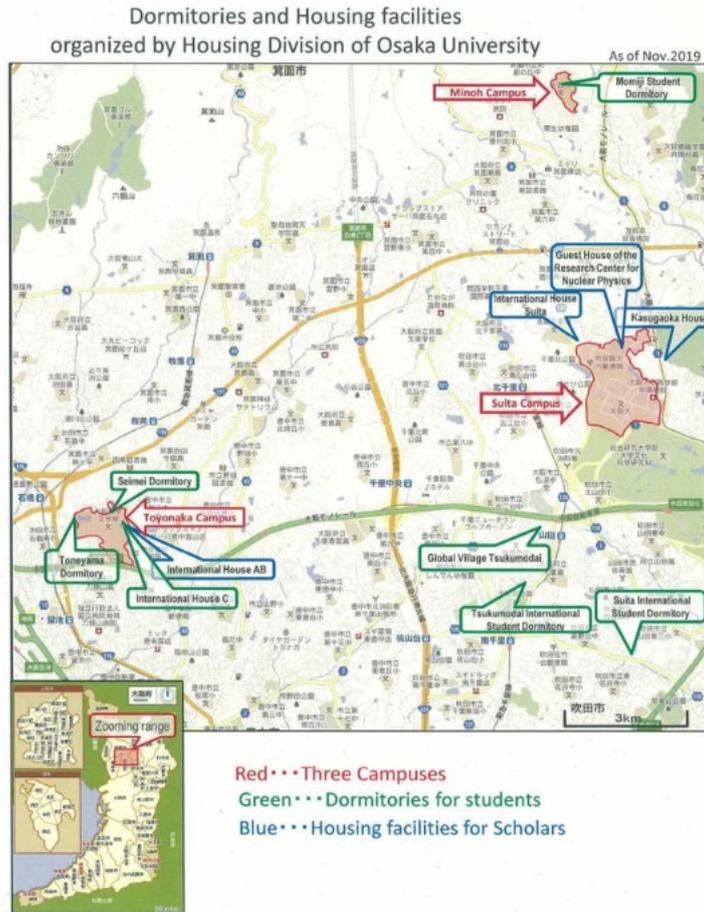
校區：

阪大總共有三個校區，分別是豐中、吹田、箕面，因此選課時要注意教室在哪個校區。可以透過校車在三個校區之間移動，校區與校區間車程約 20 分鐘，但不是每輛校車都會經過三個校區，所以要查好校車時刻表。

宿舍：

若申請不到校內宿舍的話通常會申請 Global Village(簡稱 GV)或津雲台國際宿舍。GV 是新的國際宿舍，設備較高級，交換生也大多住這裡，且會與 5-9 人共用衛浴和廚房，因此容易認識不同國家的朋友。然而 GV 的費用也相對較高，一個月 60000 日圓，比在外面租房還貴，不過含水電和管理費，且經常辦活動，因此想要多認識人或是預算比較高的人建議住 GV。

我自己是住津雲台國際宿舍，它位於山坡頂端，因此下車後要爬 10-15 分鐘的坡。整層樓共用衛浴和廚房，所以若不特別社交的話不會跟人產生比較緊密的連結。宿舍一樓是交誼廳，常去的話也可以交到朋友，大家也偶爾會在大廳辦派對。不過住在這棟宿舍的人大概 80%-90%是中國人，所以不想待在中文舒適圈或是有其他考量的人可以參考一下，我自己是覺得雖然我們都講中文，但生活模式和用語等等還是有點不一樣，所以偶爾還是會經歷文化衝擊，很有趣，我也在這裡認識許多朋友。宿費一個月是 25000 日圓，一樣含水電和管理費。



▲宿舍與校區位置圖

交通：

有些人會買腳踏車代步，可以去腳踏車二手店或是一些賣二手物的群組買就好，但要注意在日本買腳踏車，車主需要做防盜登錄資料，因此若有買腳踏車的人在離開日本前要好好處理腳踏車(賣到二手店之類的，但不能直接送給別人，因為它登記在你的名下)。由於 GV 和津雲台國際宿舍所處的地區附近有許多坡，有些人會買電動腳踏車，但價錢就比一般腳踏車貴很多，有需要買腳踏車的人可以考慮一下。最後溫馨提醒，JR PASS 跟免稅服務都是專屬於短期滯留(90 天以內)的外國人，留學簽屬於長期滯留所以都不適用。

