

國立政治大學社科院交換學生報告表

● 基本資料

1. 填表日期：2024/03/03
2. 系級：財政三
3. 學號：110205016
4. 姓名：吳采霖
5. Email：110205016@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：慶應義塾大學經濟學系
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

一、準備篇

1. 整理行李：

我自己冬天衣服帶得比較多，加上不想到當地再買所以就比較重，最後量出來是剛好兩件託運共 25 公斤+兩件手提共 10 公斤（我搭虎航託運不限件數）。

下面附上我帶的行李清單：

隨身行李/託運小行李：

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 背包/隨身包/錢包 | <input type="checkbox"/> 隱形眼鏡&藥水 |
| <input type="checkbox"/> 購物袋 | <input type="checkbox"/> 牙刷、牙膏、牙線 |
| <input type="checkbox"/> 藥包（止痛藥、OK 繃） | <input type="checkbox"/> 護照、身分證 |
| <input type="checkbox"/> 耳機、平板、筆電 | <input type="checkbox"/> 大頭照（辦一些手續可能會用） |
| <input type="checkbox"/> 延長線 | <input type="checkbox"/> 環保餐具 |
| <input type="checkbox"/> 吹風機/電棒捲 | <input type="checkbox"/> 行充、充電線&插頭 |
| <input type="checkbox"/> 曬衣架、曬衣夾 | <input type="checkbox"/> 筆、筆記本 |
| <input type="checkbox"/> 化妝品 | |
| <input type="checkbox"/> 抹布/毛巾 | |

託運大行李：

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 外衣褲 | <input type="checkbox"/> 指甲剪、除毛刀 |
| <input type="checkbox"/> 內衣褲 | <input type="checkbox"/> 生理食鹽水 |
| <input type="checkbox"/> 鞋子（靴子/布鞋） | <input type="checkbox"/> 牙刷、牙膏、牙線 |
| <input type="checkbox"/> 毛帽/圍巾（冬天） | <input type="checkbox"/> 手套（冬天） |
| <input type="checkbox"/> 保養品/防曬/乳液 | <input type="checkbox"/> 羊毛襪/褲襪（冬天） |
| <input type="checkbox"/> 液狀、膏狀化妝品 | <input type="checkbox"/> 折疊傘 |

2. 選宿舍：

宿舍的部分是**先搶先贏**，所以大家一定要先自己排好志願，等學校郵寄申請的 google 表單來（我那時候是 5/31 收到，7/14 公布結果）的時候才能快速填好！關於每個宿舍的優缺點跟規定，前幾屆有個學姊的交換報告裡有，真的非常感謝她，她整理的表格超有用一定要去看！

另外宿舍結果公佈後，出發前學校會先傳宿舍介紹影片跟相關規定，那個也要仔細看，不然到日本後會很忙（學校不提供接機，要自己去宿舍報到）。

3. 簽證

首先，簽證需要準備的申請資料有這些：

- (1) 在留資格認定證明書正本正本 & 正、反面影本 1份
- (2) 護照正本：有效期6個月以上，若有舊護照一併提出
- (3) 身分證正本 & 正、反面影本 1份：未滿14歲以戶口名簿正本及影本代替
- (4) 簽證申請書（可在官網下載）：申請人須親自簽名與護照簽名欄一致
- (5) 彩色白底證件照（直4.5mm*橫3.5mm）：6個月內拍攝/正面/脫帽/無背景



在留資格認定證明書的部分，通常是日本校方協助辦理好給我們（紙本/電子檔），大家要注意看清楚自己申請的日本學校是如何交付在留資格證明的！

像我當初一直苦等慶應寄電子檔給我，結果沒想到慶應是用郵件形式，只要把郵件本身列印出來就能去辦，白白浪費了超多時間。真的必須感謝和我一起去交換的學長，沒有問他的話我差點辦不成簽證了，大家真的要查清楚。

