

## 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：2026/2/10
2. 系級：財政碩三
3. 學號：112255032
4. 姓名：張允瀨
5. Email：112255032@nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：慶應義塾大學 經濟學研究科
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

### 一、準備

#### 1. 慶應方申請：

在社科院拿到交換資格後，需再向慶應方進行申請。申請內容有推薦信、讀書計畫及健康檢查報告，這部分的截止時間和社科院結果公布時間相距較短，建議及早準備。其中健檢報告有胸腔 X 光檢查，需要一個星期左右才能拿到報告結果，我自己是預約新店慈濟醫院的旅遊門診做檢查，價錢好像比其他醫院高一點，但速度較快，離學校也比較近。

#### 2. 簽證：

約 8 月初慶應會用電子郵件寄送 Certificate of Eligibility，拿到後即可備齊文件(申請書、大頭照、現金、護照等)前往台北或高雄的台日交流協會申請簽證。辦簽證時會直接將護照收走，之後發回來簽證就會直接貼在護照裡面，拿著此簽證以及填妥 VJW 即可直接入境日本。

#### 3. 行李：

我這次到日本是使用 28 吋的行李箱，因為衣服打算到日本再依據天氣購買，若沒有特殊要求則 28 吋綽綽有餘。以下提供大概行李清單做參考：

| 手提(10 公斤)         | 托運(20 公斤)               |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 筆電             | 1. 夏季衣服 3 套             |
| 2. 平板             | 2. 冬季衣服 3 套(可使用壓縮袋節省空間) |
| 3. 護照、COE 等<br>證件 | 3. 吹風機(後來發現宿舍有可以不用帶)    |
|                   | 4. 轉接頭(2 轉 3)           |
|                   | 5. 隱形眼鏡                 |

由於日本實體消費非常非常發達，其實只要有錢和網路，空手到日本生活都不是問題。不過需要注意的是，在日本實體店面購買隱形眼鏡多需要處方簽，不僅價格昂貴，買到的隱形眼鏡還大多為台灣製，若是不想額外出看眼科拿處方簽，建議在來日本前就準備好半年隱形眼鏡的用量。

另外，日本多數的插頭都是兩孔的，若筆電插座是三孔的，建議準備

幾個轉接頭。

#### 4. 接機：

慶應沒有接機的服務，所以需要自行前往宿舍，建議選擇位於東京的羽田機場入境會比較方便。慶應在宿舍入住的時間點有較為嚴格的規定，會要求入住者在指定的時間(此次是星期二到四的 8:00-18:00)才能入住，其他時間則無法辦理，所以在預定機票時務必留意時間。

## 二、學業

慶應給留學生的選課要求是至少選 7 門課，日本的一堂課是上 1.5 個小時，中途不下課，上完即可拿 2 學分。在此基礎上，對於經濟系的交換生，系上選課要求是 7 堂課內，日語中心課程不得超過 2 堂，且大學部學生須至少選擇 2 門經濟系課程(碩班生不要求)。

修課之授課語言沒有限制，大多數交換生都是選擇英語授課課程居多(慶應英文好的日籍老師多，外籍老師也不少，不用擔心聽不懂)，若想選修日文授課課程，4 門以下須提供日檢 N2 合格證明，4 門以上須提供日檢 N1 合格證明。

此次交換，我共選了 7 門課程，2 堂日語中心課程、2 堂國際中心課程，3 堂經濟系開設課程。以下分享修讀的課程，提供參考。

#### ● 日語中心課程

若要選修日語中心課程，會需要在選課以前就參加線上能力測驗(其實就是填 google 表單)，後續會根據測驗得到的等級選擇要上的課程。級數總共有 1~7 級，1 級是給完全不懂日語者修讀。

這個測驗完全沒有任何防作弊機制，想到幾級完全看你自己。慶應方建議在選擇日語中心課程時，盡量選擇和此測驗結果同等級的課程。但實際上不遵守建議、跳級選課也不會有人管你。另外，日語中心的課程都很看重出席，基本上缺席超過三到四次就會直接被當，在選課時務必注意。

1. 日語寫作：就是寫作課，沒有特別心得 XD

2. 日本文化 7C 日本画 (須藤和之)：

繪畫課，前半會繪製日本傳統畫，後半會繪製日本團扇。評分方式是出席+期末報告。課程中會運用到日本傳統的金箔、畫材與顏料，老師也會針對技法跟繪畫媒材做介紹，若是對日本美術感興趣者非常推薦！

這堂課唯一的困難點是課程級數設定在 7 級，選課時慶應方會強烈建議日語流利的學生再來修讀。但其實老師本人會考量到授課學生都是外國人，所以授課語速會放慢許多，實際上不會到太艱深，我本身程度完全沒有到 7 級也是可以順利上完。且日本傳統繪畫媒材的名稱多為漢字，對中文使用者而言，在理解上不會有任何問題 XD

也因為慶應方在選課前希望日語流利者再來修讀，所以這堂課的學生沒有歐美籍交換生(似乎只有我一個交換生)，幾乎都是慶應的別科生，且皆來自中文圈和韓國(在「日本文化」的課程中，交換生會和別科生共同修讀)。

