

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:2025/03/05 (YYYYMMDD)
2. 系級: 地政四
3. 學號: 110207410
4. 姓名: 蔡駿鋼
5. Email: 110207410@nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所(全名): 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(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)

出國準備的過程繁瑣且充滿挑戰，尤其是簽證辦理。最初，我該繳交的都有繳交，也有確認好每一步，但是因為日本學校還是日本出入國管理局的行政延遲，原本預計八月初就應該拿到的CoE(一份申請簽證的文件)，遲遲到了九月上旬才下來。

在行李準備方面，我是參考網路上去日本交換留學的前輩們的清單。另外，我建議大家一定要帶一些可以代表台灣的土產，像是鳳梨酥，不僅能在社交場合使用，還能做國民外交。此外，如果你是隱形眼鏡使用者，建議帶上足夠的備品，避免當地難以購買合適的產品。

機票則有點麻煩，原本簽證取得延遲所以需要改期，雖然經濟艙機票已經很貴，但因為這個延誤還支付了額外的費用，所以推薦大家如果不能承受機票改期額外花費的風險，確認簽證沒問題之後再訂機票。最後，我們學校沒有機接，要自己事先查好路線，我從成田搭乘電車前往宿舍。帶著兩大箱行李在日本搭車真的很累，如果有預算會推薦大家使用從機場寄送行李的服務。

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)

學校跟政府規定是要選七門課以上，日語課程最多可以到兩門課，經濟系的課至少要選到四門課以上。因此，我最終選擇了兩門日語課程、一門英文授課課程，以及四門日文



圖一、可以容納四百多人的大教室

授課的課程。其中，有兩門是四百人的大通識課，一開始進教室時，看到那麼大的人數，真的讓我嚇了一跳。雖然這樣的課程人多，但是不一樣的上課氣氛，讓我學到了很多。

此外我有選一個英文授課的課程。英文授課的老師日本口音需要時間習慣，但是他英文是真的很好。而我有選一個機率論這門課，這是一門實體課程，但因為我在政大已經修過類似課程，因此我利用自己本來的知識來學習該領域的日語，所以用原本就有的知識去學習那個領域的日文，反而成長最多的不是機率論的學問而是日語能力呢。

日本的學期安排比較特殊，一堂課為一個半小時，並且通常會有三田祭放一個禮拜的長假、年末年始從聖誕節放到一月上旬的大長假，還有各種三連休。雖然放假很多，但是學校有確保星期一到星期五的課程都有上到十五堂，還會做一些調整確保上課次數，例如有一個禮拜三會拿來上禮拜一的課。這點體現了日本事前規劃的仔細謹慎的精神呢。

三、社團篇(請就參加之社團、課餘活動等經驗分享)

在一開始就想要加一個社團, 因為我知道只有上課應該很難去認識到人, 且從個性上來說, 原本在台灣就不會跟隔壁桌的聊天等。

而社團的選折, 因為我是管樂的, 所以一開始有想要找管樂社的社團, 但是去詢問才發現他們只有春學期有在招新生, 而且練習的頻率也非常的高。最後一番周旋之下, 我加入裡個爵士大樂團, 一週只有兩次練習, 剛好我可以參加他們三次的演出。

雖然我沒有帶樂器過去, 因為太重了, 但是他們借了我樂器。這個社團除了讓我感受到原來日本的音樂性社團的模樣, 日語日常口說能力進步很多, 也讓我對日本人守時的觀念破滅。

原本以為日本文化強調守時合群, 但是發現這個社團的成員很多都會在表定練習時間之後姍姍來遲, 社團的幹部最後也有內部檢討他們遲到的問題。常常我都是前幾個抵達的人, 是個有趣回憶。



圖二、社團練習時的樣子



圖三、社團表演時的樣子

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)

宿舍方面,一開始比較驚訝的是學校的宿舍幾乎都是單人房,這可能跟他們希望有自己隱私有關吧。我住的宿舍沒有自己的衛浴,但是有大浴場,也就是大家知道的澡堂,如果不習慣日本的澡堂也可以使用個人的淋浴間。

食物方面,我們宿舍除了禮拜日和國定假日外,食堂每天都提供熱騰騰的早餐和晚餐,讓人覺得非常溫馨。也正因為這樣的契機,住宿的留學生和日本學生們可以互相交流用餐。當然,如果不想講話,也可以安靜地坐在一個人的座位上默默吃飯,大家彼此都尊重「一個人的時間」,這也是日本文化的一部分,維持著一定的舒適距離。



