

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： 20260225 (YYYYMMDD)
2. 系級： 地政系碩三
3. 學號： 112257009
4. 姓名： 楊智傑
5. Email： 112257009@nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）： 大阪大學 經濟學部
7. 交換學期：自 114 學年第 1 學期起至 114 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）

我交換的學校是大阪大學經濟學部。自一月份社科院公布年度交換學校名單後，便著手整理對方學校相關申請文件並提出投遞。確定錄取後，後續就等阪大經濟學部核發入學許可、辦理赴日簽證以及訂購機票。因個人已服完兵役，故在出境手續上相對單純，無需額外辦理役男出國申請。

1月	交換申請
3月	分發結果
5月	收到入學許可、申請COE
6月	訂機票
7月	收到COE、申請簽證&學校宿舍

在機票選擇上，我買華航的學生機票，除了價格較為優惠，也提供較充足的行李託運額度。由於大阪大學並未提供接機服務，因此從關西機場前往校區或宿舍的交通需由學生自行前往，大阪私鐵很方便，從梅田搭乘阪急就會到阪大。阪大有三個校區，校區之間有公車聯絡，我的宿舍與上課都是在豐中校區，也是最主要的校區，十分方便。

關於住宿資訊，校方約在六月份發布相關說明，並於七月開放正式申請。建議密切留意郵件通知，以免錯過申請期限。由於宿舍規定於 9 月 26 日才開放進住，因此我在前一天才抵達日本。次日到阪大。行程上較為緊湊，進住宿舍當天即參加了校方的入學迎新活動。

在入境後的一週內，務必前往當地市役所辦理以下重要行政手續：

住址登記：完成在留卡背面的地址登錄。

國民健康保險：辦理投保以享有日本醫療保障。

國民年金免除：身為學生可申請國民年金保費免除，減輕經濟負擔。



保險的部分，學校給的資料似乎需要保很多種保險，但其實有些是選擇性的不一定要保。我有保的是國民健康保險 (National Health Insurance, NHI)和 Personal Assident Insurance(PAS, Gakkensai)，其他得好像沒保也不會怎麼樣。

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）

阪大交換生分為校級與院級。雖然院級交換生的正式身分為「特別聽講生」，但在校園資源與福利上，與校級交換生（如 OUSSEP 計畫）並無差異。

在學分規範方面，根據日本政府規定，交換生每週需修習至少 14 個單位（相當於 7 門課）。阪大一堂課為 90 分鐘，一天共有五節課（五限）。為了方便利用週末安排校外旅遊，多數學生會將課程集中在週二至週四。有聽說法律系交換研究生有「研究時間折抵」之規定，但經濟系學生仍須修滿 7 門課程，修課負擔相對扎實。

選課通知約於九月中旬發布，課程主要分為三類：

1. 日文課程（依程度分級）
2. 經濟學部專業課程（日／英授課）
3. 全學教育機構通識課程（多為英文授課）

⚠ 經濟學部特殊限制：在台灣的學校，我們習慣在第一週試聽後調整課表（加退選），但阪大經濟學部規定：「日文課」與「通識課」一旦選定分發後便不得退選，僅有「系內專業課」可退選。

最棘手的是，阪大課程分發的時間不一，有時甚至到開學第二週才通知結果。

我當時就因此發生了一件慘事：在第一週試聽結束後，我的課表已有 7 門課，其中一門日文課的難度已明顯超出我的程度。沒想到第二週系統又跳出另一門課程的分發結果，授課老師是同一人且都是高難度課程，導致我瞬間選到兩門難度極高的重課。在制度規定無法退選下，最後只好採取「名義上留選、實質不去上課」的方式。建議大家填寫志願時務必審慎，不要因為擔心沒課選就填太多志願，還有多選一點經濟系的課，以免遇到

分發延遲又無法退選的窘境。

(這是高級日文課的處理方式。如果是基礎日文課的狀況，也有聽我朋友選到不符合程度的日文課想調整，直接請日文課老師處理就換班成功的例子。)

