

國立東華大學交換學生心得  
National Dong Hwa University Exchange Student Report

姓名Name	葉映辰	學號 School No	410621225
原系所Home Department	資訊工程		
前往國家Nationality	日本		
前往學校Host University	東京都立大學		
交換系所Host Department	SATOMU (Semester Abroad at Tokyo Metropolitan University)		
交換交流期間 Exchange Period	自From 2022年year / 9月month 至To 2023年year / 2月month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫, 非必要) Contact Email (Optional)	410621225@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	約8,800元/月		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	約25,000元(來回)		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	約22,000元/月		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	LineMo電話費(包含網路) 約1200元/月		

## 食

吃外食顯然不是經濟的選擇, 因為一餐的花費至少為130台幣, 如果每天都吃外面的話, 即使盡可能選擇最便宜的餐館, 一個月也要花費大約8000台幣。

相比之下, 如果自己做飯, 即便是天天吃牛排, 花費的總額反而會更低。因此, 自己烹飪食物是更實惠的選擇。

如果你想要節省花費, 同時也想要享受美食, 那麼做飯是一個很好的選擇。

## 費用相關

東京一餐的價格約為600日幣(約130台幣),

自己煮的話(白菜(90日幣)/5餐)+(肉(800)/6餐)+(米(趨近為零))=151日幣(約33台幣)

餐廳細節:

東京餐廳價位大致落在400, 600, 1000日幣這幾個區間,

400是真的很便宜的, 不過很可能吃不飽。

600是最常看到的經典價位。

1000以上就是比較貴的了。

其中麥當勞的大麥克套餐為710日幣,

拉麵店的特色拉麵常常是1000日幣,

便當店的便當價錢區間為500~800日幣。

## 取得途徑

自己煮:

烹飪點

如果需要在宿舍中烹飪食物, 可以前往位於樓下的休息室廚房, 那裡提供了很多種類的廚房設備, 包括冰箱、IH爐、烤箱、微波爐、果汁機以及飯鍋, 滿足您的烹飪需求。除此之外, 在宿舍的公共

區域也有一個功率較小的IH爐。

食材方面

食材通常在超市中購買，其中一些便利商店也販賣食材，但是價格通常是較高的，比如說在你的宿舍附近的Lawson超市購買食材時，價格比一般超市還要多20%左右，而且選擇也相對較少。因此建議盡量到超市購買食材，以確保食材的質量以及價格的合理性。

食材存儲方面，可以使用自己位於宿舍內的個人小冰箱，該冰箱的大小大約可以容納兩個託運行李箱，並配有冷凍室。此外還可以使用休息室的個人儲物抽屜或休息室的大冰箱來儲存食材。

調布站附近的超市(順序為由貴到便宜)

1. 成城後井: 就在調布站一樓，商品比較高檔，也比較貴，也有很多進口貨
2. Tokyo Store: 介於高檔與平價之間的超市，最大的優點就是順路。
3. 西友超市: 平價超市，樓上是生活百貨，雖然不順路，但距離車站很近。
4. OK超市: 價位優質，點心麵包尤其便宜，缺點是不順路，有點遠。
5. 業務超市: 極度便宜，且大量的各種業務用食材(尤其是肉，冷凍蔬菜)，缺點是距離車站有點遠。

打對折

調布超市通常於晚上9點整關門，不過 Tokyo Store 則會在晚上8點45分整時將當前庫存的即期產品打對折，這樣消費者就可以以即期相對低廉的價格購買到許多新鮮的生魚片或魚塊，或者是高品質的和牛肉。

牛奶

日本牛奶很便宜，大約220日幣就有1000毫升的牛奶。

白菜

白菜1/4通常賣90日幣左右。

吃餐廳:

東京與台灣都市規劃差別很大，不同於台灣商店街與住宅區的混和，在東京要從住宅區走到商店街大約要十幾分鐘。

而因為徹底的住商分離，位於京王多摩川站旁邊的宿舍附近完全沒有餐廳，就連最近的便利商店走路也要5分鐘。

此外，由於京王多摩川站是一個相對較小的車站，因此周圍的餐廳和餐飲選擇也相對較少。但是，這裡有一家非常值得推薦的便當店，名叫"Origin"，位於京王多摩川車站的出口正對面。這家店提供了寬敞的座位，在保持價格實惠的同時，還提供了快捷的結帳方式，您只需要進門拿好便當，然後直接前往結帳即可。在這樣的方便條件下，您可以輕鬆享用美味的便當，不需要等待或排隊。因此，如果您需要在京王多摩川車站附近快速享用美食，"Origin"便當店是一個不錯的選擇。

