

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：20260226
2. 系級：地政碩三
3. 學號：112257014
4. 姓名：李靜如
5. Email：112257014@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：靜岡大學人文與社會科學部
7. 交換學期：自 114 學年第 1 學期起至 114 學年第 1 學期止

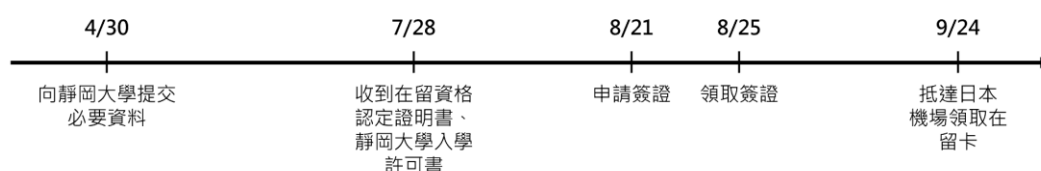
交換學生報告（以下每點敘述至少 300 字並附上照片）**一、準備篇**（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）**(一)出國前準備**

申請交換成功後，需要依照靜岡大學要求，在期限內向他們的承辦人提交必要資料，大致上就是一些申請表、證明書、證件照等等。大部分證明資料都還算是容易取得，不過因為體檢完到領體檢報告需要一點時間，所以最好不要壓到期限才去做體檢。

以十月入學的場合來說，宿舍申請大約在六月底，不確定每年的時程是否一樣，這個部分可能需要留意一下有沒有收到 e-mail，因為申請宿舍名額有限，也有申請期限，錯過的話只能自己找外面的房子。如果擔心有漏掉 e-mail，或是有其他疑問也可以隨時寄 e-mail 問靜岡大學的承辦人，我這期的承辦人是經濟系的西山裕作先生，回信很快也很親切，沒有信心用日文寫信的話也可以用英文。

(二)簽證之辦理

辦理簽證前，需要先拿到「在留資格認定證明書」，會由靜岡大學的承辦人轉寄電子檔，收到後就可以去日本台灣交流協會辦理簽證。申請簽證所需的文件可以從日台交流協會的官網查詢，或是看看網路上其他人的分享。時程的部分可以參考下圖。

**(三)抵達日本後接機、住民登錄等相關手續**

從台灣好像沒什麼直飛的靜岡機場的航班，比較近的國際機場主要有成田、羽田，或是名古屋機場可以選擇。抵達日本後，會在機場入境通關檢查時領取在留卡，如果有想在交換期間打工的話，記得跟海關審查人員說，然後填寫申請表。我的航班是晚上，所以人沒有很多，從下飛機到完成入境檢查、領行李的整個流程都還蠻快的。

每位交換學生基本上都會配一位學伴，不會來接機，但是會在宿舍開放入住的那天到靜岡車站跟你會合，然後一起搭學校的接駁車到宿舍。學伴主要協助學生保險、銀行開戶、住民登錄等資料的填寫與辦理。住民登錄必須在確定住所後的 14 天內前往區役所辦理，所以最好盡早完成，這個部分基本上會有學伴陪同，但沒有學伴陪同也沒關係，學校會舉辦說明會，帶學

生填寫大部分申請書，如果有不懂的地方也可以舉手發問，或是問問周圍的人的學伴。剛好我比較不幸運，大部分資料填寫、住民登錄都是在沒有學伴陪同的情況下完成的，不過因為學校提供的說明很完整，網路上也有蠻多可以參考的文章，所以如果日語能力沒問題的話，遇到跟我一樣的情況也不用擔心。

銀行開戶的部分，申請資料會在前面提到的說明會填好，由靜岡大學協助開戶，學校的住宿費會每月固定時間從這個帳戶扣款。從提交申請資料到拿到存摺、金融卡，大約花費三個星期。但這個帳戶不能收海外匯款，所以如果不想每次提款都花費昂貴的海外提款手續費的話，建議還是多帶一點現金去日本，或是盡量使用信用卡。

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）選課程序及狀況

日本規定在日本留學每個學期至少要修七小時的課，雖然靜岡大學一節課是九十分鐘，但還是需要選修七堂課。大部分的交換生都會選修數堂日語課，靜岡大學也提供不同等級的日語課程讓交換生選擇。在抵達日本前，需要先做學校要求的日語分級測驗，測驗完成後，學校會幫每位學生依測驗結果分級，有 1~5 共五個等級。學生可以依據分級結果與自己需求，往上或往下選修一個等級的課。舉例來說，如果分級是 3，那麼可以選修 2、3、4 級的課程。

