

北海道大學經濟學部交換學生心得與經驗分享

經濟學系 彭建勳

前言

此篇是我到北海道大學經濟學部當交換學生一學期的心得與經驗分享，提供給未來想要到北海道或者是日本當交換學生，或者是想留學就讀研究所的學弟妹們作為參考，也希望各位可以在日本有段充實且美好的時光。

事前準備

(一)證件

a.護照

入境日本時，護照最好還有六個月以上的有效期限，以免進出移民關時造成不必要的麻煩。而如果身分尚為役男的同學，出國前要記得先到學務處學生安全組(教官室)和縣政府辦理出國必要的手續才能出國。

b.簽證

收到入學許可書和在留資格認定許可書之後，就可以到台北或者是高雄的台日交流協會辦理留學簽證，辦理過程需要花一天，以及大約 900 元的手續費。另外，由於台灣和日本並無正式邦交關係，所以拿到的簽證上面的發證地會寫 Bangkok(曼谷)，這個是正常的不用擔心。

c.身分證或身分證正反面影本

如果在日本不小心遺失護照的話，重新申請護照會需要用到。

d.駕照

需要注意的是，國際駕照並不能在日本使用。如果想在日本開車，請參考後面的生活部分。

(二)個人物品

a. 國際學生證

國際學生證可以自己辦或找旅行社代辦，約 300 元，基本上國際學生證在日本並無用途，但是購買機票時，可以使用國際學生證購買學生票，像是我當初搭華航到札幌的來回票價大概是 15000 塊左右，而且有六個月的票期，如果只是一般身分的六個月來回票的話可能要到會 20000 塊，可以省下不少機票費用。

b. 相片

日本習慣使用 4*3 公分的相片，與台灣的規格略有不同，這點要注意一下。如果是台灣常用的 2 吋相片(4.5*3.5 公分)會略大一點，要使用時就必須修剪。

c. 銀行金融卡

如果有開通跨國提款的功能的話，在日本部分的 ATM 是可以提款的(需要稍為找一下)，如果有要臨時用到錢是個很方便的選項。建議可以帶信用卡，無論是 VISA 還是 Master 的卡在日本都可通用，反而 JCB 的卡比較不通用。

d. 印章

日本人習慣使用圓形印章，而且印章上面只有姓氏，和台灣習慣使用方形和全名的印章不同，建議可以在台灣先刻好一個，而且在日本刻印章的費用並不低。

(三)生活用品

基本上日本的生活相當便利，大部分的日常用品都可以買的到，所以日常用品基本上不太需要帶。比較需要帶的大概就是藥品、備用眼鏡(日本配眼鏡頗貴)、個人清潔用品(不用太多，剛抵達還不熟當地一時可能找不到超市)即可，其他東西都不難買到。

到日本之後

(一)在留卡

在機場進移民關時辦理，在留卡就相當於我們在日本的身分證，可以拿在留卡辦理銀行帳戶、手機等等。此外，出門的時候務必身上要攜帶在留卡和護照，如果沒有攜帶又剛好遇到警察臨檢的話，可能會被請去警察局泡茶。

(二)住宿

北海道大學有提供宿舍，不過由於一些個人需求，我是選擇在外租房子。基本上日本的租屋服務發展得蠻周全的，甚至有些租屋業者有在台灣開設分店(像是 leopalace)，因此要租房子頗為方便。

另外在日本的租屋習慣除了租金之外，部分還會收取禮金和押金，合起來大約等於三個月份的租金左右。押金在退租的時候會退回，不過禮金就不會退回，這點需要注意。在考慮租金的同時也要考慮禮金和押金的費用，有些房子的租金較低但是禮金和押金可能比較高，累計起來可能不一定比較便宜，尤其在剛開始租房子的時候是一筆不小的負擔。

(三)戶籍和健康保險

安頓下來之後，要記得到區役所辦理轉入戶籍。我的情況是北海道大學的指導教授有指派一名研究生帶我去辦理，所以過程還蠻順利的，如果是自己去辦理的可能會比較複雜一點。辦完戶籍之後可以接著辦健康保險，也是在區役所內。保險費用平均一個月大約是一兩千塊日幣，雖然有點貴但是建議還是要辦，在日本看病的費用非常昂貴，即使是感冒這種小病一次也要快一萬日幣，如果有健康保險的話只要繳三成，也就是 3000 塊，一來一往相差非常的多，更不用說是萬一有緊急狀況的時候了，所以建議各位同學一定要辦健康保險。

(四)銀行帳戶

現在由於要防制洗錢和詐騙的關係，如果沒在日本待滿六個月，銀行不一定會給辦帳戶(可以多跑幾間分行或是找比較小間的銀行)，即使可以辦也要超過 6 個月才能夠使用轉帳功能(繳費不在此限)。而郵局也是一樣，不過郵局比較好辦帳戶，領錢也比較方便。

