

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：2025/10/17
2. 系級：地政土資四
3. 學號：110207346
4. 姓名：蔡牧桓
5. Email：110207346@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：明治大學政治經濟學院 政治學系
7. 交換學期：自 113 學年第 2 學期起至 113 學年第 2 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）

在政大社科院交換審核通過後，明治大學在 5 到 6 月會發來通知，需要先前往明治大學的官網，找尋交換及應該辦理的手續，網址如下：

<https://www.meiji.ac.jp/cip/english/undergraduate/economics/longtermsspse.html>

進去找到需要準備的東西，我準備時有 13 項文件需要繳交(可能因為學期不同而要繳交文件不同)，並在規定的期限前繳交完畢，體檢的部分可以去聯合醫院和平院區，那邊事先預約的話當天去就可以拿到報告。當文件都繳交後大約在 12 月明治大學會發來 CoE，只要拿著 CoE 跟護照相關文件去日台交流協會台北辦事處，人通常都很多需要等待。

拿到 CoE 後確認好宿舍入住時間，訂好機票跟當天的直達車或計程車，不要像我扛著行李跑，東京很多車站沒有手扶梯，電梯也找不到。

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）

選課的部分學校會召開給交換生的說明會，交換生與一般學生不同不必要在系統上選課，而是填自己想修的課在學校寄給妳的 excel 中，然後再回傳給學校，不用擔心會選不到課。

課程有很多種，日本授課通常不會太難，配合講義跟老師的板書大概可以了解在講什麼，英文授課的部分據其他台灣人分享，教授的腔調有點重會聽不懂。我有開給交換生的日文課，日文課有綜合、口說、寫作、閱讀可以選擇，只要選擇自己想修的課就好，不用全部選，老師人都很好上課也很輕鬆。最後是討論課，也有分成日文授課與英文授課，課程內容是在與老師跟同學討論。我怕聽不懂所以選了中村幸一老師的台灣文化討論課，老師跟同學人都很好，推薦給去明治政經學院交換的人。

選課的時候可以去看教學大綱，對自己日文沒自信可以避開需要考試的課程，選報告為主的課。如果怕被當掉也不用擔心，老師對交換生都很好，通常有交報告就會給過，想要問老師問題也不必害羞。

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

我參加了撞球社與中國語社，撞球社每周的社課在高田馬場，日本的社團在校外設課的很多，地點都須要問清楚，常常會有找不到的情況發生，撞球社的社課每周一次，一次是 600 円，算相對便宜的社團。如果是新手也沒關係，部員都會很有耐心地教你熟悉。

中國語部裡面有許多日本人參加，可以跟他們語言交換，我在備考日文檢定時也受到許多日本人的照顧。中國語社團也會舉辦許多活動，像是烤肉、聚餐、社遊等，如果想要與更多日本人交流可以考慮。



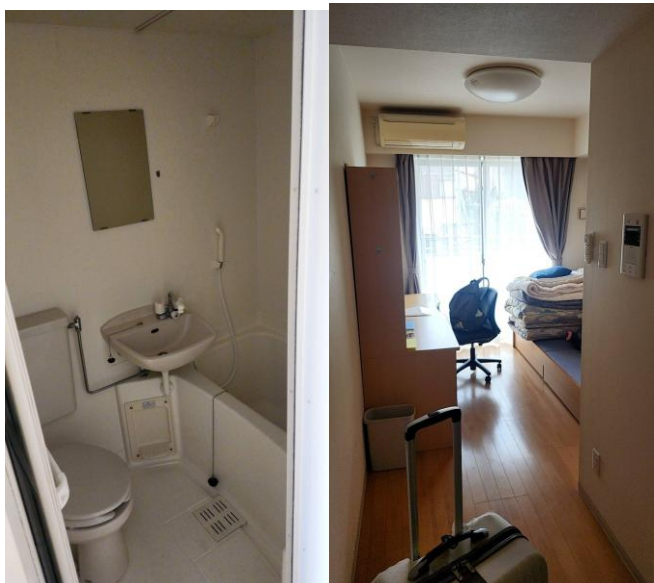
中國語部的烤肉派對

我還有去爵士樂社跟交響樂社的迎新，但由於校區間隔過遠，而且表演時間都在我回國後，所以無法參加，加入社團前需要確認好時間跟金錢，許多社團的條件都比較嚴苛。

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）

我在明治大學的宿舍是和泉國際宿舍，距離明大前車站走路約 10~15 分鐘，和泉校區走路約 10 分鐘，車站附近有很多連鎖餐廳跟拉麵店，生活機能相當完善。明治大學分成四個校區，日文課跟政治經濟學院三、四年級的課主要在駿河台校區，位置在御茶水車站，大部分課程都會在這裡，從宿舍出發到學校約 50 分鐘，若有第一節的課，車站通常人滿為患，若不想擠電車，可多選擇由 10 點開始的課

宿舍部分為七個人為一戶，每個房間都是獨立衛浴，家庭式房型內有廚房跟冰箱，採共用需要跟室友協商。房間裡面的電費是自己除值，大概每天會扣掉 100 円，與一般日本電費比起來非常便宜。



宿舍

交通部分，我自己有去買腳踏車，想出遊時可以省錢也可以運動，平常買菜也很方便，在第一個月我騎腳踏車通勤，但東京地形起伏加上天氣變熱就改成電車通勤了，腳踏車在回國前可以賣給臉書二手物交流的人，或者賣給車行，但價錢較低。電車的話等學校的學生證發下來後，可以去買月票，一個禮拜修超過三天課基本上就回本，而且在區間內任意移動都免費，像我常常去新宿附近玩買這個就很方便。