## 行

調布站(最近的大站)

京王多摩川站(近宿舍)

南大澤站(東京都立大學)

通常在上課前45分鐘出門比較保險。

## 費用相關

從調布站到宿舍主要有三種方式:

1. 坐電車到京王多摩川站，再走回來。
2. 坐巴士直接到宿舍門口。
3. 直接走到宿舍。

如果你正在尋找一種交通工具前往宿舍，不建議選擇巴士。因為巴士票價相當昂貴，費用上不太值得。比起巴士，搭乘電車是一個更好的選擇。

此外，如果你不想購買車票，可以考慮到車站內的機器買Pasmo卡(日本的悠游卡)。

雖然也有定期票選擇，但是即使是一週五次來回，價格也幾乎相同，除非你有學生身份可以享受

定期票的優惠。  
然而對於交換生來說，規則上似乎不能享有這樣的優惠。

## 電車種類

電車有各種速度等級，其中京王線有各站停車，區間急行，快速，特急有些是不停京王多摩川站的。

## 上課

### 準備

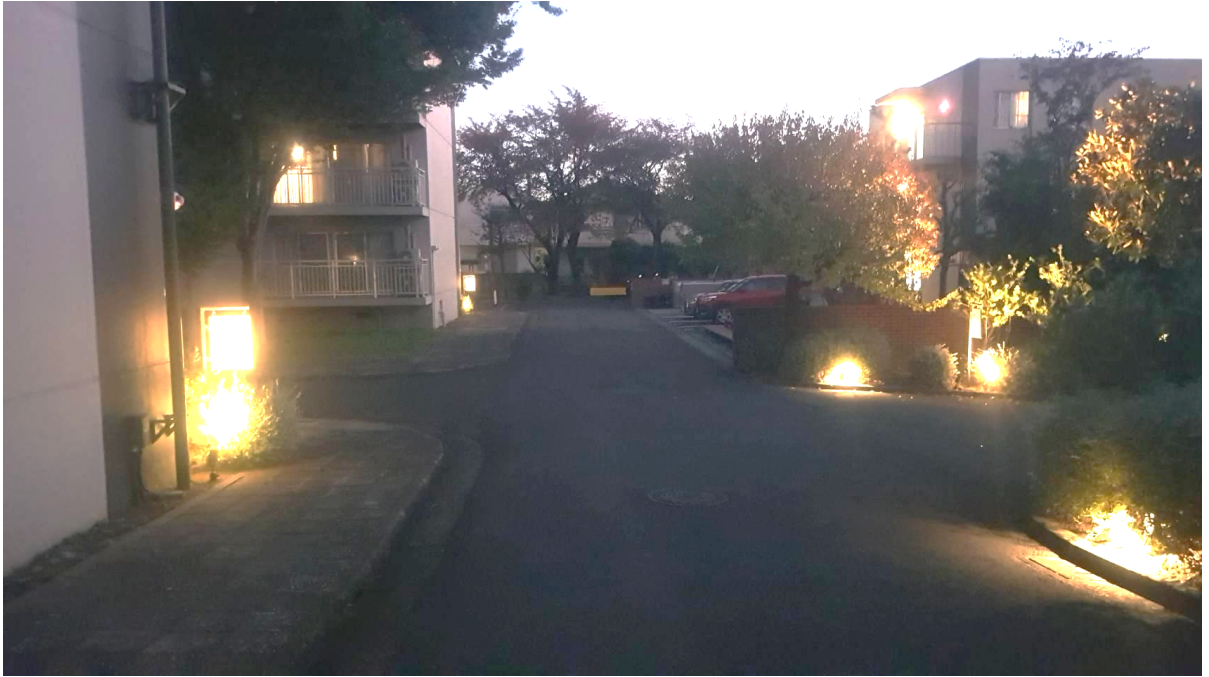
在日文課堂中，老師常常會讓同學們分享一下昨天的生活狀況，像是去了什麼景點、做了什麼事情，因此，建議大家在上課前準備好一些簡單的表達方式，以便於在上課時能夠更加生動的描述自己的所見所聞。這可以包括地名、景點名稱、所做的事情，以及自己對於所見所聞的感受等等。通過這樣的分享，不僅能提高大家的日文表達能力，同時也能讓課堂更具生動和趣味性。

### 難度

同等級之下的日文課程難度排行：  
漢字課<新聞日文<文法課<綜合日文  
(主要是漢字對於台灣人過於簡單)



圖一、調布區役所辦理健保居住登記證等



圖二、調布宿舍周邊清晨



圖三、調布宿舍餐廳一隅