(五)行動電話

要在日本使用手機基本上有 5 種方法

a. 在日本當地辦理手機:

由於日本手機簽約基本上都是綁約兩年的關係，如果並不會待那麼久的話，想要解約並不太划算，除非是會長期待在日本的同學不然不建議此項。

b. 在日本當地辦理預付卡手機:

雖然說預付卡手機的選擇非常有限，通常是過時很久的機種，不過辦預付卡手機的好處是不用綁約，是個可用的選擇。

c. 帶台灣的 iPhone 過去申辦門號:

基本上是可行的，不過申辦過程比較繁鎖，可以參考網路上的資源

d. 帶台灣的智慧型手機過去使用

可以直接撥打當地的話沒有問題，不過要接收會比較麻煩，而且通話費用也比較高昂，並不太建議這個方法。

e. 使用網路電話(如 Skype)

使用 Skype 好處是不用綁約，通話費用也很便宜。如果要可以接收電話需要特別辦一組號碼但是不貴，缺點是必須要有網路才可以用，算是一個折衷的方法。

3.課內

(一)選課

日本的課程制度和台灣有點不同。日本的學分算法，通常是 90 分鐘的課程給 2 學分，如果是主要科目通常一週上兩次，一次 90 分鐘(中間不下課)，一共 4 學分。而較次要或是通識課程則是一週一次 90 分鐘，一共 2 學分。北海道大學經濟學系的要求是要至少要修習 14 學分，而開課時間和課程的 syllabus 可以在系上的網頁查詢。此外，交換學生選課的方式比較特別，必須填寫一張選課表給系辦，如果對於選課有問題也可以向系辦的人員詢問。

(二)系上課程

上課的方式和台灣大同小異，無論是老師的教學方式或者是課程評量方式，課堂的通則和台灣是差不多的。雖然基本上日本的學生和台灣的學生一樣並不一定很用功，不怎麼讀書的學生也是不少，不過上課的規矩有比較好，不太會在上課時嘰嘰喳喳地交頭接耳，更是不會有人上課吃東西或是穿著拖鞋就來上課，這點還是日本方面做得比較好。

基本上上課是跟日本學生一起上，所以課程都是全日文，而教科書也都是使用日文書(就我有上的課程都是)，這點和台灣的老師喜歡使用原文書不太一樣，所以日文的能力相當重要，尤其是聽力的部分，才不會在課程上聽不懂。如果怕老師講太快聽不懂可以考慮買個小型的錄音機來錄音。此外如果覺得自己日文書寫能力不夠好的話，可以先跟老師溝通使用英文寫考卷，如果有需要的話應該也是可以請老師出英文考卷，不過我日文閱讀能力還可以所以就沒有這麼做。

(三)日語課程

學校的語言中心有另外安排日語的課程給留學生上，系辦的人員會事先通知你這個消息，如果有需要上日語課程可以跟系辦人員申請，他會幫你處理。因為適合我程度的日語課程和我想修的課有衝堂所以我就沒有去修，所以並無法提供這方面的經驗。

(四)導師

基本上和台灣一樣，會安排一位系上的老師做為導師，如果在課業上或者是生活上有問題可以跟寫信跟老師請教或是約時間詳談，基本上老師人都蠻好的所以並不用太擔心。

4.課外

(一)校內生活

北海道大學和我們中正大學一樣，校園的佔地非常廣大，因此建議同學可以準備一台腳踏車，即使是住在校內的宿舍也一樣，不然每天光是走路上課就得花上不少的時間和精力。

校內的風景非常優美，等冬天在校內的積雪融化之後，會露出一大片綠油油的草皮，而一排排的銀杏樹到了夏天地上會掉落一顆顆的毬果。到了秋天，校內的楓樹葉開始轉紅，是欣賞紅葉的好時機。甚至在校園內還會常常見到手拿相機，在校園內漫遊的觀光客。

此外北海道大學內也有好幾間食堂，各有各不同的風格和販賣物品。其中我最常去的是位於克拉克會館的學生食堂，裡面賣的食物不錯吃又便宜，比外食節省許多又營養，每到中午時間也是人山人海。

學校的位置就在札幌車站的附近，因此生活機能相當的完善，從札幌車站到薄野一帶算是整個札幌地區的精華地帶，各種百貨公司和銀行林立。而從札幌車站到大通公園之間的地下街則聚集了各式各樣的店家，無論是餐廳、服飾店、藝品店都有，從早到晚的人潮也是絡繹不絕。

(二)校內社團

大約在開學之後(四月初)就會有各社團招生，有興趣的同學可以多留意和詢問。此外在大約六月初的時候會有為期四天的「北大祭」，校內各種社團和團體都會出來擺攤，像是各社團的表演、各系所的攤位(通常是賣吃的，有點像我們的系所週)，而各國的留學生也會擺攤販賣其國家的風味食物，很有祭典的氣氛，喜歡熱鬧氣氛的同學一定不能錯過。