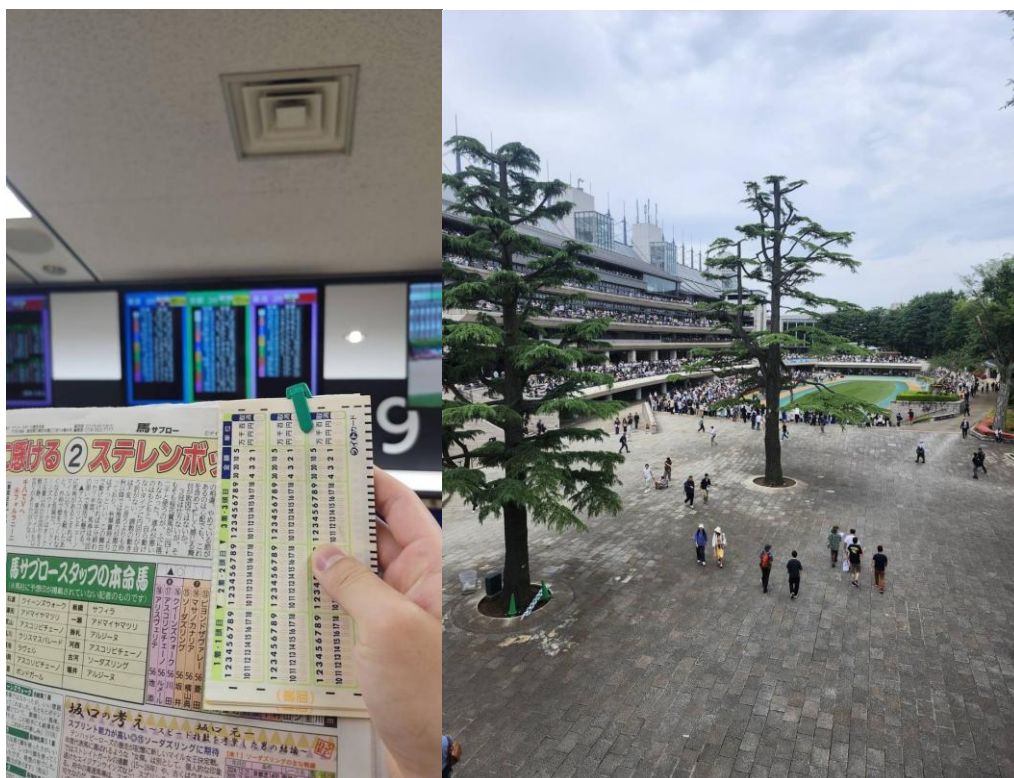
此外，若想要出遊可以選擇搭夜行巴士或者輪船通行，我搭過東京到青森共 12 小時的夜行巴士，旁邊沒坐人時會很舒服，我個人睡的很好。我還搭過渡輪青森函館來回船班，以及從新潟到小樽，船上不會晃很舒服也很好睡，長途還有餐廳跟大澡堂，推薦大家可以坐船遊覽各地。此外，搭日本國內線也很方便，只需要安檢，大概起飛前一個半小時左右到機場就好，食物也建議先在車站附近買好，機場選擇少也比較貴。

飲食部分我最愛吃的就是松屋的炸豬排定食還有橫濱家系拉麵，一周大概一半以上都在吃這兩家，又便宜又好吃。令我比較詫異的是日本人認為煎餃是配菜，所以我日本朋友很喜歡找我去吃餃子定食，一開始也不太能接受但多吃幾次就習慣了。另外，也可以嘗試自己煮，最便宜但就是有點麻煩，而且日本超市能買到的菜不多，若覺得自己很久沒吃菜或有點超過預算時就可以自己煮。



自己煮

娛樂部分，我因為距離東京競馬場很近，所以基本上每周都會去賭馬，競馬場各種族群都有，有老有少也有家庭出遊在競馬場裡面野餐的，如果從明大前搭特急大約 30 分鐘就會到府中競馬場了，競馬場裡面有各種餐廳跟紀念品商店，不論是想體驗在地日本人生活或者觀光都非常推薦去走一輪。此外我也偶爾會去打小鋼珠跟老虎雞，那裏因為可以吸菸空氣有點糟糕，可以體驗但不推薦長時間待著。



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）

我整棟宿舍跟室友都沒有日本人，裡面的共通語言是英文，想練習口說跟聽力的人是一個好機會，我大部分時間都是獨旅，聽說外國人們會一起結伴出遊，但我都沒參與到所以不清楚，但我會跟日文課上的韓國人一起去吃飯，我們都用日語交流，偶爾也會一起出遊。

日本人的部分推薦靠課程或分組來親近，因為我四年級是學長的關係，所以基本上都對我很好，主要因為日本人對輩分很嚴謹，有時候需要閱讀空氣比較困難，但也不要強迫自己去融入日本人之中。

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？

感謝政大社科院國際交流的助教幫我跟明治大學接洽，幫助我可以順利前往交換！

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）

這次宿舍的開銷為 33 萬日幣，在出發前就會先繳清，到了日本之後，需要繳保險、學生保險、國民年金等，還有購置一些生活用品，依照每個人不同我覺得初期費用大概落在 3~5 萬日圓，接下來算每個月的支出：

1. 餐費：平均 1 天 3,500 円，一個月約 10 萬
2. 交通費：若購買交通卡，加上一些出遊交通，一個月約 1 萬到 1 萬 5
3. 電信費：樂天吃到飽，3,000 每個月，但網路有時候不好
4. 水電費：每個月約 2,000~3,000 円

若想要參加社團的話社費大多落在 1 萬一個學期，生病的話明治大學有特約的診所，可以免費看病。

旅遊部份看每個人想要在日本玩多少地方，如果一趟出遊我都大概抓 5 萬日圓左右，包含飯店、交通、吃飯。