辦理簽證的話，要去台北或高雄的日本在台協會辦，一般簽證需要690元的手續費，通常辦完5天內就可以去領簽證，我當時是後天早上就能領（超快）。

我自己的特殊情況是我這一個學期在慶應交換，而下一個學期要接著去神戶大學交換（恭喜我又要寫一篇神戶大學的心得報告），所以我簽證的問題研究非常久，很怕還要中途回來重辦簽證之類的。

不過我最後得出的結論是：因為慶應給我的在留資格是1年，下學期改去神戶交換就視同轉學，像轉學、轉職這種所屬機關改變而已的話，上入國管理局官網填表單改資料就可以了！

另外有個小地方，我一開始拿到簽證的時候很好奇為什麼簽證的發行地是曼谷而不是日本，查了一下後才發現似乎是因為台灣跟日本沒有正式邦交，所以要委託其他國家協助發行簽證，差點以為是印錯。

二、學業篇

1. 選課：

因為我有在經營日本留學帳號，所以這邊直接把圖搬過來給大家看。

（學士班的）
首先先介紹交換生的選課規則！

我是這個！

- 經濟系特別短期留學生 (ECONS)
 - 至少4堂經濟系（學士班）課程
 - 國際中心的課程
 - 其他學系（學士班）的課程
 - 最多4堂慶應日語課程 (KJC)
- 慶應國際交換生計畫 (KIP)
 - 國際中心的課程
 - 一般學系（學士班）的課程
 - 最多4堂慶應日語課程 (KJC)
- 日語交換生計畫 (JLP)
 - 最少7堂日文課程
 - 國際中心的課程
 - 一般學系（學士班）的課程

不管哪個身份，一學期都要修滿7堂課以上
醫學院的課、體育課和語言通識課不開放修讀

@ayano_japan_life

選課是通過學校系統選課，跟政大差不多，唯一的不同是慶應選課不用排志願，如果遇到選課人數太多就會改成用抽的。所以一切看命運，而不是像政大一樣按志願序分發，好處就是不用花思想怎麼排，想要的課全點就對了！只是第一週上完覺得不好的課要記得上系統按退選，過了時間要再退就很難退。

退選的時間有兩個，一個是學期初一個是期中考後，學期初的話大部分想退的課都能退，但期中考後只能退學期後半的課（這就是日本比較特別的地方，他們有些課只有半學期）。

一般學系的課程可以選擇英文或日文授課，選日文授課要有 N2 以上的資格，不過因為日本的作業報告非常多，校方建議要有 N1 以上實力的人（或是不在意被當掉的風險的人）再去選日文授課。

另外，日語課程（KJC）是透過填 google 表單的方式登記的（退選也是），所以要選哪堂課要思考清楚不然要換很麻煩。選日文課之前學校會先讓大家在來日本前就先自己做個線上自我能力測驗（一樣是回答 google 表單），當作選課時的程度參考。雖然他們沒做什麼防作弊措施所以要謊報結果也是可以，但我自己是覺得這種事還要再作假真的沒必要，測出來哪個程度就去上那個程度附近的課就好，認識的人也覺得測出來蠻準的！

選課結果跟上課後的教材、通知都會在 K-LMS（慶應版 Moodle，但介面好看超多），剛登錄好學校帳號就可以盡快上去看老師有沒有什麼通知。

2. 上課情形：

這邊列舉幾個跟台灣比較不同的地方：

- (1) 上課最早是 9:00：所以沒有早八！
- (2) 上課時間 1.5 小時，下課 15 分鐘，午休 45 分鐘：比台灣輕鬆超多。
- (3) 課堂時間是以「限」為單位：1 限的課就是指 9:00-10:30 的課，以此類推。
- (4) 功課居多，考試很少：經濟系的每堂課幾乎每個禮拜都有作業（其中又以要闡述個人觀點的書面報告居多），但考試大多只有期末考，有考期中考的科目偏少。