(三)校外社團

和台灣最有關連的就是北海道地區大學台灣同學會，成員來自各個在北海道留學的學生，有來就讀語言學校的，也有就讀研究所的，也有像我這種短期交換的學生。台灣同學會提供了許多的活動，像是迎新聚餐，一同出遊等等，此外也會提供一些當地的資訊，像是就業和打工的資訊。此外當有人要回國的時候，也會免費贈與或是低價出售生活用品，有需要的話可以省下一筆開銷。

(四)其他社團

除了學生社團之外，留學生中心也有提供不少與當地人交流的機會。比方說在留學生中心的公布欄上會有一些語言交換的訊息，或者是當地的市民中心的活動和技藝教學等等。

5.生活

(一)交通

基本上日本的道路行駛方向是靠左，這點和台灣相反，不過只要開過幾次之後就很容易習慣了。反倒是台灣人一般沒有在雪地駕駛的經驗，如果想要在冬天積雪時開車或騎車出門務必非常小心。

而日本的行人方向則是不一定，但據我的觀察，札幌地區的行人習慣靠右邊走，這點和台灣一樣，刻意靠左邊走反而比較不順會擋到別人。

日本的交通狀況大致上比台灣好很多，而有點不一樣的是，機車(51cc 以上)是比照汽車行駛的，也就是說不像台灣有機車道，轉彎也不用兩段式，在日本騎機車比起台灣來說可以說是很輕鬆。

此外，要在日本取得開車或騎機車許可的方式有三

(1)在當地考取駕照:

此方法需要花費至少 30 萬日幣以及約一個月的時間，而且在日本考駕照的難度比台灣難上許多，因此不建議此方法。

(2)使用駕照譯本

如果是短期待在日本(一年內)的同學可以使用此方法，只要到台灣的監理所申請辦理日本的駕照譯本即可(一張 100 元)。到日本之後知道攜帶台灣的駕照以及駕照譯本就可以上路。

(3)換發日本駕照

如果是長期待在日本(一年以上)的同學可以使用此方法，只要備齊必要的文件，就可以到日本當地的監理所辦理換證，詳細的方法可以搜尋網路資源(關鍵字: 外國免許切替)，就不再這邊贅述。

(二)生活用品

雖然說日本的物價高昂，但是如果仔細尋找也可以找到不少省錢的方法。像是一開始到日本的時候會需要很多生活用品，這時候可以到百元商店(像是大創)購買，基本的東西都可以買得到而且都很便宜。此外如果是日用品也可以到地方的超市或者是到唐吉軻德(位於狸小路，日本非常有名的連鎖超市)購買，方便又可以省下不少的金錢。

(三)氣候

北海道地區四季分明，一旦進入冬季，會有數個月的時間被雪覆蓋，大約在二月的時候還會在大通公園舉辦非常有名的雪祭吸引各國的觀光客前來欣賞。而春天則是櫻花開的季節，除了美不勝收的櫻花美景之外，也可以看到有

如日劇中，一群日本人坐在櫻花樹下喝酒喧鬧的風景。夏天則是各種花開的季節，其中以美瑛富良野地區的薰衣草最為聞名。秋天則是適合看楓葉以及泡溫泉的時候，隨著季節的流轉各有各不同的面貌。雖然說北海道地區的氣候偏冷還會下雪，但是我覺得其實還好，大概跟冬天嘉義早上的感覺差不多，而且基本上室內都會有暖氣，只有人在外面的時候會感覺比較冷，室內則是非常暖和。夏天的天氣非常宜人，白天大約都有 20 度左右，非常適合從事戶外活動。

(四)旅遊

日本地區的觀光業相當發達，尤其是以美麗風景聞名的北海道。無論是在網路上或者是在各地區的車站以及觀光案內所都可以取得非常多的旅遊資訊，而不同的地區也有不同的特色。像是以運河和港都聞名的小樽、以夜景聞名的函館、以薰衣草聞名的美瑛與富良野、以溫泉聞名的洞爺湖和登別、以楓葉聞名的層雲峽等等都是非常漂亮的地方。我趁著暑假的時候自己上網收集資訊，然後租了一台機車環遊了大部分的北海道地區，過程留下了許多到了現在依然記憶猶新的回憶。到各地閱覽除了可以欣賞到當地的美景之外，也可以深入地接觸當地人民的生活。