## ● 國際中心課程

### 1. サイバーセキュリティ入門(バナ，ゲルゲイ I.):

是有關資訊安全的課程，從基礎密碼學開始介紹，評分方式是出席+期中期末報告，難度不高。

### 2. 日本のオタク文化と多国籍的關係 (杉浦 一徳):

一堂開給動漫迷的課，有在看動漫的可以選，會很快樂。內容是介紹日本動漫文化的演進與傳播，評分方式是 6 次心得。老師本業是 Internet Technology 領域、和陽明交大有合作計畫的教授，也同時有經營各種 ACG 影音平台帳號，是一個非常有趣的老師和一堂非常有趣的課。老師本人是資深動漫迷，也是會做衣服的 coser，每堂課都會打扮成不同角色前來授課。在課堂中，每周都會更新有關動漫發佈等最新情報，並在上課時與大家討論分享。

● 經濟系課程：

1. 金融論 B(左三川 郁子)：

這堂是星期一早 9 的遠距課，授課內容就是大學範圍的貨幣銀行學，加上一點總體經濟學，評分方式為出席+每周線上測驗+期末考。個人認為還算輕鬆，且遠距課程不需要早起和日本人擠通勤電車，還算推薦。

2. EU と日本の経済関係(林 秀毅)：

這是一堂介紹日本和歐盟各種夥伴關係的課程，評分方式為出席+每周心得+期中期末報告。老師非常有教學熱忱，學期末還會邀請同學們上台報告(非強制)，可以看見來自各國學生的報告與表達方式。

3. アジア経済史 b(ヘス， クリスチャン A.)：

雖然課程名稱是亞洲經濟史，但實際授課內容是中國當代(明末~現代)的歷史課。課程內容是高中學過的歷史知識，評分方式是 4 次心得+期中期末報告。由於是開設給沒有學習過中國史的國際學生課程，因此課堂會從最基礎的歷史事件開始教起(例如科舉、鄭和下西洋)，對有學過中國史的人來說會非常簡單。老師本人是研究中國史的美國教授，他的中文十分流利，上課時偶爾會以流利的中文輔助講解課程(他也沒在管台下學生有沒有聽懂)，非常有趣。

### 三、日常生活

● 宿舍

在入學證明及 COE 下來之前，慶應會先通知登記宿舍(約 6 月中下旬)，宿舍為先搶先贏制，建議先決定好想住的宿舍，等時間到直接進網站搶宿舍。

慶應提供給留學生的宿舍有大約六七棟，大多座落於神奈川縣的日吉校區，和經濟系主要授課的三田校區距離一個小時左右的通勤路程，唯一在三田校區附近的高輪女子宿舍名額約 25 人上下，非常難抽，我和朋友

們整點進網站搶都沒搶到。

我最後入住的宿舍是位於日吉站和元住吉站中間的元住吉宿舍，距日吉校區 15 分鐘，到三田校區 57 分鐘。日吉站與元住吉站是位於東急東橫線和東急目黑線上的車站，地理位置非常方便。東急目黑站可以一班車直達三田校區，更遠也可以到銀座、東京車站等地。

而東急東橫線則更佳發達，幾乎聚集東京及其近郊所有適合逛街的地方。東橫線往南邊可以到橫濱港未來與中華街，往北途經中目黑代官山、澀谷、新宿、原宿、池袋，最遠還可跨越東京到達埼玉縣川越等地，是一條橫跨三個縣的極長線路。

除去距離三田較遠之外，我非常非常滿意這間宿舍！寢室內的個人設備包含陽台、廚房(電磁爐)、冰箱、洗衣機、微波爐、免治馬桶、浴缸。由於宿舍費包含水電等費用，所以入住宿舍後，我幾乎每天都泡澡泡好泡滿。

宿舍每層樓的公共設備則有吸塵器、熱水壺、吹風機可以借用。因為宿舍中私人設施充足，因此並沒有自習區及交誼廳等空間，也不供餐，若是想在宿舍生活中交到朋友，這間宿舍就不是那麼推薦。此外，據說此宿舍天氣好時可以看到富士山，但今年宿舍給女性留學生的樓層為 5 樓，可能樓層較低，這半年都沒有看到。

雖然宿舍位於住宅區，但附近的店家也不少。離宿舍最近的車站日吉站本身即為東急百貨的共構車站，裡面有無印良品、大創、uniqlo、大戶屋、松本清等店家，車站周邊也遍布大大小小的連鎖店(mister donut、星巴克、麥當勞、溫蒂漢堡)及道地日式料理、居酒屋。在宿舍 400 公尺內各有 lawson 及 7-11，宿舍大樓的一樓更是有大型生鮮超市以及又一家的松本清，在滿足日常生活所需上沒有任何問題。離宿舍較遠一點點的車站元住吉車站也是一個生活機能非常方便的區域。車站西出口即是一條非常繁忙的商店街，個人認為比東京多數高度商業化的商店街來的好逛。

