

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：20260822 (YYYYMMDD)
2. 系級：社會四
3. 學號：112204013
4. 姓名：石原明澄
5. Email：112204013@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：大阪大學經濟學研究科暨學部
7. 交換學期：自 114 學年第 2 學期起至 114 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）

出國前主要還是在心理層面需要做準備，由於我是第一次住宿舍一個人生活，所以有先列出日常生活需要準備什麼。簽證的部分因為本人有日本籍，因此不需要辦理，這裡不多做說明。因為這次季節是介於春夏交集，行李的部分比較輕便，碗盤、沐浴相關用品則在附近的購物中心購買就好，山田站有ニトリ（宜得利）、キャンドゥ（百元舖）、無印良品等等店家，而且也有 UNIQLO 可以在這裡採購衣服。

搬到大阪的兩個禮拜內需要去市公所（市役所）辦理住民票、國民保險等事務，我是搬到吹田市，可以選擇去位於阪急吹田站的吹田市役所、或是位於阪急南千里站旁大樓的千里出張所臨櫃辦理。保險的部分要等一個月左右才會來信通知。日常生活會用到的基本日文還是要會，在市公所辦理住民票等事務的時候會比較好處理。

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）

交換學生選課不是用線上系統，而是透過聯繫系辦助教進行。助教會在大約開學前一個月左右來信，並提供這個學期本科系的課程表，並告知填寫附檔的欲修科目表。想要修其他科系的課程也沒有問題，只是需要自己去探索。經濟學部要求至少要選兩門本科系的課程，一學期總共需要修 7 單元（7 コマ，1 コマ=1 個半小時的課）的課程。

上課方面，由於我在政大並不是主修經濟學系，所以在修習經濟學相關的課程時感覺較為吃力。此外，語言也是一個屏障，雖然母語是日文，但在報告書寫方面還是會花費不少時間。多數課程是面對面教學，但也有全線上授課的課程，透過大阪大學內建學習系統 CLE 進行視訊教學，和政大相比差異不大。

成績評估方面，有不少科目是只以期中、期末考試為成績評估對象，我修到的課程有不少是需要寫申論題，因此如果對於日文寫作沒有信心，在學習方面還是需要花費相當多的時間準備。

午餐方面，大多數人會在學餐吃，或是到石橋商店街（鄰近阪急鐵道石橋阪大前站）吃飯。以豐中校區來說有 6 個生協食堂，一餐大概落在 400-600 日幣左右。多數食堂或販賣部、書店等店家需要加入學校生協才能享有優惠價格。每次到午餐時間人潮擁擠，我個人推薦去「カフェテリア らふおれ」，因為它的地理位置離教學大樓比較遠，所以平時比較不會有滿席的狀況，食物也很好吃。



▲經濟系的課基本上在「法經講義棟」大樓 ▲豐中校區的柴原阪大站附近的校門口

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

課餘活動部分，本人有參加每週一次的「多言語カフェ（多言語咖啡廳）」，是一種類似語言交流的活動。多言語咖啡廳提供不同語言——有中文、英文、法文、德文、西班牙文可以選擇，而每天都分別有安排不同語言的活動。咖啡廳的活動時間是在上課日 12:00-13:00 的午休期間，參加免費，會有幾位學生主持活動，參與者主要有兩種：一種是正在學習這個語言的日本同學，另外一種是以這個語言為母語的同學。活動內容輕鬆愉快，就像平常和朋友聊天一樣，主持的同學會開一個話題，接著讓大家聊聊對這個話題的想法。主持人會一邊聽大家的對話適時地補充一些單字並說明意義和讀音，讓想學習語言的同學可以藉由聊天學習到口說的能力。至於參加活動的條件沒有特別限制，第一次去的時候需要提交類似自我介紹的表單，其他時候不會有強制出席的問題，想去的時候再去就可以，沒有壓力。



