

國立成功大學

心理學系

研習心得報告



研習單位:大阪大學

研習期間:2025/10/1-2026/02/02

學年:心理學系碩三

姓名:許哲齊

學海飛颺學生出國研修心得報告

獲補助年度	114 學年度
薦送學校、系所、年級	國立成功大學、心理學系、碩三
中文姓名	許哲齊
研修國家	日本
研修學校	大阪大學
國外研修成績	平均/滿分

目錄 一、 緣起

二、 研修學校簡介

三、 國外研修之課程學習(課內)

四、 國外研修之生活學習(課外)

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

六、 感想與建議

一、緣起

我自小就接觸日本的動漫，而在國中開始學日文後，我就確定了將來要在日本發展。因為日語是我在國高中時拿到高分的科目，我對日本文化與日文幾乎是做了非常長遠的投入。我不只在學校外找日本老師學日文，更是去考到 JLPT 一級，並在大學期間找了校內外的日本文化交流社團去做了交流。雖然本科非日文系，但是我一直都有提升我的日語實力。我在大二升大三時，曾經休學一年去京都就讀語言學校，以為了我以後在日本就讀就業做準備。而在成大讀碩士時，我剛好得知了有辦領獎學金去做姐妹校交換的機會，而學海飛颺就是其中一個非常符合我需求的獎學金管道，所以我就選擇了它。

事前準備

基本上就是在一月底放榜得知自己錄取後陸續接到通知告訴我要怎麼辦理交換手續。跟自己去辦理語言學校入學不同的是，都是沒有透過中間人的直接跟交換校聯絡，不只更簡單，而且等待回覆的時間也相對的更少。整理程序相對簡單，就是透過連結登記大阪大學的國際學生系統並輸入個人資訊、就讀系所以及住宿選項等資訊。個人覺得比較繁瑣的就是寫自傳還有讀書計畫，不過參考別人的樣板再帶入個人經歷大概一兩天內能解決。簽證要等至少兩個禮拜才能到辦事處去做受理，建議能多早做就多早做。最後就是透過學校跟朋友去找當地能給生活建議的前輩，能加 ig 之類的话都能事先詢問各種問題。

二、 研修學校簡介

大阪大學

大阪大學（Osaka University）是日本頂尖的國立研究型大學之一，位於大阪府，前身可追溯至江戶時代的適塾，具有深厚的學術傳統。大阪大學以「地域に生き、世界に伸びる」為理念，在自然科學、醫學、工程、社會科學與人文學領域皆具國際聲譽，特別在醫學、生命科學與物理學方面表現突出，曾培育多位諾貝爾獎得主。校園主要分布於吹田、豐中與箕面三地，研究資源豐富，國際交流活躍，是日本關西地區極具影響力的學術重鎮。

我就讀的大阪大學人間科學系（人間科学部）是日本極具代表性的人文與社會科學學系之一，致力於從多元角度理解「人」與「社會」。該系以跨領域取向聞名，融合心理學、社會學、教育學、文化人類學與認知科學等領域，強調理論與實證並重。課程設計重視研究方法訓練，學生可依興趣深入探討個人行為、群體互動、文化與社會制度等議題。人間科學系亦高度重視國際化，提供英語授課課程並鼓勵海外交流，培養能在全球脈絡中思考人類行為與社會問題的研究與實務人才。



● 大阪大學吹田校區入口



- 人間科學系大樓

校園環境與設施

這邊專門介紹人間科學系位於的吹田校區。

雖然校區位置較為偏僻，但是它本身就含有醫院、圖書館、三個以上位於各個位置的食堂和網球場等設施。走路十五分鐘的距離內有一家溫泉館，而再走個十分鐘可以到達捷運山田站。校內各處都有地圖，也有通往其他校區的校內巴士。我個人並沒有去過很多建築，主要是在人間科學系大樓居多。

國際化程度 根據 2025 年的官網顯示，大阪大學的留學生總數為 2719 名，有來自於世界各國的學生。校內有許多不同國家的教師，如美國、中國和俄羅斯等。雖然授課語言主要為日文，但在某些課程中，老師和學生都有外國人的情境下，課後提問、作業書寫和考試都有英文的選項，減輕了非日文母語者的壓力。



左：學生食堂くじらや

右上：網球場

右下：吹田校區附近的溫泉

行政支援

作為留學生，我們與國際學生事務處的互動 最多，從入學手續、選課到住宿問題，基本上都由他們負責。對於短期交換學生來說，提供的資源相對不錯。學校還設有留學生個人信箱，方便接收活動報名表等。

宿舍(Global Village Tsukumodai)

我住的 Global Village Tsukumodai 有三個塔，每個塔有好幾樓不同的區，有五、七、九人單位。男女住不同區並且不能到異性的區。一人一間房，而同個區的室友之間需要協調打掃的事項。每週管理處會派人來檢查區的整潔程度並打分。如果出門忘記帶鑰匙的話就連自己都會被鎖在外面。平日的上班時間會有管理員幫忙收信及包裹，有事的時(像是被鎖在外面)也可以請他幫忙。