圖四、某天宿舍食堂的晚餐

交通部分,通常都會推薦使用通學定期券,但是大家要注意每週至少要搭幾次才會划算。因為我要去兩個不同的校區上課,所以最常去的三田校區一個禮拜只有兩天。如果只有兩天要去學校的話其實不需要買定期券,不過最後因為加入那個社團需要有一天到學校練習,所以還是辦了三個月的定期券,所以可以在網路上搜尋**定期代換索試算是否划算**。

搭長途的新幹線可以使用學割證明券買八折的車票,一開始以為會用到,但是大學生出去玩果然還是夜行巴士最划算,還可省下住宿費,趁年輕還可以這麼有精神的時候多多利用。

如果要運送行李的話,推薦使用 ヤマト運輸的空港宅急便。現在日本為因應過載旅遊業(オーバーツーリズム),所以在推行空手觀光,目的除了希望觀光客可以減少移動大型行李的痛苦之外,也可以讓當地居民維持正常生活。雖然東京沒有京都那麼嚴重就是了,京都還直接禁止行李箱上公車了。而我最後回台灣的時候行李比預期多出來20公斤,經過一番權衡利弊之下,選擇使用日本郵便局的國際小包服務,直接把行李寄回台灣,海運雖然要等一個月,但可以把比較用不到的物品便宜的寄回台灣,大家不仿可以試試看。

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)

在與當地人及其他外國學生的文化交流中,我有一些難忘的經歷。泰國人很樂觀很陽光,常常被他的正能量感染。另外有一次且唯一一次跟很多歐美留學生大家一起去唱歌,因為大家都只講英文,所以我就只好當翻譯講日文跟英文,腦袋真的很錯亂。我留學前原本完全沒想到會用到這麼多英文,畢竟適用日文檢定申請的交換。

在社團裡聽到那位日本同學分享他三度來台灣旅遊的心得時,他提到他最喜歡的還是小籠包,這讓我感覺台灣的經典美食真的很受歡迎。但是,當他提到對於八角和臭豆腐等台灣特有食物的不適應時,才意識到原來每個地方的食物口味都有其挑戰性,尤其是像八角這類味道對一些人來說可能比較難以接受。儘管如此,他仍然對台灣的印象很好。這個讓我好像有一點體會到日本讀空氣的文化,曖昧不清的文化在這個人的身上淋漓盡致。因為日本台灣都是東亞人,所以我不開口大家沒發現我是外國人,在一次演出完之後的打ち上げ裡面,有個初次見面的女生經過我的同個樂器聲部的人的介紹知道我是台灣來的驚訝,說他以為我是日本人。這也讓我更感受到身處異國他鄉的微妙經歷,有時候文化的融合會讓我們無意間被誤解,但同時也讓我們在陌生的環境中建立更多的連結。



圖五、跟日本朋友,日本新年參拜神社的「初詣」景象

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?

這邊很感謝社科院助教以及慶應的承辦人員的協助,按照很多前人的路走下去,並無遇到太大困難。除了簽證延後下來問題之外,這次的交換旅程還是順利的結束了。

此外,如果是男生的話要特別注意。役男兵役的出境時間可以申報延長一點,留點餘裕,以減少可能會發生的不確定性。

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)

在這次的交換學生,我有申請到了社科院的兩萬塊獎學金。因為平時我本身就是一個比較省錢的人,因此在日本的生活並不會花費太多。我的宿舍內設有食堂,提供每天的早餐和晚餐,這讓我省下不少餐費。食堂的食物雖然是基本日本家常料理,品項也就是固定的那幾道菜,但非常有家庭感,也讓我與來自不同國家的同學們交流,增加了不少人際互動。這樣的設施讓我不需要額外花費太多在外面用餐。

如果不計算旅行開銷,我每個月大概需要花費12萬日圓。這個金額主要涵蓋了住宿、交通以

及日常生活開銷。當然，這還不包括旅遊的費用。由於機會難得所以會出去旅遊走走，也會利用空閒時間去探索日本的不同城市和文化。因此，在旅遊方面，我選擇了相對較為經濟的方式。比如搭乘夜行巴士，它不僅能幫助我節省住宿費，還可以讓我在有限的時間內深入了解不同的地方。另外，廉價航空的機票也是我旅行的主要選擇，只要提前規劃，經常能夠搶到超便宜的機票，這樣也讓我能夠更無負擔地外出遊玩。

對於手頭不寬裕的大學生來說，其實也能夠過得很充實和精彩。只要精打細算、合理安排日常開支，即使在異國他鄉，也能享受豐富的留學經歷。我想，這樣的生活方式不僅讓我學會了如何更加自主與獨立，還讓我更加珍惜每一分每一秒的留學時光。希望未來的同學們也能在有限的預算內，過得充實並且精彩！



圖六、慶應大學三田校區校中庭的一棵銀杏樹