

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： 20250323 (YYYYMMDD)
2. 系級： 經濟碩三
3. 學號： 111258006
4. 姓名： 魏浚益
5. Email： 111258006@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 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)

我是於 2024 秋季交換，在 5 月初時收到東北大學寄信要求繳交申請資料(如:推薦信、校內成績單、申請動機、語言檢定證明)，並在 6 月中旬收到錄取結果，接著就是要申請在留資格(COE)以及學校宿舍，要特別注意的是，仙台出入國在留管理廳申請在留資格的時間較長，我是在 9 月初才收到通知，在留資格通過後，要將資料印成紙本帶去日本台灣交流協會辦理簽證，建議在出國前兩個禮拜辦好。9 月初會收到東北大學比較多的通知，包含宿舍申請結果、如何辦理郵局帳戶、如何去區役所辦理行政手續(如:居住地遷入、在留卡、健康保險、國民年金)、和新生說明會舉行日期及地點。

如果在仙台機場入境日本的話，在留卡就需要到區役所辦理，並且在 2 個禮拜內寄到居住地。從仙台機場到仙台市區可搭乘機場快線，約 30 分鐘即可到達仙台站，建議可以先買好西瓜卡，搭乘任何電車或公車都可以使用。

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)

政大社科院和日本東北大學經濟系的交換計畫為 EMEX，東北大學有四個校區：片平校區、星陵校區、川內校區和青葉山校區。經濟系位在川內校區，基本上我的課程都是在川內校區上課。在東北大學的課程分 3 種科目:全學教育科目(General Education Courses)、專門科目(Specialized Courses)、日本語特別課程(Japanese Language Program at Kawauchi)，全學教育科目就像是台灣的通識課程，專門科目就是系上必選修課程，而日本語特別課程是專門開給外籍生的課程，在開學時透過測驗決定日語程度，並依照日語程度選擇對應難度的課程。系上的規定是一週需上課至少 10 小時，我總共選了 3 門課：Beginning Comprehensive Japanese (授課老師：UCHIYAMA Atsuko、KIKUTI Taiko)、Beginning Japanese Kanji/Vocabulary (授課老師：MISHIMA Atsuko)、JPN Communication I (授課老師：BACKLEY Huja)。日本的老師上課都會鼓勵同學發言和互動，課程評分以報告為主，但難度都不會太高，有準備都可以順利通過。



課程結束大合照

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

我在課堂上認識了一位來自法國的同學，雖然我們的母語都不是英文，但我們卻可以用英文聊天，很快就成為了好朋友。每次下課後，我們都會一起去探索仙台的景點。有時候我們會去爬學校後山，一邊走一邊聊天，分享彼此國家的文化和生活習慣。天氣好的時候，我們也會一起去仙台城散步，我們還常常一起吃晚餐，而我也從他那裡學到不少法國的飲食文化。晚上我們會一起走到附近的神社，談談今天發生的事情或未來的旅行計畫。雖然他提早回法國，但和他相處的過程中，我不僅練習了英文，也開拓了國際視野，這段跨文化的友誼讓我的留學生活變得更加豐富而難忘。



和朋友一起逛仙台聖誕市集



新年到大崎八幡宮參拜



仙台地標 - 伊達政宗騎馬像

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）

由於仙台位在東北地區，到了冬天會變得非常冷且乾燥，但久了就習慣了，建議可以擦護唇膏或凡士林保濕。而仙台的交通不像東京或大阪一樣複雜，仙台只有兩條地下鐵(東西線和南北線)和 JR，如果要去川內校區的話，可以直接搭東西線到川內站下車，川內站的外面就是川內校區了。我是住在三條 III 的宿舍，宿舍附近沒有地下鐵，離最近的 JR 站也要走 10-15 分鐘，所以基本上都是以搭公車為主，如果要從三條 III 宿舍去川內校區的話，可以搭 70 號公車，如果要去仙台站的話，可以搭 899 或 999 號公車，但末班車最晚只到晚上 9 點多，所以要注意時刻表。至於飲食的部分，我一開始去的時候蠻不習慣日本

比較鹹的飲食文化，但吃久了也就習慣了。

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）

在大多數事情上，日本人會非常重視規定，舉例來說，我朋友的耳機不小心掉到火車軌道上，在台灣的話站務人員可能會直接拿夾子夾上來或是直接下去撿，但在日本必須先通報站務人員，然後填妥基本資料以及發生原因，最後要等到隔天再去車站領回。在交通方面，日本的公車司機跟台灣比也相對友善，會等所有人坐定位後才開車，路上的車輛也都會禮讓行人。

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？

政大以及東北大學的助教都非常熱心的幫助我，對於交換細節有疑問時，也可以得到及時的回應，謝謝在我交換的過程中幫助過我的所有人。

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？

政大的交換資源非常豐富，不論是校級還是院級交換，學校都提供我們很多與國際交流的機會，非常推薦學弟妹好好把握交換的機會。

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）

生活支出：

國民健康保險：2100 日幣/月

電話費 (Linemo)：2970 日幣/月

住宿費：22000 日幣/月

本次交換總共花費的費用大約 100 萬日幣左右。

JASSO 獎學金：80000 日幣/月