再來就是宿舍的支援。如果是住在 Global Village 的話，基本上都有管理處幫忙處理房租、保險、年金之類的問題。宿舍也有日本籍的當地室友幫忙生活的大小事。Global Village 還會辦各種文化體驗活動，不只方便還好玩。



● 宿舍的公共空間



● 房間

三、國外研修之課程學習(課內)

心理學系

在大阪大學，我主要修讀的是心理學系（當地叫人間科學系）的課程。上學期的核心課程是水文學，學習關於心理學的各種現象以及相關的統計學操作，其中包括了人格與感情、社會心理、應用認知心理、心理學統計法等。因為是學士程度的課，所以範圍會比較廣並比較入門。上課基本上就是聽老師講課並透過小考的方式表達自己理解程度。除了學士程度的課程，我還修了社會心理學專題課程，也就是用日文發表社會心理學研究的專題課。除了本科的課程外，我還另外修了兩個選修課：東亞政治與東亞國際關係。這兩門課是英文的，與其說是聽老師講課，比較像是自己找主題並且在上課時間與其他同學做分享居多。

選課方式

我選擇的 IExpo 課程要求我至少有十個學分（最少五個科目）是跟我的本科有關係的。最開始我透過 syllabus 選擇了跟我的專業（心理學）有關的課程，之後再選擇了兩個任何我想修的選科科目。除了符合自己興趣外，選課要考慮的有四點：一是不同課程的上課地點之間要夠近，二是學分要夠（有些課只給一甚至是零學分），三是本人比較偏好考試還是寫作，四是語言方面是否符合要求。

上課模式

無論是做筆記還是回答小考，基本上所有學生都會帶一台電腦聽老師講課。上課前五分鐘會進教室，而每堂課大概是一個半小時，午休十二點到一點半總共一個半小時，而除了午休之外的課與課之間有十分鐘移動到其他課程。如果上課有問題可以舉手問，但是老師比較建議在課後透過線上系統留言問。

與老師的互動

我問問題的時候老師們都挺親切地回答，沒有什麼距離感。社會心理學專題課的綿村老師甚至會找我主動聊天。而語言的隔閡的話，雖然有時候會聽不懂，但是老師們用的日語水平基本上就是日常會話的程度。

四、國外研修之生活學習(課外)

國際交流

透過學校舉辦的語言交換咖啡廳還有非官方的宿舍 WhatsApp 群組，我有幸結識來自世界各地的朋友，像是中國、韓國，還有印尼、巴西、丹麥、美國、馬來西亞等不同國家的人，當然也包括日本同學。雖然身處日本，但多數留學生習慣以英文溝通，日本同學本身英文程度也不差，所以溝通上沒什麼問題。

我常常看印度、日本和中國的室友做飯、一起聊天。除了鄰居外，還有其他各國的朋友。我們時常互相分享各自的文化，除了了解日本之外，也更了解了其他國家的風土民情。



- 左：學校的語言交換咖啡廳行程表（找不到照片）
- 右：印度室友做薄餅

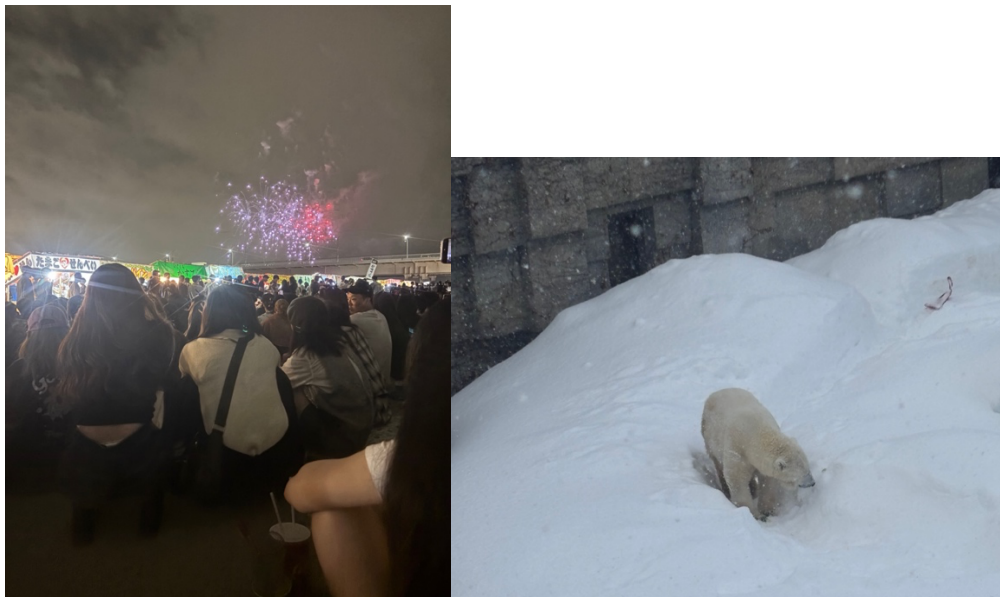
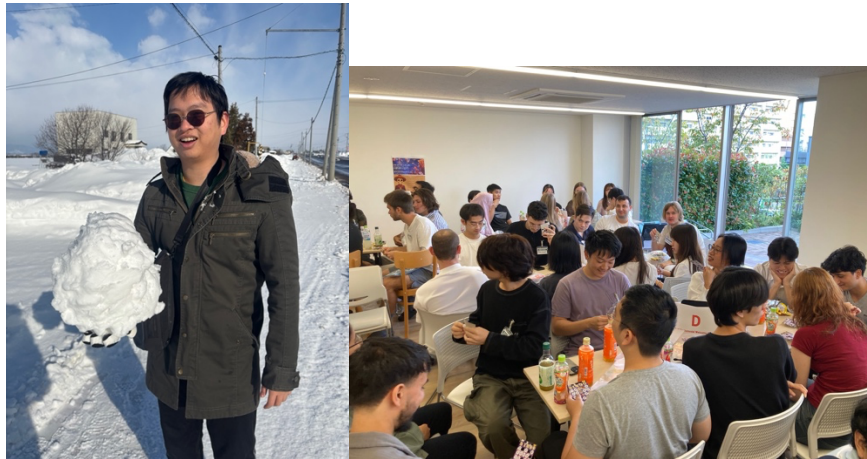
文化體驗和旅行