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）

日本人

認識日本人的管道其實不多，因為平時上課和在宿舍的時候大多都跟國際生一起，所以不太會認識到日本學生。有些人會去上正式生的課程，但我聽到的回饋大多都是大家會有自己的小團體，不太會跟團體外的人交流，就算有交流也僅限於課堂討論或報告，很難拉近關係。打工或加入社團也都是不錯的辦法，不過要增進跟日本人的友情不太容易，很多人都覺得日本人有好幾層防護罩，很難突破他們的內心。國際交流活動有時候也會遇到一些日本人，但通常只會在那次活動見面，之後若沒有積極保持聯繫就不太會連絡了。

比較有可能跟日本人建立比較深厚關係的機會是宿舍的日本人。GV 也有開放給日本學生，所以有可能可以認識日本人。津雲台國際宿舍雖然是專屬於國際生的宿舍，但是有 tutor。每天晚上七點到十點是 tutor time，會有一個 tutor 在一樓大廳，有任何問題都可以找他(生活、課業、學日文等等)，或是單純聊天也可以。tutor 中有日本人，所以可以趁 tutor time 跟他們聊天(反正如果沒人問他們問題他們還是得在大廳坐到十點)。

外國人

由於課堂和宿舍幾乎都是外籍生，因此很容易認識不同國家的人。課堂分組討論的時候，由於組員來自不同國家，因此會互相交流彼此的文化，同時在討論的時候也可以看出不同文化的人的性格特徵或習慣等等，而且大家的思考模式和表達方式可能會差很多，非常有趣。

宿舍生活也很有趣。GV 的話有來自各地的室友，會一起生活、做飯、出去玩、辦派對等等。我住的津雲台國際宿舍是大家會去大廳聊天、吃東西、打電動等等，有時候也會辦派對。廚房是公用的，所以去廚房做飯的時候也會遇到不同國家的人，我們還會交換彼此的食物！

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？

無

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？

無

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）

花費：

我是一學年交換，一年下來總共花了大約 40 萬台幣，主要比較大的開銷是旅遊費和交通費。日本交通費蠻貴的，所以若有固定路段頻繁搭乘某輛交通工具的話，可以看看買月票是否比較划算。

節流：

平常想要省錢的話可以考慮自己開伙，而且超市每天晚上會打折(每間超市時間不同)，或是可以去火曜市(星期二全館大特價的超市)或二手店(最有名的是一間叫 **second street** 的連鎖二手店)之類的地方撿便宜。搭電車的時候也可以留意電車上的廣告，會有一些旅遊促銷或是交通券之類的活動。另外，也可以使用 **paypay**(日本的一種行動支付)，累積的點數都可以轉換成錢。

開源：

如果想在日本打工，在入境日本的時候申請資格外活動許可，海關就會在發放在留卡的時候給你蓋資格外活動許可的印章。若在入境時沒有申請，之後想打工的話就必須自己去出入國在留管理廳辦理。此外，也要注意信箱的信件，政府有時候會寄信提供補助金的消息。我自己有收過吹田市長住居民的 30000 日圓補助金訊息，疫情期間吹田市政府也有發放給所有居民 50000 日圓的補助金。另外，獎學金也是一個重要的資金來源。赴日的獎學金主要有交協獎學金、JASSO 獎學金和學海飛颺獎學金。JASSO 不一定每年都有，要事先確認。交協獎學金每年都有，而且只有赴日的留學生可以申請，所以不用像學海飛颺獎學金跟那麼多人競爭。交協獎學金的申請辦法可以去交協官網查詢，大概是每年五六月的時候申請，因為要寫研究計畫，還需要教授的推薦信，所以最好提早一點準備。學海飛颺獎學金我沒有申請，但相信網路上有很多申請心得可以參考。