北海道大學所在的札幌地區是日本第五大都市，因此生活其實和在台灣的都市生活並不會差太多，然而走出札幌地區，可以看到很多在都市看不到的情景，像是有如漫畫「銀之匙」當中，一望無際的牧草原，處處可以看到上面有著放養的牛，以及當地人的農牧生活；又或者是騎在郊區的幽靜道路上，有時候還會看見有狐狸急忙鑽進路邊的草叢；又或者是澄淨的湖景，上面繚繞著飄渺的霧氣，都是令人非常放鬆的景象，令人心情也不禁得跟著開闊了起來。如果有機會來到北海道，除了到都市地區觀光之外，鄉間也是有非常多的美景與值得探索的地方，甚至路上就處處都是在台灣沒看過的自然景觀，非常推薦各位如果有機會的話可以來體驗。

6.費用估計

想要來北海道留學的開銷估計大概如下

(一)機票

如果是購買學生來回票的話，大約台幣 15000 元左右。

(二)住宿

如果是學校提供的宿舍，大約是每月 20000 元日幣左右，再加上約 10000 日幣不等的水電以及網路費用。

如果是在外租屋，包含水電網路費大概 50000~100000 日幣都有，依照地區和等級而定，如果有跟人共住會比較省一些。

(三)生活費用

a:食

如果自己會做飯的話，可以省下非常多錢，尤其是地區超市常常會有很便宜的蔬果特賣，如果有多留意店家的特惠消息的話可以買到不少便宜又豐盛的食材。如果是外食的話就會貴上許多，不過日本的外食也很方便，學校的食堂或者像是台灣也有開的吉野家或者是 coco 壹番屋咖哩也都是便宜外食的選擇，而便利商店也跟台灣一樣三步一家五步一店，並不難找。

b:行

建議各位最好是買一台腳踏車會比較方便。雖然說札幌市內有地下鐵和完整的公共交通系統，但是地鐵坐一站就要 200 日幣起跳，公車也是 140 日幣起跳，累積下來也是很可觀。而腳踏車一台新的從 9000~15000 都有(基本款)，如果是找二手的腳踏車甚至只要 3000~6000 元不等，而且有腳踏車的機動性也會高很多，像是去超市買東西都很方便。

c:育

基本上剛開學的時候要買教科書會花費比較多，一本日文教科書都至少要 2500~3000 元日幣以上。而其他的書籍就是看個人的情況而定。

d:樂

這部分的花費就因人而異差別很大，如果像我一樣常常出去各地旅行的話可能會花得比較多。此外如果有辦手機綁約的話也是一筆開銷。

e:打工

有不少的台灣留學生都有申請打工，基本上在北海道打工一小時的時薪大約 750~900 元日幣都有，而大學留學生一週最多可以打工 28 小時，雖然不多但是可說是不無小補。

f:總結

總結來說，依照各人不同，每月的生活開支(不含租屋費)大約從 30000(很省)到 100000(很享受)日幣都有可能，依照個人而定。

7.結語

雖然說要出國體驗生活還有很多種方法，但是我覺得當交換學生出國是最棒的方式。如果是出國讀研究所，還得要面對沉重的課業以及論文壓力；如果是去讀語言學校，就無法享受大學校園生活；如果是去打工度假，又得面對工

作的壓力。因此，我覺得趁著讀大學的時候，申請交換學生是個很好的方法，壓力比較不會那麼大又可以徹底體驗校園以及當地的生活。

這次的交換學生之行，讓我深入地學到了很多東西。不管在校內，在校外，我都接觸到了許多形形色色的人們與事物，每天都有不同的體會以及收穫。在日本讀書，很多事情都要自己來處理，不像在台灣的時候有時候還可以靠家人幫忙，而且因為自己日語能力不夠好，有時候要處理起來是格外的困難，但是我覺得這也是一種讓自己成長的好方式，學習如何應對和處理社會上的人、事、物，讓自己獨立，同時也可以了解日本人處理事物的準則與方法。此外，也可以親自驗證自己對於外國的印象。很多人或許會對日本人有冷漠或者是很嚴肅的印象，或許在城市裡是這樣，但是出了城市到了鄉下，我接觸日本人也有不少都很熱情，有問個路就專程帶我到目的地的大嬸，即使她的目的地完全不是同方向，也有聽到我是台灣來就很興奮的跟我聊了一整個小時的老伯伯，也有在路邊問路就聊開的老婆婆，其實印象也並不盡然都是正確的，能夠親自體驗這點也是個很特別的回憶。

最後，首先非常感謝國際交流中心的蔡小姐、紀小姐和陳小姐，在我申請交換計畫時為我解答了不少問題也麻煩了她們不少，也感謝學校國際交流中心的資源與支持，讓我有這個機會可以出國。接著是感謝經濟學系上的賴宏彬老師、王瑜琳老師、崔曉倩老師以及陳芳岳老師，提供了我不少的建議和幫我寫推薦信，以及系辦的支援讓我可以安心的出國。最後要感謝我的家人在背後的支持，讓我可以無後顧之憂地在日本學習、體驗和經歷這一切。