除了與朋友們的文化交流，我也參與了許多日本的傳統活動，像是茶道、搗麻糬、，還有參與像是煙火大會等各種祭典，當然也包括他們的卡拉 OK 或是腳踏車旅行等休閒活動。除了讀書外，我透過這次交換探索了各種可以嘗試的娛樂，開拓了以前不了解的新世界。

假日的時候我除了自己出去逛，也有跟朋友一起去出遊。除了大阪，我還去了神戶，京都還有北海道，感受了不一樣的城市，學會欣賞日本各地的美好，享受每次的當下。



- 左上跟右中：大阪大學文化祭
- 右上：島波海路騎腳踏車旅行
- 左中：鴨川煙火大會後
- 左下：神戶中華街
- 右下：跟室友在南千里站吃完晚餐



- 左上：島波海路合照
- 右上：巧克力餅乾製作活動
- 左中：札幌行
- 右中：Global Village 歡迎派對
- 左下：鴨川煙火大會
- 右下：北海道圓山動物園的北極熊

五、 研修之具體效益

1. 語言能力的提升

留學前，我雖然通過了日文 N1 考試，但在實際運用上尤其是口說仍有很多不足。通過與當地人日常交流，我除了聽力和詞彙量提升之外，我也學會了如何用有限的表達能力去嘗試更複雜的表達。此外，雖然我本來就會英文，在與英文能力有限的朋友以英文溝通時，我學會了如何用淺顯易懂的方式去做表達。

2. 世界觀的擴大

和來自不同國家的朋友相處，讓我接觸到多元文化與不同的思維方式。除了風土民情外，我還了解到了不同國家的人的價值觀、政治立場、興趣等等的知識。

3. 探索不同的事物

留學是一個探索不同事物的契機。往小了一點說，我接觸到了不同的食物還有體驗。往大了一點說，我接觸到了可以維持了一輩子的學問還有興趣，像是如何跟不同背景的人大交道，如何省出多一點的錢去娛樂之類的。

4. 拓展了人際關係

留學讓我結識了來自世界各地的朋友，這不僅豐富了我的人際網絡，也讓我在面對不同情況時，可以向不同文化背景的朋友請教。同時，我也樂於將自己的經驗回饋給他們。

5. 明確的未來規劃

我之前有想過來日本讀書，但是對於自己的能力並沒有十足的把握。然而，這次留學增加了我的自信，讓我更確定在日本升學是一個可行的選擇。無論是知識上還是生活上，我都有很多的空間可以提升，雖然會需要時間學習，但我有信心不會落後。

6. 擁有了幫助他人的能力

作為有比較多經驗的日本留學生，我有了許多機會幫助語言能力或者是處理事情經驗沒那麼豐富的朋友，而這種幫助他人的機會使得我更加懂得如何應變跟溝通。

六、感想與建議

這次非常有幸能來到日本以學生的身份去體驗當地生活。除了認識不同人和開拓新的視野外，我也更加的確定以後要再來日本發展。有了好的規劃還有相當的經驗後，未來的事情感覺也沒那麼的遙不可及了。如果要給感想的話，我要說的就是太值得了！

除了包容與尊重外，我想最重要的就是要保持好奇心。一個新的環境能給你的永遠比你想像的多。尤其像大阪這種國際都市，無論是吃的玩的都沒有極限。而且不要忘了有空到其他城市也很方便。有那個心的話，無論是自己一個人還是幾個朋友一起都會很開心。

雖然我是有來過日本很多次的，但是如果正在讀這份心得的你沒有出國留學過，我的建議是：如果有機會的話，就勇敢的去吧！趁自己還年輕，沒有那麼多束縛的時候去外面看看，能給自己的將來提供非常多的寶貴經驗及參考。雖然可能會覺得寂寞或想家，但是如果能好好交到朋友和投入興趣的話，你可能甚至會覺得半年一年的時間根本不夠，反而會愛上在異地的每時每刻。