比較讓我驚訝的是慶應的日本教授的英文其實還不錯，雖然還是有口音，但沒有想像中那麼可怕。還有英文授課的話日本人真的非常非常少，但有的話就是英文超好的歸國子女（慶應的歸國子女或小時候在國外長大的日本人真的不是普通的多），日文不好但想跟日本人交流的話也可以把握這個機會。

3. 學習成效：

因為日文課就普通的日文課，也沒什麼特別要分享的東西，這邊就分享一下經濟系的修課心得跟學到的東西好了！

(1) 笹原 彰 International Economics 1（國際貿易論）：

這個老師超級推薦，我的日本同學也都很喜歡他的課，他個性有點像財政系的吳文傑老師，教學風格也蠻像。可能因為他很年輕，所以他的英文講得超好，教的時候也比較懂我們容易混淆的地方在哪，總是很細心地講解。個體經濟學的基礎在他這裡也可以重新複習到，完全不用怕聽不懂！

唯一比較勸退大家的是他的期末考佔比蠻大（45%），內容也比較複雜，所以要花心思去讀，可以說是不涼也不一定甜，但是真的能學到很多。

(2) 川本 明 Contemporary Japanese Economy A（現代日本經濟論）：

這堂課的老師就是屬於英文口說不好的類型，但他資歷很豐富，感覺懂的也很多，只是沒辦法完整用英文表達他想講的（這就是英文授課的缺點）。課堂成績全靠平時每週的報告，他也不點名，所以到課人數偏少。

可以說我學的東西都來自看他給的簡報跟補充資料，用那些加上一些自己的觀點回答每週他提出的一些小問題（例如：關於資料中日本未來貨幣政策的看法同不同意&為什麼），而期末考是開書考是非題，最後有拿到 A！

另外這堂課就是我前面提過的分學期前半、後半的課，我只上了前半。前半雖然蠻涼也很甜，但後半的小組報告聽說會變很硬，所以就退選了。

(3) 加島 潤 Economic History Of Modern East Asia（近代東亞經濟史）：

這堂課很像在複習高中歷史，不過日本的部分多了一些，經濟方面的分析也比較深入。整體不是太難，平時沒有作業，只有課堂上的兩次隨堂考

(但有回答就有分，只是另類點名)，期末則是有簡答題式的期末考，基本上有背就有分，很甜也很涼。(是說老師講英文跟中文都蠻標準的！)

(4) 林秀毅 EU-JAPAN Economic Relations (歐盟和日本的經濟關係)：

這堂的老師英文不是太好，但他人脈超廣，好像是因為以前去歐洲留學加上研究的性質，課堂上能聽到很多跟日本和歐洲經濟發展相關部門的執行長來分享對兩國經濟的看法。這堂課跟現代日本經濟論一樣有每週小報告要交，但每堂課都要簽到。另外有期中跟期末報告，字數限制不多400字以上就好，可以說是非常涼，也可以學到東西(但重點是要聽得懂他的英文)。

三、社團篇(請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享)

我參加的社團是慶應的**漫研社「ストーリー漫画研究会」**，社課主要就是在畫畫、玩遊戲跟聊天，因為社員幾乎全都是日本人(除了我以外只有一個日本混血的交換生)，所以是個練習日文跟體驗日本「部活」文化的好機會。

我們社團固定每週一跟五都有社課，要去不去都很自由，留學生只有待半年的話社費也可以只繳半年就好，社員們人也很好，跟我一樣**喜歡畫畫、看動漫也想練日文**的話就真的很推薦。慶應的社團社課大都在日吉校區，對於住在日吉的交換生們也很方便！參加社團也可以體驗在**學園祭**擺攤，很有日劇或動漫裡的氛圍。我當時是負責在攤位上幫大家畫似顏繪，雖然超累但每次畫完大家都各種花式稱讚就很開心。



