

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：20230830
2. 系級：財政碩三
3. 學號：109255032
4. 姓名：賴伯嘉
5. Email：109255032@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：日本東北大學經濟學研究科
7. 交換學期：自 111 學年第 2 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）

於 2023 春季交換，在 2022 年 10 月中旬收到東北大學要求繳交基本資料信件，結果於 12 月中旬公布是否錄取，接著著手處理在留資格申請及宿舍申請流程。宿舍結果大約在 2 月中旬公布，3 月初東北大學經濟系會有較多的書信往來，包含如何辦理銀行(郵局)、如何去市役所辦理轉入等等行政手續，和經濟系自己的迎新說明會舉行日期。

另外，因為本身上學期(2022 秋季)在慶應大學交換，在留資格的轉換方式較一般不同，提供給可能有同樣情況的同學參考。當初於慶應大學交換時，入國管理局給予的在留期間為一年，因此在寫信詢問過東北大學後，東北大學說明我只要在仙台入國在留管理局辦理在留原因更改即可，不用再重新申請一次在留資格(CoE)，要注意的流程是，必須先在原住所辦理轉出並於仙台市役所辦理轉入後才能申請在留原因更改申請。

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）

東北大學交換系統我個人認為相當完善，包含 JYPE、IPLA、DEEP、COLABS 等等多個校級計畫，但政大社科院的交換計畫不屬於上述的任何一個，而是東北大學經濟系自身的 EMEX 交換計畫，想當然耳，院級計畫跟校級計畫活動及支援完善程度無法相比，但所幸經濟系負責交換業務的老師仍會轉發校級計畫內容供參考。

課程選擇經濟系幾乎無限制，只需要符合一週七門課而已。若想要選東北大學「日本語教育プログラム」的日語課程則需要在開學前完成其計畫的日語程度測驗並於選課時附上成績證明予課堂老師。另外經濟系的選課流程為，於 google classroom 上面登記課程號碼後，並繳交經濟系要求的 google 表單給經濟系即可，課程選擇後有一週的時間可先旁聽一堂課後再決定是否要登記。

若有達到成績要求可選擇和日本人一起上課，以下說明印象較深的課程，三門課皆屬於和日本人共同的課程：

1.多文化間コミュニケーション（老師：渡部留美）

課程圍繞志工活動，學期中有三項志工活動(圖一)必須參加至少一項並發表團體報告，其中我參加「荒浜小学校」跟「南三陸訪問」的兩項活動，課程中除了能夠和日本人互動之外，更多的是透過志工活動看到在 311 東日本大地震後，受災地區如今的復原狀況及他們所做的努力。

2.多文化 PBL（老師：渡部留美）

課程內容主題是介紹日本的發酵食品(圖二)，但著重在仙台味增的介紹和推廣，學期內包含一次的酒藏參訪、味增店家的參訪，和發表小組自行開發出的仙台味增料理，發表時甚至會邀請當地味增組合店家到教室評分。

3. グローバル学習（老師：宿利由希子）

課程主要是介紹日本的漫才文化和日本人獨有的笑話文化，老師有刻意控制留學生和日本學生的比例，因此每堂課的討論都會是一位留學生和四位日本學生隨機組成。若是對於日本諧音笑話或是日本漫才有興趣的同學相當推薦。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

推薦於交換前加入臉書「日本東北地區台灣留學生會社團」，可以透過社團認識同時期也在東北大學的台灣人。

東北大學社團招生在春季仍會進行，我參加壘球社團和上述 IPLA 的社團，前者雖然因為社員全是日本人且屬於體育性質並沒有太多的交流，但後者的 IPLA 社團非常推薦，社團裡的日本人對於外國人較友善，且常常舉辦活動供留學生參加。

另外若想要多練習口說機會也推薦「みんなのひろば」和「Group Mori」活動，兩者都不屬於正規課程，前者是由文學院日本學生組成，每週一次和留學生聊天，後者是由當地奶奶們組成的社團，每週兩個時段和不定期週末的時間提供留學生輕輕鬆鬆聊天的機會。