▲在入口處有公告「多言語カフェ」每個月的行程安排

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）

我這個學期住在大阪大學津雲台國際學生宿舍，最近的車站是阪急/單軌電車「山田站」與「南千里站」，兩站都是走路 10-15 分鐘左右的路程。山田站和南千里站都有連結購物中心，裡面的餐廳、超市、書店、日用品等店鋪都很充實，生活機能良好。

宿舍的優點是單人雅房可以確保自己的空間，且每間房間內都有 Wi-Fi、冷氣，水電費等等是固定價格包含在房租內。缺點就是宿舍位於山坡上，夏天走路會有點吃力；建築內部設施比較老舊，夏天蚊蟲有點多。因此如果預算比較多，或許可以選擇離山田站較近的 Global Village 宿舍，只是那間宿舍比較熱門較難搶到房位。

交通方面，往大阪大學搭單軌電車從「山田站」到「柴原阪大前站」車程大約 10 分鐘，但是單軌電車班次較少，所以需要留意。有些學生會買自行車上學，大阪大學附近也有二手店可以購買。從阪急「石橋阪大站」搭乘阪急寶塚線最快大約 20 分鐘左右就可以抵達大阪梅田站，交通很方便。

飲食方面，主要餐廳都在車站周圍，我有時候會放學直接在購物中心內的餐廳吃飯、或是在超市買便當（山田站超市的選擇算豐富！）回去宿舍吃。宿舍附近到了晚上很暗，所以推薦早一點回家、或是和朋友一起走。



▲阪大的櫻花，四月初盛開



▲大阪/梅田站從學校約 20 分鐘可抵達

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）

經濟學系有在黃金週時安排留學生出遊活動，當時有認識來自美國、法國、印尼、中國等留學生，我們參訪了位於池田市的泡麵博物館以及當地觀光志工的帶領在池田街區散步。杯麵博物館我們體驗了兩種活動：製作雞汁麵以及彩繪、挑選配料製作屬於自己的泡麵。我與來自加拿大的同學同心協力製作了雞汁麵，一邊聊聊自己國家的事情，一邊從麵團開始製作泡麵。接下來中午去了日本料理店，吃了天婦羅、蕎麥麵等日本料理，座位是榻榻米，有一番日本風情。下午來到池田商店街，由當地的導遊帶領學生們探索池田。池田過去為繁榮的商業地區，車站前面還有熱鬧的商店街，也有留存許多歷史建築。我們也有去看池田城，雖然城堡本身很小但池塘與日本庭園讓人感受到日本風情，是一個不錯的文化體驗。



▲與經濟系外籍同學出遊的照片

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？

我覺得各個流程，不論在日方或政大端都還蠻順暢，沒有特別建議。

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？

個人覺得上課的部分可能比較困難，部分日文授課的課程需要寫 2000 長篇報告，且考試會出申論題，分數佔總成績 8 成以上，可能對於留學生來說比較困難。本人的日文雖然是母語程度也有 N1 程度，但還是在一些地方會感到困難。另外，大阪大學的辦公室只會提供本系英文授課的清單，如果想要選日文授課的課程需要自己去查詢，比較花時間，因此想修日文課程的同學可以注意一下。

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）

費用的部分會分成幾種，我沒有申請獎學金，這次交換的主要支出是保險相關費用與生活支出。學期開始時，需要加入學校校內的學生保險以及学研災付帯学生生活総合保険，加起來全部大約 15000 日圓左右。學校的保險是一定要加入，大約 3000 日圓。学研災付帯学生生活総合保険不是強制加保，但保險的項目比較完善，學校推薦每位學生要加入，我選擇的方案是大約 10000 日圓左右的方案，費用較貴。我住的津雲台國際學生宿舍，每個月的房租含水電費大約 24000 日圓，每個月底會在信箱收到付款單，去超商現金付款即可；或是可以綁定銀行帳戶每個月定期扣款。生活費的部分主要是花在食物方面，食物主要吃學餐和超市的便當，每個禮拜吃一次外食，加上平常和朋友出遊等

表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5 年

娛樂費用，折合下來每個月花費平均 4-5 萬日圓。