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. 學校環境：

交換生大多是在三田校區上課。三田校區超漂亮，給大家看一些秋天的照片：



大部分教室跟台灣差不多。下圖的南校樓比較新，我課也大多是在這裡上。



南校樓教室內部



靠窗的教室的風景



南校樓的外觀

2. 飲食：

- (1) 學校食堂：通常大家的午餐就是在這裡解決。三田的學校食堂有分比較貴的（南校樓4樓的**カフェテリア**）跟一般的（**生協食堂**），我平常都去一般的自己拿小菜來吃，他的炸魚排真的超好吃，左下的餐大概 600 日圓。



生協食堂



這裡蛋糕有名

カフェテリア

- (2) 自己煮：如果住在日吉，車站百貨的超市其實蠻貴的，想省錢的話可以去連鎖的**まいばすけっと**買，這間真的到處都有，他的熟食也挺好吃的。

如果跟我一樣住日吉國際學生宿舍，那蠻推薦去 **SEIMS** 買（他麵包晚上都會貼折價標籤，而且每個月底會發折價券，柴米油鹽或日用品都可以去那裡買）。

蔬果的話推薦網島站的「**八百屋**」或網島 APITA 的「**Ona-casita**」，這兩間的菜都蠻便宜的。



距離宿舍走路 10 分鐘

- (3) 外食：日吉站附近連鎖店跟餐廳都很多，附近的武藏小杉站也超多好吃的！

3. 住宿：

我抽到的宿舍是距離日吉站走 20 分鐘（或搭公車 15 分鐘）的「**日吉國際學生宿舍**」。當初這個宿舍並不是我的第一志願，因為他離車站實在太遠，不過實際住進來後發現設備是真的不錯，公車很多班所以通勤其實也不會太辛苦！而且室友、RA 跟舍監人都很好，基本上只要遵守規則，就能安穩的度過宿舍生活。

這間宿舍的格局是採 **4 人一房（2 個外國人 2 個日本人）**，每人又有獨立房間（有點像跟別人合租雅房），共用廁所、浴室、客廳跟洗手台。廁所跟浴室雖然是 4 人共用，但每天都會有打掃阿姨來打掃公共區域，不用怕遇到衛生習慣不好的室友（不過實際上我的室友人都很好）。廁所馬桶還是會自動感應到人就會打開馬桶蓋的免治馬桶，感覺很像在住飯店。一層樓共用的公共空間是廚房和洗衣間，一整棟宿舍共用的則有大浴場、自習室、中庭等。一開始看到宿舍裡有大浴場真的不敢相信哈哈。

我也喜歡這間宿舍注重個人隱私的部分，像信箱、鞋櫃、共用廚房收納櫃、行李箱櫃都有鑰匙或密碼鎖，進宿舍、搭電梯、進房間跟進個人房間也都需要通卡，真的是層層關卡（也不能帶親朋好友進房間），可以過濾很多怪人。

唯一美中不足的是房租，一個月要 72,000 日圓，加上一學期的清潔費 20,000 日圓，一學期下來需花約 40 萬日圓，比在外租房或住 share house 貴超多。



宿舍外觀



一次 100 日圓！

投幣式洗衣機/烘衣機



共用廚房（幾乎什麼都有，甚至有章魚燒機）



個人房間（附寢具）



中庭（冬天可以打雪仗）



走廊很飯店感

門和櫃子的鑰匙

我也有做一個介紹宿舍的影片，有興趣可以看：

<https://www.instagram.com/reel/CxRpl5KJUiw/?igsh=MmN2NnNqYnZkbDM0>

4. 交通：

一樣用一下我之前做的圖，比較好懂。



(つうがくていきけん)
三、通学定期券 拿到學生證就可以去辦~

日吉駅~三田駅
電車跟公車的都是一個月
7千多，非常划算

可以選要買幾個月，
之後要加買也只要去機器買

每個電車公司的規定不同，我的上學路線需要搭的是東急電鐵的電車，所以就是直接去東急定期券的販賣所買（有網路預約的人可以直接用機器，比較方便）
需要準備的東西：
1. 通学証明書（跟學校申請）
2. 學生證
3. 填好的申請表（網路預約的不用）
有些可以線上申請直接綁手機Apple Pay，去販賣所的話就只能買實體卡，可以自己選擇適合的

