

飲食

日本的飲食五花八門，相信各位在看日本綜藝節目時就體會不少，不過親身體驗日本生活時，還需要兼顧預算，因此這次在日本交換學生，也需要自行料理飲食，是交換生活中很有趣的體驗。

- 外食



日本物價較高，平價牛丼屋例如松屋、吉野家與すき屋等，一餐加點生菜沙拉或蛋，平均價格約為 390~500 円，是日本男性上班族時常選擇的用餐方式；日本女性因為覺得這種用餐方式不太可愛，因此不會選擇此類餐廳用餐。

若是一般常見的日式飲食如拉麵、沾麵與壽司等，則會視餐廳所在區域、食材珍貴度等標準有不同的取價方式，普通價格約在 800~1000 円左右；中華料理則相對便宜，一餐約 600~700 円。學校食堂取價和平價牛丼屋差不多，也是外食的選擇之一。

- 自行料理

學校宿舍每層樓皆附有公共廚房，裡面附有完備的廚具與鍋具等，宿舍附近也有許多超市與八百屋可購入食材與調味料，非常便於下廚；例如 Santoku 三德超市時常舉辦食材特價活動，可以多加注意，而一般的八百屋食材則相對便宜。學校附近也有日本著名平價連鎖店唐吉訶德的分店ピカソ，生活用品、米與零食等物皆可以合理的價格購入。值得注意的是，日本的蔬果種類不如預期的多，蔬果價格幾乎跟肉類差不多，而便宜的蔬果也大多是固定幾種，對習慣攝取多種蔬果的台灣人來說可能會有點困擾。



衣物

- 衣飾大特價

日本每年約會有兩次衣飾大特價時期，分別在 8 月底與 12 月底至 1 月底間，分別是夏季與冬季之衣物出清；不論是四月交換生或九月交換生，都有機會可以親臨現場體驗平日貴鬆鬆的日本衣物大特價的瘋狂搶購，九月生更有機會可以體驗日本每逢年底推出的福袋，入境隨俗的與日本女孩一起排隊搶購。

- 應有裝備

不論是四月生或九月生，都有機會經歷日本最寒冷與最炎熱的時期。建議準備保暖的毛衣、外套、衛生衣以及夏天所需的透氣衣物等，但數量不需太多，大概夠適應期二周至一個月穿著的量即可。因為日本購買衣物非常方便，平價衣物 **Uniqlo** 及其子品牌 **g.u.**據點多，而距宿舍兩站距離的新宿與池袋亦是購物天堂，若攜帶過多衣物反而會造成歸國時的困擾。個人狀況是攜帶輕便的夏季衣物，將冬季衣物提早裝箱海運寄至早大預先提供給交換生的宿舍地址與房號，如此也可省去不少攜帶行李的麻煩。