

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： 20250204 (YYYYMMDD)
2. 系級： 地政五
3. 學號： 109207308
4. 姓名： 賴冠宏
5. Email： r95351575@gmail.com
6. 交換學校及系所（全名）： 日本 慶應義塾大學 經濟學部
7. 交換學期：自 113 學年第 1 學期起至 113 學年第 1 學期止

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）

簽證因為日方的關係，延後到我出國前一天才拿到，真的是捏一把冷汗，雖然大家一錠都會提早買好機票，不過真的遇到我這種情形時，真的會很困擾，因此，希望大家買票時，可以加一點錢買可以改票的，不然像我真的差一天就要白白浪費一張機票。

接機沒有，要自己到宿舍，不果日本電車都方便，機場出來一直搭，轉個兩三次就會到了。相關獎學金申請等，我都放在 IG：2222twohand，歡迎查看。

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）

學課很討厭，單純的日語課程被獨立出來，導致明明是同一間學校，選課卻要跟裡個不同的單位申請。覺得這部分對於交換生很不友善。

我實際上修了兩堂日語課程，皆是針對會話為主，主要都是日常生活用語，考試也都很簡單，老師人也都很好，蠻推薦的。我在這兩堂課裡認識一個很好的義大利人，覺得這是最大的收穫。

其餘六門課，我都是修全日文授課（跟慶應提出 N1 檢定成績即可修習）也就是一般日本人上的課程，同學也全是日本人。比較平易近人的課是「異文化理解」，每周上課老師都會出題目，簡單回答自己的想法可以，期中考蠻難的，有選擇題也有申論題，也都是全日文；期末交一份報告即可，約 3000 字。接著就都是蠻困難的課程，「法國文學」這堂課，老師語速超級快，大量法國人的片假名名字，混合滿滿的句尾敬語，每次聽完課後，都會肚子很餓，因為太燒腦；但這堂課很涼，每周交心得，跟一個期末考而已，期末考就是選一個自己有興趣的作品，用老師教的分析手法寫一些建議而已。「地理學」這堂課也是每周寫心得，期末則是交一個 3000 字報告即可，主題跟都市計畫有關，我直接拿之前地政系的作業改成日文版，稍微修改濃縮後交出。「研討課：都市計畫」這是日本比較特殊的小班制課程，整個學期一起讀一本書，每周讀一章節，會由一個同學事前準備好簡報等，跟大家介紹後，老師會帶著大家一起討論；學期後半還有戶外教學等實際走訪，老師還請大家吃東西，真的很溫暖。我負責到的是交通計畫有關的章節，也是把之前地政系用過的簡報改成日文版。比較花時間的應該是摘要章節，因為那本書的閱讀難度真的很高，讀完後要摘要真的花了十個小時左右。「研討課：日文報告撰寫-法國政治」這堂課主要是針對日本人的大一和大二生，教導他們正式的日文寫作，也是非常小班，因為老師的專長是法國政治，因此本學期就是以法國政治為主題，練習日文報告的寫作。最後是「日文報告」這堂課也是開給日本人的大一和大二生，本學期環繞在線上教育這個主題，也是每周都有寫作練習，期末繳交一份報告，我覺得對於自己的學術日文有很大的幫助，非常推薦，且老師教得非常仔細。

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

原本最想參加的是潛水社，但因為交換期間大部分是冬天，活動較少，就放棄了。後來有

參加學校的合氣道社和讀書會，但因為日本的秋季學期是下學期，而非上學期，所以有點像是中途加入的感覺。合氣道的部分，每周五天左右的練習，真的有點超出能力範圍，而且對初心者不太友善，我被摔來摔去一個禮拜後就放棄了。而且覺得這個社團因為人數少，且大部分都是兩兩一組一起參加，很難認識新的人。讀書會則是因為人數太多，沒有人搭話就很難交到朋友，或是都只能認識點頭之交，很難在課後保持聯絡。後來就因為兩個社團都沒有找到歸屬感，十一月後就沒有再去了。覺得要打入日本人之中，還是要靠點運氣，這部分我放在第五點接續說明。

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）

我選的住宿是「大森學生寮」，當初是因為住宿費 7 萬內，還包括早餐和晚餐，覺得物超所值才選的。不過住進去後，有後悔的地方，也有喜歡的地方。後悔的地方是，這個宿舍的管理員，脾氣非常差，對交換生態度惡劣，我甚至被他莫名其妙的教訓過。另外，之前是住政大自強十舍，已經習慣套房的方便性，這個宿舍是單人雅房，實在是住得不習慣，衛浴皆在外頭，洗澡甚至一定要從三樓跑到一樓才可以。淋浴間只提供兩個，大澡堂一個，應該是因為日本人都習慣去澡堂，所以淋浴間極少。

意外很喜歡的地方是，這個宿舍的地理位置極好，不管是往北去東京市區玩，或者是往南去橫濱市區玩，都很方便，周圍的生活機能也非常充足，連鎖店林立，非常滿意，夜生活也是沒問題。

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）

我有參加住家附近的足球社團，在路上碰巧遇到社團的人，剛好聊天聊著聊著就加入了。這是這次交換中，覺得最值得的事情，因為不是學校的社團，因此沒有交換生或是外國人，這個足球社團裡，只有我一個外國人，每次都可以泡在全日文的世界裡，覺得非常幸福。而且這個社團的人大多都是社會人士，每次踢球完去吃飯的時候，都會被請客，有吃又有得玩，真的覺得可以加進去超幸運。

最後要回台灣的時候，他們還幫我辦了一個歡送會，吃了超級好吃的燒肉吃到飽，甚至買了伴手禮給我帶回台灣。真的只能感謝再感謝。

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。謝謝老師們的幫忙。

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？

無。政大交換相關承辦的老師人都很好，問問題沒有壓力，也都可以很快地收到回覆。

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）

每月皆有詳實記錄花費。

10 月 232,734 日幣（未包含 6000 元台幣單程機票費用）

11 月 223,948 日幣

12 月 283,790 日幣

01 月 302,158 日幣（包含 5 萬元左右日幣單程機票費用）

我把更詳細的資料都放在我的 IG：2222twohand。請追蹤哈哈。

簡單來說，平均每月花費落在 5~6 萬台幣。食衣住行育樂全都包括。交換半年大概需準備 20~30 萬台幣會比較充裕。我身旁有花得比我多的朋友，也有花得比我少的朋友。不過大概 20 萬跑不掉。

另外，這次有幸申請到教育部學海飛颺獎學金補助的十萬元，稍微可以貼補家用。



大森學生寮（我的 IG：2222twohand 有開箱影片）



超好玩的迪士尼，推薦有空可以去個三四次。

表單編號：QP-Z05-00-03
保存年限：5年



每周的踢球时光



慶應三田校區



慶應日吉校區



台場煙火大會（冬天的煙火真的比較普通，大家多說淡水的獲勝）

表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年



回國前，足球社的大家還請我吃燒肉吃到飽。