@ayano_japan_life

我自己是買兩種定期券，一個是東急巴士的，只要是東急巴士就可以搭到飽；一個是東急電鐵的，從日吉搭目黑線直達到三田期間搭到飽。兩個同家公司，統一可以去日吉站的**東急定期券販賣所**買。

因為想到冬天超冷要走路回宿舍我會瘋掉，我一整個學期都是用公車定期券從宿舍門口的**宮前中町站**搭公車到**日吉東口站**。東急巴士的分布範圍有到澀谷甚至東京鐵塔那邊，所以出去玩的時候也可以好好利用！

另外慶應的通學證明書是網路申請的，從學校系統按一按再去超商列印就好。還有假設之後沒有要再用那張定期券，去車站窗口退卡就可以退當初買卡付的 500 日圓。

5. 其他手續（一樣用我之前做的圖）：

一、戶籍遷入

辦網路會用到印有住址的在留卡，所以剛到日本就要馬上去辦！

安頓好行李後建議盡快前往自己住地區所屬的區役所（くやくしよ）辦理戶籍遷入+國民健保。大概的步驟：

1. 填好申請表
2. 現場抽號碼牌
3. 交資料和在留卡
4. 拿到健保權極的號碼牌+住民票繳費券（假設有要印住民票的話）
5. 前往健保權極辦健保
6. 去繳費機繳費

最後就能得到背面印有住址的在留卡+住民票！



開銀行帳戶才需要住民票，可以視個人需求申請。健保卡事後會再寄到宿舍。

@ayano_japan_life

二、網路&電信

NEO方案 2,699円/月

要注意買過學定期券需要電話號碼，所以有必要的話要記得在申請網路的時候勾選要電話號碼的選項。

因為我是社交媒體重度使用者XD 在台灣網路也用很多，所以我選擇了蠻多人推薦的NURO Mobile的NEO方案

- 方案內容：每個月20G+ Instagram/TikTok/LINE /Twitter 吃到飽，第1個月免費，每3個月送15G！
- 申請方法：線上申請，過幾天就可以寄sim卡到宿舍（這類型信件不用簽收所以寄送時間可以不用指定）之後再照著他的操作裝上sim卡就可以獲得網路啦~ 這種線上就可以辦的真的超方便！

@ayano_japan_life

四、郵局帳戶

因為銀行帳戶外國人比較難申請，所以我是申請郵局的帳戶！

需要準備的東西：

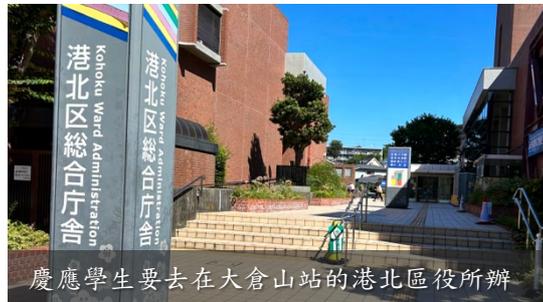
1. 申請書（線上填完申請表）
2. 再列印出來）
3. 學生證
4. 在留卡

準備好後可以去有辦理貯金業務的郵局，交出上述資料就可以拿到通帳（つうちょう），現金卡（キャッシュカード）要等他寄。

另外要注意外國人需要待滿6個月才能使用ATM轉帳功能。替代方案就是可以透過權極用「現金」轉帳。如果堅持用帳戶轉帳會被視為國際匯款，收高額手續費。在那之前郵局帳戶就是只能拿來存放生活費的地方QQ。