靜岡大學交換生的選課方式是填寫書面資料，並由指導教員確認、簽名後，提交至各系所辦公室；但如果要選日語課以外的課程的話，還需要額外經過任課老師的同意，所以最好先寫信向任課老師確認。我選了五堂日語課、一堂日本文化、以及一堂體育課，如果想認識日本的同學，最好的選擇應該就是參加社團，還有選修體育課，不過需要注意如果只修一個學期的話，可能無法抵免政大的體育學分。

（二）上課情形與學習成效

以日語課來說，老師都很重視課程參與，幾乎每次上課都有跟來自不同國家的學生交流、比較文化差異的機會，所以幾乎每一堂課都會練習到口說，即使是作文課也一樣。透過課程可以明顯感受到自己的聽力跟口說能力提升，而且課堂上可以認識不同國家的人，跟他們交流這點我覺得很好。

體育課的部分，我修的是宮原時彥老師的羽球+桌球，課程前半學期是羽球，後半是桌球，由學校提供球具，每次上課都會抽籤分組比賽，下課後要填表單上傳自己當天的成績。然後因為羽球跟桌球是在體育館內上課，所以必須自己準備室內的運動鞋。體育課是他們大一學生的必修，所以基本上同學都會是日本人，如果想認識日本人的話，體育課是不錯的管道，不過基本上也是只能靠日文溝通。



圖 1 靜岡大學側門



圖 2 靜岡大學側門坂道銀杏



圖 3 靜岡大學校園（部分）

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

社團的部分，基本上交換生和留學生都會參加 KASA，社團內也有不少日本人。KASA 主要舉辦迎新、送別活動，特定節日也會舉辦 PARTY，另外也會不定期舉辦一些小活動像是野餐等等，可以趁這個機會跟不同國家的人聊天，我自己在 KASA 辦的活動上也認識不少日本和泰國的朋友。

除了 KASA 以外，我也有參加靜岡大學的排球同好會，需要繳入社費。社團組成全都是日本人，雖然大家都會說運動的話不需要說日文也沒關係，但如果想認識其他人、交朋友的話還是至少要會講一些。排球同好會的活動場地不在靜岡大學，而是在草薙運動場附近的東源台小學校，離靜岡大學其實有點距離，而且沒有公車直達，可以選擇搭其他社員的車從學校出發，也可以自己騎腳踏車去（從宿舍出發的話車程約 40 分鐘）。排球同好會也不時會舉辦飲み会、合宿等活動，但我沒有那麼擅長跟一群母語人士社交，所以沒有參加過。



圖 4 KASA 萬聖節派對



圖 5 KASA 野餐活動



圖 6 東源台小學校體育館

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）

我到靜岡的時候是九月底，當時氣溫大概都是三十幾度，比預期的還要熱，穿短袖在戶外走路會流汗的程度，到十月中左右才開始轉涼，所以這個期間去交換的人還是得帶幾件短袖

去。冬天個人覺得沒有到非常冷，白天幾乎都高於十度，晚上跟雨天才比較冷。靜岡市本來就不是會下雪的地方，所以跟日本其他地區比起來算是溫暖很多了。不過我離開靜岡前剛好有一波寒流，很幸運地在靜岡市遇到下雪，連當地人都說非常難得。

留學生幾乎都會住在靜岡國際交流會館，是一棟五層樓、沒有電梯的建築，靜岡大學的網頁上可以查到外觀跟內裝的照片。外籍學生大部分都住家庭式套房，家庭式套房的每一單元住五個人，每個人都有自己的房間和陽台，個人空間不大，衣櫃也偏小，但整體環境比政大的宿舍好非常多。寢具的部分宿舍會提供，每個月可以免費換洗一次枕套和被套。單元內的共用空間包括兩間廁所、兩間浴室、廚房、客廳，還有一個放行李箱的小儲藏室。整棟宿舍的公共空間則是一樓的兩間 lounge，可以跟同學討論報告或是跟朋友聊天、聚會等等；宿舍外面還有小庭院跟腳踏車的停車場。

