

國立政治大學交換學生電子報（一） 學校日常

學校概況

本次交換學校位於日本新潟縣南魚沼市，地處偏遠。校內 90%以上的學生為外國籍，大多來自東南亞及非洲國家，且多為政府合作項目的官員或組織成員，年齡層大約介於 25 至 40 歲之間。

食

校內僅有食堂與一間小型商店可購買食物，價格相對較高且選擇有限。食堂主要提供主食、沙拉、小菜、甜點、水煮蛋、白飯與味噌湯，味道尚可。食堂於用餐時段開放約一個半小時，且週日休息。商店則於每日 19:00 關門。

若想吃其他料理，需前往車站附近的超市自行購買食材。校園周邊無餐廳，最近的便利商店（7-11）步行需約 20 至 30 分鐘。

衣

校園周圍無購物商場，購買衣物需前往長岡市中心，交通往返費用約 1,500 日圓。

宿舍內設有洗衣機（半小時 200 日圓）與烘衣機（半小時 100 日圓），數量有限（每棟約 2 至 4 台），有時會遇到他人使用後未即時取衣的情況。

住

交換學生多安排單人宿舍。我本人入住的是最老舊的 SD1 宿舍，每月租金約 3 萬多日圓，房內配備床鋪、檯燈、書桌、廁所、洗手台、小浴缸、衣櫥、櫃子與空調。空調口中偶有昆蟲出現。

室內插座共 8 個，但有 2 個因家具擋住無法使用。隔音效果較差，能清晰聽見走廊聲響。本人運氣不佳，時常有對面室友深夜播放音樂或大聲交談情況，曾兩次向校方反映，但效果有限。

行

交通極為不便。平日校內巴士約一小時一班，假日甚至僅有兩班。假日另有四班公車可前往其他市區，但因人數限制，假日常需提前長時間排隊。若想步行前往車站約需 50 分鐘至 1 小時。

育

我本學期修習四門課程，每門課兩學分每週三小時，其中遇到一位非常親切的台灣莊教授。在開學前 1 至 2 個月開放選課，並須於該時段購買教科書（課綱會標示是否需購買）。

值得注意的是，開學後可加退選，但若已購買教科書退選後也無法退款。我其中一門「時間序列分析」課程需使用教科書，費用約 10,000 日圓，但實際上老師提供 PPT 上課，幾乎無人使用教科書，購買前務必再三斟酌。

樂

校內設施包括電腦室、樂器練習室、健身房、BBQ 場、圖書館、撞球室及聚會廳，校內提供 Wi-Fi 但連線品質不穩定。娛樂活動多以與朋友聚會、電影欣賞、交流聊天為主，亦可安排短途旅遊。

總結

整體而言，這裡生活步調緩慢，若習慣都市生活，需一段時間適應。交換生活的豐富與否，很大程度取決於自己的交友圈。我很幸運地認識了許多好朋友，能一起分享日常、聊天、看電影，也結交了日本朋友，但主要以英文溝通為主，沒什麼學習日文的機會。校園生活相對自由，紀律與台灣有落差。生活品質較不穩定，據聞有學生因交往問題產生狀況。我自己也曾被態度惡劣、行為差勁的同學對待，受寵若驚。請務必謹慎交友！

如果你是個陽光開朗、樂於交友、熱愛體驗多元文化的人，非常推薦前來；但若性格較內向、常內耗的同學則需審慎考慮，因為生活品質與心情很大程度取決於個人運氣與適應能力。

自然風景優美，3 月底抵達時仍見雪景，4 月下旬會有整排的櫻花樹盛開！