@ayano_japan_life



慶應學生要去在大倉山站的港北區役所辦

最一開始一到日本就要趕快辦的就是戶籍遷入，辦好拿到印有住址的在留卡才能辦電信，期間也要注意時間儘早拿到學生證，這樣有電話後才能申請通學定期券跟郵局帳戶，這些都是環環相扣的！

6. 看醫生：

說起來有點荒謬，因為我到日本的隔天就得重感冒了（頭暈想吐那種），加上我室友隔了幾個月後也因為曬衣服閃到腰（？），所以我在日本去了2次診所。這邊經歷也算豐富，就來跟大家介紹要怎麼在日本看病哈哈。



首先，離日吉最近然後醫生又會講英文的診所就是在慶應大學日吉校區隔壁的「日吉メディカルクリニック」，我去了兩次都是搭計程車（舍監人很好會幫忙叫），從宿舍到那邊是1,700日圓。

進診所後，先給他日本的健保卡（辦完住民票的時候同時會幫你辦好，過幾天才會寄到宿舍），如果像我一樣剛到日本沒有健保卡的話，就跟他說你之後才會拿到健保卡，他也就知道怎麼辦了。接著就是填基本資料跟描述症狀的單子（有英文版跟日文版），但說實話英文版的醫學名詞實在有夠多，我當時不小心拿到英文版，頭暈想吐還要邊想單字意思超痛苦，所以建議大家：日文版至少漢字比較多，雖然有一欄症狀欄是簡答題要寫日文，但至少比英文版好看！！

進去把症狀單給醫生看，醫生會問一些問題然後評估要給什麼藥，決定好後就可以出去結帳，再去隔壁藥局拿藥（跟台灣蠻像的）。重點來了，拿完藥付完費後，假設你是之後才能拿到健保卡的人，他就會給你一張寫著**退費方法**的單子。只要之後拿到健保卡後，憑著單子上的退費方法，在期限內拿著**健保卡跟當初看診/拿藥的收據**去診所跟藥局的櫃檯，他就會退**70%**的費用，因此我當初看診大約只花了台幣300元，而且吃藥後馬上就康復了。原本以為在日本看病很貴，所以我一開始是吃從台灣帶去的成藥，結果根本沒用還越來越嚴重，建議大家如果真的很不舒服還是要去看醫生！

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. 迎新派對：



學期第一個活動就是迎新派對！這活動真的推薦，大家在學校 Line 群組看到記得報名。我有在派對上認識同宿舍的外國人，之後有跟她出去玩，也透過她認識了更多日本朋友，真的很慶幸當時有來參加！

派對是**免費**參加的，會提供**酒水**（要出示學生證證明滿20歲才能喝）**飲料跟餐點**（個人覺得三明治跟壽司最好吃）。另外也會有**社團表演**，像日本傳統舞蹈表演等等，想交朋友也可以把握機會多找人搭話。

注意：學校群組上常也會有日本學生們辦的**要付費**的迎新活動，通常是辦在澀谷的夜店而且辦到很晚，跟我說的這個是不一樣的喔！

2. 學伴（Keio Tomodachi Program）：

慶應的學伴是在台灣的時候就要先申請的，但要等到快開學學半才會聯絡（超級慢）。由於慶應的學伴是**2個外國人和2個慶應學生一組**，所以另外一個外國人很高機率是日文很差（或根本不會）的歐美人士，大家一起出去的時候就必須遷就他講英文。雖然我是有事先做好心理準備，所以真正遇到這狀況的時候就不會太失落，但必須提醒如果是跟我一樣想練習日文的人，這可能不是那麼理想的學伴制。