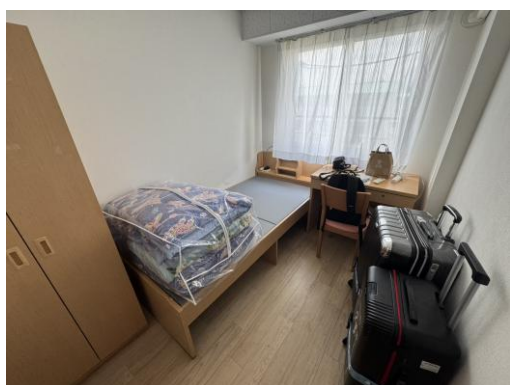


圖 7 宿舍個人房間



圖 8 宿舍的其中一間 lounge



圖 9 宿舍庭院

雖然宿舍離學校有一段距離，走路約半小時，騎腳踏車約 15 分鐘，但宿舍周邊的生活機能還不錯，宿舍隔壁就是超市，附近還有叫作イトーヨーカドー的商場，裡面有大創、電器用品店、超市、餐廳等等；另外宿舍附近也有 7-11、LAWSON 和郵局，當然也有拉麵店、便當店，中華料理店、咖啡廳等等，都是走路十分鐘內可以抵達的，遠一點的地方還有唐吉訶德和 UNIQLO。另外，只要天氣好，幾乎每天都可以在宿舍跟學校之間的路上看到富士山。如果運氣好抽到宿舍五樓的某側，從陽台也能看見富士山，只是需要每天爬樓梯。

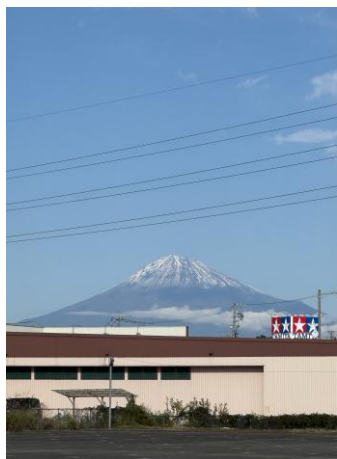


圖 10 宿舍往學校的必經之路



圖 11 靜岡大學附近

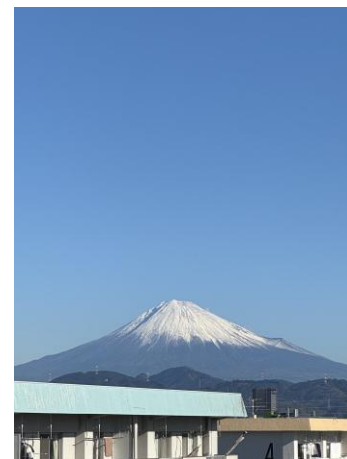


圖 12 從宿舍陽台可以看見富士山

日本的外食有點貴而且偏單調，大部分的人都會自己煮，有些同學中午也會自己帶便當，中午不想帶便當的話也可以吃學校的食堂，不過午休時間人都很多，早點去才有位置。我住的單元內有電子鍋、微波爐和烤箱，但不一定每間都有，廚具和餐具的部分雖然有前人留下的，但其實自己買也不會花很多錢。靜岡大學的學生大部分都是靜岡本地人，所以如果想品嚐本地的的美食，也可以問問他們有沒有推薦的店。除了抹茶專門店ななやの商品以外，とんかつうんの炸豬排定食、のつけ屋の海鮮丼跟とらやのパフェ和布丁也很好吃；此外，隔壁清水區的清水漁港也可以吃到便宜又好吃的海鮮料理。



圖 13 靜岡大學食堂的溫玉烏龍麵



圖 14 とんかつうんの炸牡蠣&腰内肉定食



圖 15 とらやの抹茶パフェ



圖 16 のつけ屋のよくばり海鮮丼

最後是交通的部分，靜岡市內的大眾運輸工具主要為公車（靜鉄バス），另外也有靜岡鐵道，不過票價相較於台灣的交通費來說都貴不少，像是搭乘一次公車就要 250 日圓左右，而且定期票也沒有便宜多少錢。所以個人還是建議以腳踏車代步，比較便宜，也方便非常多，而且大部分的交換生都會買腳踏車，可以跟其他人約出去玩。

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）

除了在學校上課以外，有時候課程也會有跟日本的高中生、國中生交流的機會，包含對方來訪或前往對方學校參訪，交流內容通常也都是互相介紹自己國家的文化。另外偶爾也會有一些靜岡大学国際課国際交流推進係辦的體驗活動，像是帶學生走訪靜岡市的重要景點，例如九能山東照宮和三保松原，由當地導覽人員介紹景點的歷史背景和文化故事，讓學生更深入了解靜岡的在地特色。



圖 17 跟吉原高校學生分享臺灣文化



圖 18 吉原高校交流合照

課程以外也會有不少跟當地及其他外國學生或民眾之文化交流的機會，像是在 KASA 辦的活動中常常可以跟不同國家的人聊天；有些交換生也會參加 SAKURA 社團，認識當地的家庭，跟他們一起踩但因為我只有交換一個學期，SAKURA 大部分的活動都參與不到，所以就沒有申請入社了。