阪大的日文課依照難度分為 100-700，100-400 的日文課為一週三堂，所以只要選一個程度即可。500 以上為一周一堂，會有各自的主題可自由選擇，我是選 500、600、700 各一堂。

500 俳句課。老師教學極具熱情，從季節節氣導入，帶領學生練習創作俳句並進行講評。期末報告則需介紹母國詩詞，是深入體驗日本文化底蘊的絕佳管道。

600 上的是日本人文社會。內容涵蓋日本地理、氣候、災害及行政區域規劃。課程注重學術寫作與書面用語訓練，並結合電影欣賞與小組發表，是一門中規中矩的實力紮根課。

700 專門日本語。此課程難度極高，學生多為外籍正式生或日僑，等同於外籍生的「國文課」。探討安樂死、人工生殖與器官移植等嚴肅議題。雖一開始聽講壓力巨大，但一學期下來，對於聽力及專業日文表達有顯著提升。

經濟系的課我選的是經濟地理和企業經營學。經濟地理是日文授課，老師是中國人，大致上聽不懂，所以下課偶爾會去請教老師。有兩次小考和期末考，題目都蠻天馬行空的。企業經營學是英文授課，鼓勵學生發言，最後期末考決定總成績。



接著是全學教育機構開設的英文授課課程，這類課程的負擔普遍很重，且多採用歐美上課風格，非常強調課前文獻閱讀與課堂發問，對於習慣東方教育模式的我說是很新奇的體驗。

日本移民政策。這門課並不是在教你如何移民日本，而是探討從戰後到近代的政策演變。當時的老師是一位博士生，中間穿插了團體辯論，最後要交期末報告，我個人覺得這門課的課程主軸與時間安排還可以加強。

近代日本文學。每周會有大量的閱讀文本，討論私小說、無產階級文學、新感覺派等等，採分組報告的方式，每組一學期一次，我和台大學弟不幸的跟兩個歐洲女生同組，彼此的做事風格跟價值觀都大相逕庭，合作過程中出現不少摩擦，但也確實讓我學習到很多與不同國籍學生溝通的經驗。

三、社團與文化交流篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

因為我是從日本的下學期（秋季）才進入阪大，這個時間點加入社團比較尷尬。雖然我有去詢問過感興趣的運動性社團，但入會時需要繳一筆「運動學會費」，對於只待半年的交換生來說不太划算，所以最後我沒有加入社團。

阪大的社團生活非常豐富，有許多運動性社團和學生自組的樂團。十一月左右舉辦的「待兼祭」是阪大的年度盛事，非常推薦去湊熱鬧！當時各個社團都會擺攤展示，內容千奇百怪什麼都有，還有熱鬧的園遊會。活動規模很大，不只是學生，連周邊的居民都會帶著小孩來參觀。



在課餘活動方面，我有參加過一次由 BSP（Brothers and Sisters Program）舉辦的迎新活動，這是認識其他外籍生和日本在地學生的好機會。另外阪大每天中午也有不同語言的 Language Café，可以交流切磋語言。

這學期來阪大交換的台灣人成立了一個台灣人群組，主要是法律系的同學們，大家在群組交流生活經驗。新年期間舉辦過聚餐，大家一起在山田站附近的阪大宿舍包水餃、吃披薩，是一場異國溫馨的同鄉聚會。

另外，經濟學部也有舉辦一些國際交流活動。曾帶系上的外籍生到兵庫縣一日遊，去燒瓦工廠和姬路城。還有聖誕派對，有各種好吃的食物和趣味活動！



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）

首先，大阪大學的地理位置非常優越。從校區出發，搭乘阪急電車約 30 分鐘可到梅田，前往京都、神戶也僅需一小時。此外，豐中校區緊鄰伊丹機場，對於想利用假期飛往日本各地的同學來說極其便利。