另外，我也常常聽到發生學伴對非英語圈的外國人偏冷淡，但對歐美國家的學生就比較積極的狀況。就我的經驗來說，我遇到的日本女生沒有這樣差別對待，她跟我出去玩聊天也蠻開心的，但能感受到她對於維持這段學伴的關係比較被動，常常臨時改約或很久才回，所以約幾次後最後也沒什麼聯絡了。

雖然這經驗聽起來不是大家想像中「跟日本學生交流日文的大好機會！」這樣理想的情況，但還是鼓勵大家就還是申請一下，遇到好學伴就真的很恭喜你，遇到不理人或放生的那種就不要太在意！

3. 宿舍室友：

前面提到我住的宿舍是2個外國人2個日本人共4個人一房，不過因為來住這個宿舍的**日本人太少**，分配下來我的室友都是外國人，而且我們這房只有3個人，所以我在宿舍跟日本人交流的機會就比較少，我跟我室友也都必須講英文才通。我有認識日本人也是透過對面房間的外國女生（前面提到迎新認識的那個）介紹她的日本室友給我我才認識的。但也因此我知道了蠻多外國的文化跟生活習慣，也算能練英文會話（？），而且我的室友人都還不錯，大家都很有客氣。

4. 校外打工：

我有透過其他外國人介紹，去應徵參加一個跟日本高中生分享自己國家教育制度的學習計畫，半天就賺了8400日幣（交通費可以另外報帳）。當時第一次參加真的蠻緊張的，但還好日本高中生們都還蠻可控，都會很專心聽我分享完才發問，我有的時候太緊張在想怎麼講的時候也會默默的等我講（我當時超緊張真的很怕尷尬），真的是個可以練習日文又能體驗跟日本高中生交流的超好機會。這個學習計畫是由日本人才仲介公司 cross the boarder 策劃，幫忙想要外國人入校交流的學校找尋外國人，所以常常不定時就會有不同學校（國小國中高中都有）的職缺出來，有時間的話就可以報名應徵（需要書審跟面試），有時候限定要會日文有時候則限定要會英文，大家可以根據自身語言能力參考一下。

另外我也跟朋友透過同個仲介公司的介紹參加了 JTB 提供給外國人的免費旅遊體驗活動（無料モニターツアー），可以免費體驗日本新潟2天1夜的旅遊行程，期間的住宿和交通費都由公司出，我們只要提供他們感想作為日後當地觀光推廣的參考就好。我朋友是應徵上的體驗者，所以她還可以另外再拿到錢，我則是單純受她邀請陪同體驗，但也能享免費住附一泊二食的日式傳統溫泉旅館和搭乘計程車去各種當地景點玩，真的是很難得的經驗。大家如果有興趣的話也可以上網找找相關機會，但一定要注意主辦單位是否可信，小心詐騙喔（我當時其實一直很怕自己中途被賣掉，但幸好沒有）！



（能想像這些都是免費體驗嗎）

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，感謝社科院提供這樣良好的機會，讓我能夠來日本交換，且辦理手續過程中協辦人員也都非常仔細細心，遇到問題也都會幫忙詢問日本校方，真的非常感謝！

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）

因為有申請上政大的「希望起飛獎學金」，所以我的花費上有受到一定的支持。不得不說慶應不愧是私立，宿舍費用直接是我下學期要去的神戶大學的2倍，這花費如果沒有獎學金的話是真的很可觀。

我去日本後有持續記帳，根據統計我一個月的總花費大約介於15~18萬日圓之間，這半年下來我則是花了86萬日圓（皆含刷卡），給大家一個參考。我當時是直接帶80萬日圓現金去，先藏包包裡等開完戶再存進郵局戶頭裡。我平常大部分是都自己煮，假日才出去玩跟吃，而且因為我沒有花太多錢在日本國內旅行（我最多玩東京近郊）或搭新幹線之類的，所以就沒有想像中花得那麼多。



我的心得報告就到這邊結束，謝謝大家的閱讀！
希望能夠幫助到之後也想要來慶應交換的人。