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）

仙台雖然無法與東京、大阪等大城市比擬，但車站前的商店街應有盡有，生活用品採購或是聚會餐廳的需求都能被滿足。

住宿位於三條宿舍，常使用的 JR 站為北山站，公車站為三條站。附近有宇佐見商店可以買到較便宜的蔬果，離宿舍有段距離則有西友超市和 coop 超市，市區也有更便宜的業務超市可供選擇。

交通部分推薦可買二手腳踏車作為交通工具，雖然宿舍位於小山坡上，但來往學校或是市區有輛腳踏車相當方便，二手腳踏車也可以在仙台的臉書社團於學期結束時再轉賣出去。

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）

常聽到，網路上常謠傳東北地區因為台灣人在 311 地震時的大力援助，會對台灣人特別友善，或者是日本人怕給別人麻煩會盡力不麻煩別人，又或者是日本人非常守規矩。但事實是這都只是我們對於某個地區或是民族的刻板印象，上述的謠傳只能說是大部分是如此，但仍會因為人與人之間的差異而有例外。像是日本人常開自己的玩笑是，日本人看不懂的日文是「駐車禁止」，另外我的日本室友也常常將自己的個人物品擺放在公共空間，造成他人的麻煩。透過交換能夠更了解當地的人文風情，好的壞的都是體驗的一部份，唯一能夠做的事是時常提醒自己必須保持開放的胸襟，不以自身的立場為絕對。

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？

政大社科院老師處理效率相當快速，有問題基本上寫信詢問都能得到回答。東北大學經濟系方面也是如此，此次交換並無受到困擾。

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？

或許能建立社科院自己的學伴計畫，讓透過社科院交換的外國學生在來台之前及之後的生活獲得幫助。

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）

每月必須的生活支出：

宿舍(包含水電、網路)：大約 35,000 日幣

網路費(linemo 20G 方案)：大約 3,278 日幣

保險費：大約 1,600 日幣

九、參考資料

プロジェクトについて

プロジェクト	活動日	活動場所	人数
プロジェクトⅠ 津波で壊された海岸の再生を手伝う	6/3(土) 9:00~15:00ごろ	仙台市荒浜	20
プロジェクトⅡ 子ども食堂を訪問し、手伝う	6/10,6/11,6/17 のいずれか平日	子ども食堂（仙台市内）	20
プロジェクトⅢ 米国・ペイラー大学の学生とともに日本語・英語を使って被災地を訪問し、南三陸311メモリアルにてミニブックの英語訳をおこなう。 https://m311m.jp/	6/21(水)夕方と 6/24-25 (1泊2日)	大学(6/21)と南三陸(6/24-25) https://www.youtube.com/watch?v=a2M0-39aZrw https://www.youtube.com/watch?v=yjR6FvssAo	10

いずれか1つのプロジェクトに参加します。

(圖一)

【授業の目的と概要】

- ・留学生と国内学生が共に、日本の発酵食品（はっこうしょくひん、fermented food）や仙台味噌（せんだいみそ）について知り、仙台味噌の海外展開（かいがいてんかい、overseas expansion）に参加します
- ・日本の学生は、やさしい日本語について知り、使えるようになります

留学生と国内学生4~5人がグループになり、協働作業（きょうどうさぎょう）を行（おこな）う

- ・「宮城県味噌醤油工業協同組合（みやぎけん みそしょうゆ こうぎょう きょうどうくみあい）」のご協力をえます

(圖二)

宇佐見商店：981-0935 Miyagi, Sendai, Aoba Ward, Sanjōmachi, 13-9

西友超市：981-0932 Miyagi, Sendai, Aoba Ward, Kimachi, 1-31

Coop 超市：981-0933 Miyagi, Sendai, Aoba Ward, Kashiwagi, 1 Chome-2-45

業務超市：980-0811 Miyagi, Sendai, Aoba Ward, Ichibancho, 4 Chome-9-18

仙台二手社團：Flea Market Sendai