

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： 20260418 (YYYYMMDD)
2. 系級： 社會四
3. 學號： 111204047
4. 姓名： 林依萱
5. Email： 111204047@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）： 日本東北大學經濟與管理學院 經濟學系
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）**

東北大學約在 6 月中旬發出 Acceptance Letter、COE 和宿舍申請相關資訊，可以利用空檔時間先去拍符合日本政府要求的證件照與刻圓形印章(銀行開戶需要)，機票的部分我是在八月底確定有宿舍之後就先訂了，而 COE 的話則是大約九月初才核發下來，可以自行斟酌購買機票的時間！因仙台機場沒辦法拿到在留卡，所以建議大家從大機場(羽田、成田機場等)入境，而東北大學也並未提供接機服務，所以落地之後我選擇轉乘新幹線至仙台。另外，東北大學也有提供幾天的時段在仙台車站附近的 AER 大樓協助外國人辦理在留卡住址登錄、my number card 和住民票申請等程序，並且是有提供英文的服務，所以時間上可以配合的話，建議在這些時段裡完成這些必要手續。

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）

依照東北大學經濟系的規定是每週至少要上 10 小時(7 堂課)，我的選課都是參考 [IPLA](#) 的課程，也因為想要加強自身的日文，因此有選擇上日文課，須注意的是此類課程雖可以被計算在 10 小時內但並不會列在成績單中。我的日文程度算是初學者，所以並沒有額外進行分級考試，而是直接上了最基礎的日文班，要特別注意的是要上日文課的話要去申請「日本語 ID」才可以上課。我另外修的兩堂課程，分別是：PBL in Global Issues(Emiko Kikuchi) 和 Special Topics on Multicultural Society (Trishit Banerjee)，這兩堂課都是英文授課且注重小組討論，學期中各自有 1 至 2 次的 field work 需要參加並撰寫心得，這兩堂課都是針對日本 311 地震後來作延伸，前者偏災後重建與災難預防，後者則是災難後的地方復興與創生，如果遇到問題兩位老師也都很願意回答和給予反饋，課程內容也都難易適中，課堂上也可以認識不同國家的同學一起討論和交流，我覺得兩堂都是蠻甜的課！



（圖一、福島縣浪江町請戶小學校）

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

我並無參加任何社團，但因為有認識 IPLA 的朋友，所以有參加過他們 program 的幾項活動，像是 Walk Rally 跟芋煮会，經濟系也有辦過一次一日遊參觀東北地區在 311 後所進行的地方復興進程，基本上我覺得東北大學提供蠻多文化交流的活動，宿舍裡也有很多像是電影欣賞、桌球交流和聖誕派對等活動，如果有興趣的話我覺得都可以多多參與。



（圖二、仙台城跡）



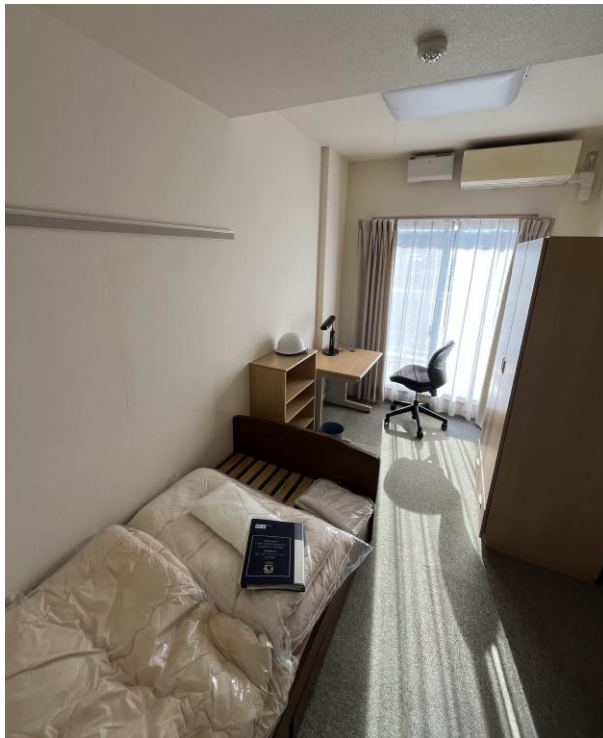
（圖三、川內校區學餐）

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）

宿舍的選擇其實相當多元，由於 International house 較老舊，所以我是在青葉山與 University house 三條中進行排序選擇，最後我是住在 UH 三條一，該宿舍為八人一戶的配置，成員分布大概是日本人和外國人各半，共用廁所、浴室與廚房，房間裡還有附一個小陽台可以晾衣服，整體空間適中，很像是租雅房一樣，在保留隱私性的同時也可以有機會認識其他人。在宿舍入住前，我有填寫寢具租借，整體使用下來覺得床墊偏薄、枕頭較小，雖然附有一件大被子，但在冬天仍稍嫌不足，因此我另外購買了一條毯子保暖，我其他朋友有去另外買枕頭或床墊，建議可以先申請寢具租借，若實際使用後不習慣再取消即可，

因為若未事先申請，第一天可能只能直接睡在床板上。三条宿舍是個宿舍群，有很多棟宿舍，附近生活機能便利，走路 15 分鐘內都有便利商店或超市，餐廳的話選擇較少，大多為日式料理(拉麵、大阪燒等)，宿舍附近的印度餐廳我還蠻推薦的！此外，宿舍也有提供網路租借，雖然有時候會有點斷線，但仍可依個人需求進行租借。

關於交通，我的課都是在川內校區，上學時我都是搭 70 號公車去學校，這班公車的班次除了早上較密集，其他時間班次都蠻少的，所以也可以選擇走路，大概走 40 分鐘內可以到，至於去仙台車站我都是搭 899、999 號公車或也可以走去三条宿舍附近的北山站搭 JR，仙台車站周邊的餐廳選擇豐富，因此我幾乎每週都會安排一天前往採買當週所需的食材，順便在外用餐後再返回宿舍。



(圖四、房內樣貌)

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）

我有參加由經濟系提供的 Tutor-Tutee 計畫，這個計畫是由一位來自經濟系的日本同學擔任我的 Tutor，他們是來協助外國學生適應日本的生活環境。而每週我們都會固定見面交流，除了討論課程內容之外，也會一起玩日文接龍遊戲，或挑戰日本學測的中文考題，讓學習過程變得更加有趣且多元。此外，在我準備離開日本前，她也非常熱心地陪我前往區役所辦理遷出手續，給予我實質上的幫助。透過這段經驗，我深刻感受到，有一位 Tutor 不僅能讓交換生活更加安心，也能在彼此交流的過程中，增進語言能力並加深對當地文化的理解。

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，很感謝不管是政大還是東北大學的老師和助教在我有問題事都積極協助並給予解答！

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）

在日本交換期間的生活費用大致如下：宿舍費每月 22,000 日圓，若加上水電、寢具與網路等開銷，整體住宿相關費用約落在每月 32,000 至 35,000 日圓之間。交通方面，從宿舍前往仙台車站單趟 230 日圓，前往川內站則約為 190 日圓。

日常生活開銷部分，若是外食的話，每餐費用約在 1,500 至 2,500 日圓不等，若選擇至超市採買，則每週花費大約落在 1,500 至 3,000 日圓之間。此外，我有獲得每月 80,000 日圓的 JASSO 獎學金，對於整體生活開支有相當程度的補助，建議。另外，剛抵達日本初期通常會有較多需要以現金支付的開銷，例如第一筆宿舍費即需以現金繳納，因此建議在出發前可先準備較充足的現金，以備不時之需。