特別推薦大家善用 Campus Member 制度，憑學生證可免費參觀大阪城天守閣、大阪歷史博物館、京都國立博物館等 12 個藝文場館的常設展，是充實日本歷史與文化知識的絕佳資源。

我入住的是刀根山寮，這是一間傳統的男宿，單人雅房，外籍生與日本學生各半。雖然建築較有年代感，但內部曾整修過，環境尚可。宿舍設有大浴場、簡易健身器材，房間約 4 坪並附有陽台。優點是他是所有宿舍中租金最便宜的（加上共益費每月 17,500 日圓），外籍生租金包含床具組也省去買床單棉被的麻煩，交通機能最佳，步行即可到達阪急「石橋阪大前站」。

由於衛浴與廚房是共用的，衛浴會定期請清潔公司打掃，廚房與冰箱區域稍顯髒亂，建議入住後要自行整理。室友間需輪流負責公共區域垃圾與耗材補充，這個就看每層樓怎麼協調。提到垃圾分類，日本規定複雜但宿舍內大家常抱持著「萬物皆可燃」的心態。

大浴場也是這個宿舍的特色，日本的澡堂文化興盛，每天去大浴場泡澡認識了一些宿舍的日本朋友，宿舍也沒什麼交流活動，唯一的活動是各層樓輪流打掃大浴場。觀察發現日本同學打工比例極高，大家都蠻忙的，生活也過得很辛苦的樣子。

我平常的活動範圍在豐中校區~石橋車站這一帶，宿舍剛好在兩者之間。石橋車站附近還算熱鬧，有麥當勞、鳥貴族、卡拉 OK ジャンカラ、大創、和很多居酒屋，還有多家超市：Sundi 是最便宜的，各種食材、蔬菜、米、牛奶、麵包，幾乎都在這裡買，適合自己開伙的人；Appro 價格居中，調味料和商品種類比較多，晚上 7 點以後便當會特價，阪大學生記得去辦會員卡，可以集點還能打 95 折（但還是 Sundi 最便宜）。Lawson100 是平價超商，很晚才回到阪大的時候可以順手買點東西，價格也不貴。コナール是賣一些生活用品，在這裡買了鍋子。另外也有大創，商品只要 100 日圓。如果要買衣服或逛街，搭 20 分鐘的阪急可以到大阪梅田，那邊的選擇就更多了。



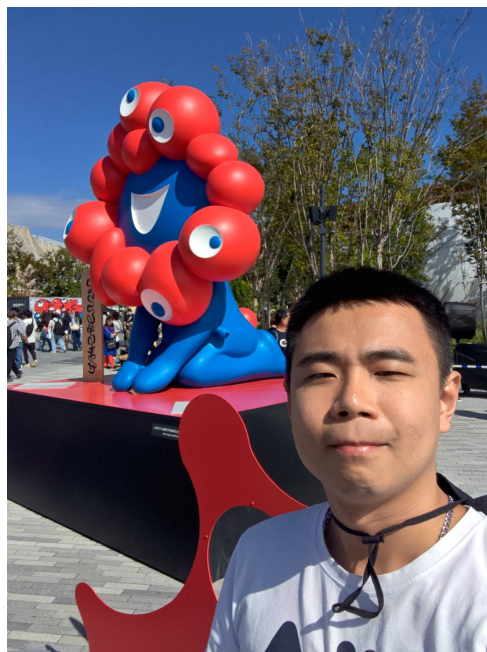
交通方面，阪大豐中校區附近有兩個車站，一個是阪急的石橋阪大前，可以搭到大阪梅田、神戶、京都。一個是大阪單軌的柴原阪大前，可以搭到伊丹機場和萬博紀念公園，因為大阪單軌離我比較遠，很貴班次又少，我不常搭。阪急相較之下便宜許多，住在不同宿舍的朋友離柴原比較近，反而也會來石橋搭車。

