

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：20250314 (YYYYMMDD)
2. 系級：財政四
3. 學號：109205070
4. 姓名：張仲碩
5. Email：jason910316@gmail.com
6. 交換學校及系所（全名）：靜岡大學人文社會科學部經濟學系
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)

行前:取得社科院的推薦資格後,靜岡大學有寄了一些資料讓我填,照著上面的指示填就好,但其中比較麻煩的是會要求你去做健康檢查。我個人是去台大醫院的家醫科做留學健檢,因為檢查完到報告出來要花一周的時間,建議最好盡快去做比較好。簽證的部分,靜岡大學在7月底八月初時寄在留資格認定書的郵件給我,因為現在的在留資格認定書是電子版,要把那個郵件印出來,之後去台日交流協會辦理簽證就好。

接機:沒有接機服務,我是自行搭新幹線前往靜岡車站,之後再從車站搭公車的美和大谷線搭到宿舍附近的小鹿局前再走到宿舍。

電話:我是辦理格安電信的 AHAMO 的方案,只要拍完成市役所住民登錄的在留卡跟填資訊就好,一個月 2970 日幣有 30GB 的網路跟電話,對我來說很夠用了。但辦完住民登錄跟拿到電話卡(實體 SIM 卡的部分)大概要花 1 到 2 個禮拜,建議最好從台灣帶幾張網卡先撐著。

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)

一開始會有入學測驗,除了要寫簡單的日文作文之外,其他的部分都跟 JLPT 的考試內容差不多。考完試老師就會告訴你你是第幾級的,全部共分五級,可以修自己的那一級跟上一級和下一級的日文課。日文課又拆分為口說、文法及寫作三個部分,但其實每一堂課都會有作文的部分,能考過 N2,等級四以下的日文課應該都沒有問題。留學生一學期至少要修七堂課,我修了等級四及等級三的六堂日文課,跟英文授課的日本語與文化,七堂都不難,老師人也都很好,大部分的課都只考期末考或交報告而已,應該挺輕鬆的。

選課,留學生是用手寫的方式把想選的課填到單子上後交到自己學部的單位去(不是只能上日文課,只要授課老師同意同學部的課都能修)。

	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
1・2 8:40~10:10	Japanese 1A-F (SASAKI) ABP Classroom 2	Japanese 1A-F (SUZUKI Kanako) ABP Classroom 2	Japanese 1A-F (KIKUCHI) ABP Classroom 2 日本語 4B-F (室野) A403	Japanese 1A-F (SUZUKI Kazumi) ABP Classroom 2 日本語 3C-F (逢坂) A402-2 ラーニングセンター	
3・4 10:20~11:50	Beginning Japanese II (OSAKA) Japanese Classroom 2 日本語 4A-F (伊藤) ABP 教室 2	Japanese 2A-F (SUZUKI Kanako) ABP Classroom 3	Japanese 2A-F (ANNO) ABP Classroom 3 日本語 5B-F (徐乃馨) ABP 教室 2	Japanese 2A-F (SUZUKI Kazumi) ABP Classroom 3 日本語 4C-F (佐々木) ABP 教室 2	日本語 3B-F (佐々木) ABP 教室 2 日本語 5A-F (松尾) A403 Beginning Japanese IV (KIKUCHI) Japanese Classroom 2
5・6 12:45~14:15	全学教育科目 日本事情 (原澤) レベル 5 以上 A106	Beginning Japanese III (SUZUKI Kanako) Level 2.5 ABP Classroom 3		全学教育科目 日本語VI (鈴木和美) レベル 5 以上 ABP 教室 2	Japanese Language and Culture F(English) 日本語と文化 F(英語) (徐真真) A402-2 Learning Center
7・8 14:25~15:55		Beginning Japanese V (SUGIZAKI) (Japanese)Education Faculty Building A601	日本語 3A-F (鈴木和美) ABP 教室 2		

三、社團篇（請就**參加之社團**、**課餘活動**等經驗分享）

我沒有參加社團。

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）

宿舍旁邊就是 BIG MOM 的超市，一般生活用品跟食物都有。但想省錢的話，比較推薦去遠一點的 AEON 跟唐吉軻德會比較便宜，如果是騎腳踏車的話都只離宿舍五分鐘而已，比較需要注意的是往唐吉軻德的路比較多坑洞，要小心一點才行。腳踏車的部分，推薦完成市役所的手續後就能去買了，看是要買唐吉軻德的新車或中古車店的二手車都行，因為靜岡的公車費有點小貴，買腳踏車應該很快就能騎回票價了，之後看是要去市區還是其他靜岡市的景點都比較方便，要離開前也可以賣回二手車店，雖然他們回收價都蠻低的，但不無小補。買二手車前最好多看看輪胎的狀況，像我買的車騎了一個月後輪胎破掉，花了五千日幣換輪胎，都差不多能買新車了。



宿舍房間的照片

住宿方面，因為我的室友人都挺好的也都會維持公共空間的整潔，沒有發生什麼糾紛。宿舍方也每周都會顧打掃公司來掃套房內的公共空間跟倒垃圾，比較討厭的點是房間的隔音挺差的，偶爾會被打掃聲或室友的唱歌聲吵醒，有需要的話可以去買個耳塞。宿舍的住宿費是每個月的 10 號收一次，只要 10 號前把錢存進學校給你的帳戶裡就會自動扣款了。飲食的話很推薦只有靜岡有的さわやか，雖然有點小貴，但真的非常好吃，它的漢堡排配洋蔥醬真的非常美味。市區有家叫ななや的抹茶店，它的抹茶冰淇淋味道非常濃，甚至到有點小苦，但還是很美味，喜歡甜一點的可以不用點最濃的抹茶。



(沒有幫食物拍照的習慣，所以拿官網的圖片 <https://www.genkotsu-hb.com/menu/lunch/>)

若是要出去旅遊的話可以考慮在網路上訂或是在學校內書局旁邊的小店買高速巴士的車票，雖然要坐比較久，但大約只有新幹線一半的票價，我認為是不差的選項。去東京要花約3小時，不過要坐去大阪或京都都要坐六小時左右，建議要去大阪還是乖乖搭新幹線會舒服很多。



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）

在上日文課那一層樓，有特地開一間交流室供日本學生和外國留學生交流，除了上課時間還想跟來自世界各地的人交流的話可以到那邊聊天。我自己是跟室友的泰國人跟韓國人比較常交流，偶爾會坐在客廳用日文隨意聊聊。學校也會舉辦交流的郊遊活動，像我就有參加到去名古屋的多文化共生中心，去那裡跟移民來日本的外國人們一起聊天、認識彼此文化。每到節日，學校的交流社團就會來宿舍辦派對，有興趣的人可以把握機會。

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？

社科院的徵選從開始到結果出來都非常迅速，且交換都沒有不合理的限制，非常優質。但若新增交換一年的選項的話或許能更加完美。

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？

以交換心得來把經驗傳達給他人，我認為非常適合。

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）

每個月最大的支出是在房租，一個月大約是 3 萬到 3 萬 5 千日圓左右。餐費的部分，若是要外食的話一餐約要 1 千日圓左右，若能自己煮的話，可以壓到 500 日圓左右，比較推薦自己煮，偶爾外食就好，我也是來日本後才開始自己煮飯。腳踏車是比較貴的一次性開銷，但我前面所講，長期下來一定比搭公車還要省很多。開學時會要求你加入生協的保險約 3900 日圓，但在離開前可以退回 3000 日圓。市役所每個月要繳 1800 日圓的健康保險費，留學生可以不用繳國民年金，去市役所辦市民登錄時記得跟他們講要免除。