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？

交換甄試與薦送流程方面，從甄試至結果公告之時程安排很有效率，但在後續與締約學校的聯繫流程上，建議可以在學生與締約學校建立聯繫後，後續各申請事項及通知事項皆由對方學校直接與學生聯繫，減少中間轉達所需時間。

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？

整體而言無特別建議，很感謝社科院提供這次交換的機會，讓我能有一段特別的學習與生活經驗。

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）

我這趟交換的花費以刷卡為主，另外有帶 10 萬臺幣等值的日幣，沒有申請獎學金。以下列出主要花費供參考，部分項目的花費還是會依時間、個人習慣而有所差異，還有一些比較小或是非必要的花費，以及旅遊花費我都沒有計算進去。剛好我去交換的這段期間日幣匯率都很便宜，所以以下日圓大概抓 0.2 換算成台幣。

行前支出的部分，我在宿舍開放入住前一天抵達東京，有多花一筆住宿費，但因為是非必要花費，所以就沒有列出。腳踏車我是在唐吉訶德買的，如果在二手車行或 2nd Street 之類的地方買的話應該會有半價或甚至更便宜的選擇。

住宿費的部分，我在 9/25 入住，2/9 退宿（靜岡大學規定的離宿期限是 3/31），實際待的時間約 4 個月，這期間住宿費總共分四次收取。第一次會在 11 月扣款，包括 9 月至 11 月的租金、共益費、9 月的光熱水費，以及預先收取的退宿時的清潔費用；第二次在 12 月扣款，包含 12 月的租金、共益費、10 月的光熱費；第三次在 1 月扣款，包含 1 月的租金、共益費、11 月的

光熱費、10 月至 11 月的水費；第四次在申請離宿後，收到請求書時自行以 ATM 轉帳，包含 2 月的租金、共益費，還有 12 月至 2 月的光熱水費。其中 9 月的租金和光熱水費都是依實際住的期間收取，但共益費需要付全額（2,400 円），2 月則是租金和共益費需要全額支付，光熱水費依實際住的期間收取。所以離宿時間越接近月底越好，比較不會覺得租金繳得不划算，一開始住宿時不知道這件事，退宿前才知道，有點後悔回臺灣機票訂太早。此外，所有住宿生要繳的光熱水費都一樣，不會因為每個單元的用量不同而有差異。

伙食費的部分，便宜的外食通常至少都要 750 日圓，想吃好一點的就要上千日圓，自己煮可以省下不少錢，學校食堂也是不錯的選擇，不過中午通常很多人，要早點去排隊。電信費的部分，宿舍跟學校都有網路，可以看個人在外用網路的需求決定要買什麼方案。LINEMO 以外應該還有別的更划算的電信選擇，網路上也有蠻多關於交換生申辦電信服務的文章可以參考。

表 1 必要支出列表

類別	項目	花費
行前支出 (臺幣)	證件照、體檢、財力證明申請…等	約 1,500 元
	機票（臺北松山↔東京羽田，來回各三件託運）	16,330 元
	保險（9/24-2/13）	4,725 元
	簽證	630 元
小計		約 23,185 元
初期費用 (日圓)	羽田機場至靜岡車站電車+新幹線費用	約 6,500 円
	生協入會費（退會時會退還部分費用）	3,920 円（退 3140 円）
	學災險、學研險（含郵局銀行匯款手續費）	1,543 円
	熱水壺、廚房用品、餐具、衛浴用品、個人衛生用品、衣架、收納盒等生活用品	約 20,000~25,000 円
	腳踏車	約 20,000 円
	教科書（五堂課，四套書）	約 19,000 円
小計		約 72,823 円
住宿費 (日圓)	租金	4980 円+25,000 円/月*5
	共益費	2,400 円/月*6
	光熱水費（依實際住的期間收取）	約 26,000 円
	退去時清掃費（第一次繳費時收取）	13,200 円
小計		約 183,580 円
每月支出 (日圓)	伙食費：食堂（450-700 円）、外食（750 円以上）、自炊（400-700 円）	約 50,000 円/月*4
	電信費（LINEMO 30G 方案）	約 3,000 円/月*5
小計		約 215,000 円
總計：約 23185 元 + 471,403 円 = 約 117,500 元		

基本上四個月的必要支出約為 12 萬台幣，但平常沒有特別省的話，必要支出還會更高，

如果想過得有餘裕一點，可能需要準備 15 萬臺幣以上。另外一定還會有其他雜項支出，像是治裝費或是旅行支出等等，尤其日本的交通費很貴，獨旅的話宿泊費也會很可觀，所以想去旅行的話最好做好預算規劃。