至於飲食，我通常外食較多，每周幾餐會在食堂吃或自己煮。外食的話推薦石橋附近的 まるさん 或是白飯吃到飽的松の屋，都是學生友善的好去處。自炊部分，因為宿舍沒有電鍋，我習慣買超市的微波白飯，再煮個簡單的火鍋，既健康又省錢。日本超市也有很多方便的東西，像是切好的蔥、生魚片、味增調理包等等。中午在學校就會去吃食堂，豐中校區有四五個食堂，排隊自取式（看自己想吃甚麼），每餐大概 600-700 日圓左右，不貴好吃。

另外加入生協 COOP 可以在合作社與食堂消費，不過合作社比外面的超商還貴，所以不太推薦。

六、交換生活的所思所感

交換生活介於觀光與工作之間，讓我能以相對低廉的成本深度體驗日本，利用課餘時間多聽多看，能有更多不同的感受。我最喜歡日本季節的遞嬗，在這裡是真的能感受到四季分明，從秋天的銀杏、楓葉，到冬天的雪景與梅花，觀賞這些美麗的風景時，能深刻體會到日本文化為何會有萬物皆有靈、與自然共生的價值觀。由於大阪位置優越，到日本各地旅行都非常方便，在這裡能夠體驗大阪的商業氣息和繁華、京都古都的歷史底蘊、神戶港町的異國風味。我也常搭乘省錢的長途客運四處探訪，但一定要記好發車地點和時間。住宿方面，推薦傳統日式的膠囊旅館，價格不貴，可以泡澡和看漫畫，非常愜意。



至於日文溝通，雖然應付日常生活綽綽有餘，但或許是因為臉或髮型的關係，常被店員一眼認出是外國人，還沒開口就先跟我說英文。偶爾被稱讚「日文上手」時，心裡反而會有一種「學了這麼久還是被當外國人」的無奈感。因為修課安排與沒參加社團的緣故，

真正熟識的日本朋友不多，反而最常講日文的朋友是一位韓國人，偶爾下課後一起煮飯喝酒很開心。

最後，我很慶幸自己選擇了日本，作為一個每天都要吃米的「飯人」，這裡的飲食讓我非常習慣。海鮮與牛奶比台灣便宜，天婦羅和豬排飯更是百吃不膩，這種生活上的契合感，讓這半年的交換生活變得非常幸福。

七、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？

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？

政大社科院與阪大的經濟學部隊於交換生的處理都十分妥適，感謝政大的吳助教，以及阪大的 Risa Gotoh 老師，讓我能順利完成此次的交換學生計畫。但關於阪大經濟系學部選課部分的規定希望未來有調整的空間。



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）

在財務規劃方面，受惠於近期日幣貶值，赴日留學的負擔減輕不少。建議在台時就採取分批換匯的方式，趁匯率低點多存一點日圓。目前日本 PayPay 與信用卡支付已經非常普及，建議選辦一兩張日本刷卡回饋較高的信用卡，不僅省錢也方便。至於開戶，短期交換學生似乎不太能開戶，雖然許多人會選擇在郵局（ゆうちょ）開戶，但考量到日本提款需要手續費（假日更貴），且半年交換期滿還需辦理銷戶，程序相對繁瑣。因此我選擇不開戶，直接攜帶 70 萬日圓現金前往，這對半年生活來說非常充裕。

開銷部分，扣除個人外縣市旅遊花費，每月的平均支出約為台幣 3 萬元。其中機票往返約 1.3 萬元，國民健康保險五個月約 2,600 元，宿舍費則是每月 3,600 元。在日本生活會發現，只要涉及「人工」的服務都相當昂貴，例如外食、理髮或是大眾運輸交通費。在獎學金方面，我有獲得政大社科院提供的 2 萬元交換獎學金補助。總體而言，只要提前規劃好換匯與支付工具，現在日幣又便宜，經濟壓力並不算太大。