#### ● 飲食

由於宿舍一樓即有生鮮超市、寢室內有廚房，所以我這半年幾乎都是自炊為主。

從日吉站到宿舍這段路共有三家超市(日吉東急百貨超市、連鎖的まいばすけっと、宿舍樓下 my union)，價位約為日吉站內超市>宿舍樓下超市>まいばすけっと，同一產品在不同超市的價差不小，在從日吉站走回宿舍的過程中，可以順便比價。在元住吉商店街有另外一家超市 Maruetsu，熟食選擇非常多元，也是一個不錯的選擇。

除自炊外，我偶爾也會外食。我的外食選擇多以日本的外國料理為主。在日本，尼泊爾人開的印度料理店是一個常見且熱門的飲食選擇，在印度餐廳常可看見清一色的日本女生在用餐，而服務生與廚師皆為外國男性。餐廳裡會販售印度的「饅」，類似偏濕潤的烙餅，搭配咖哩食用非常好吃。此外，此類型餐廳通常平價且份量極大，很適合預算不高的學生族群，我每次中午吃完饅都會飽到凌晨十二點。



## ● 旅遊

日本是一個非常適合獨旅的國家，且東京便利的大眾運輸系統也讓出行非常容易。在交換的這半年期間，我不僅去遍東京都的 23 區，東京近郊的各種景點也能透過方便的大眾運輸系統抵達。

不僅如此，離元住吉宿舍很近的新橫濱站也是東海道新幹線的停靠站，若是在交換期間要前往關西，前往新橫濱站搭乘會十分方便，約莫兩個小時即可到達大阪與京都。

若是想節省舟車勞頓，或是想去的地點大眾運輸不太方便，也推薦可以參加各大平台(klook、kkday)的一日遊行程遊玩。例如我便利用這些一日

遊行程前往關東的輕井澤、伊豆大室山與茨城，以及關西的天橋立、勝尾寺等地。雖然比起獨旅少了一些自由度，但是一日遊行程不用煩惱交通和景點搭配，包車直達的費用與成本更是遠小於自行搭乘前往，整體而言還是十分划算的。

### ● 交通

日本交通費相較台北來說非常高，若是常到三田校區上課，建議開學後可以購買「通學定期券」搭配使用，如果每個星期會到三田三次以上就是划算的。有關通學定期券的申請方式在開學後慶應會說明，或者也可以參考前幾屆前往慶應交換的學長姐們的心得！

## 五、文化交流

非常推薦在交換的同時深入體驗日本的各種文化！我在交換期間，即參與了各種神社祭典，例如關東三大祭之一的川越祭，以及來到淺草舉辦的青森睡魔祭。享受祭典的傳統音樂、舞蹈，以及屋台飄來的煙火氣，是非常難忘的經驗。



▲川越冰川祭





### ▲睡魔祭

若是對日本神社感興趣者，也可以透過蒐集御朱印作為這段時間參拜的證明。

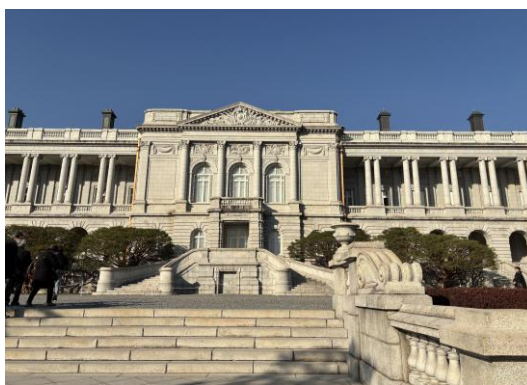


### ▲交換期間蒐集的御朱印

除傳統文化之外，也可以體驗日本各種文化活動。藉由慶應的學生證，可以免費參觀上野的多座博物館與美術館，務必在交換期間盡情利用！另外，也推薦在閒暇時間體驗東京各種較為冷門的參觀行程。例如著名的皇居(有免費中文解說)、參眾議院導覽，以及仍然作為外交迎賓使用的赤坂離宮導覽等等，都極具人文價值。



▲ 皇居



▲ 赤坂離宮

除了人文活動，東京的各種庭園與公園也是我認為值得仔細欣賞的人文景觀，不僅可以欣賞四季分明的花草樹木變化，細緻乾淨的景觀設計更是展現了日式美學。除了包含新宿御苑、清澄庭園等付費參觀的美麗庭園與造景外，也有代代木公園、浮間公園、葛西臨海公園與水元公園等免費的公園設施，很值得花一下午駐足參觀。放鬆心靈的同時，也可以觀察平日在公園活動的各種人群。

**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？**

無，非常感謝政大社科院提供前往慶應交換的機會！

**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**

這次前往日本交換，我有拿到教育部學海飛颺的獎學金，正好可以抵銷宿舍的費用。在開銷方面，我自己並沒有特別限制在日本的消費，沒去學校的時間都在東京各地亂晃，不過我並沒有購買任何的奢侈品，在這樣的生活模式下，每月在日本的支出約為 2 萬台幣左右(不含宿舍費用)。每個人在日本的消費習慣不太相同，僅供參考。