

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114 學年第 1 學期赴日本早稻田大學出國報告書

出國期間：2025 年 09 月 16 日~2026 年 02 月 09 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_電機資訊學院_資訊系

職稱：學士

姓名：張宇承

中華民國 115 年 3 月 1 日

摘要

這份報告主要整理我到日本早稻田大學交換半年的整體經驗，包含我為什麼想申請交換、為什麼選日本與早稻田，並包含說明薦外申請、簽證辦理、住宿抽籤與遷入登記等準備程序。研修期間部分，記錄不同課程的授課形式，並對比台日課程在實作與理論取向上的差異。除了修課經驗以外，此報告亦從食、衣、住、行與校園社交（ICC 活動、宿舍生活）等面向，呈現自己這半年在東京的生活型態與跨文化體驗及心得感想，以供未來有意赴日交換的學弟妹參考。

This report summarizes my overall experience of studying as an exchange student at Waseda University in Japan for last semester. It explains why I decided to apply for an exchange program, why I chose Japan and Waseda, and it also describes the preparation steps, such as the home-university nomination process, visa application, housing lottery, and local registration after arrival.

During the exchange period, I recorded the teaching styles of different courses and compared the differences between Taiwan and Japan in terms of practice-oriented learning and theory-oriented learning. Besides academics, this report also covers daily life in Tokyo from several aspects, including food, clothing, housing, transportation, and campus social life (ICC activities and dorm life). It presents my lifestyle, cross-cultural experiences, and personal reflections during these six months, and hopes to provide useful information for junior students who plan to join an exchange program in Japan in the future.

目次

目的	4
為什麼申請交換學生?	4
為什麼選擇日本?	4
為什麼選擇早稻田大學?	4
申請過程	4
薦外申請階段	4
簽證辦理	4
住宿相關申請	4
遷入手續	5
銀行戶頭	5
手機門號申辦	5
研修期間	5
修課經驗	5
食	5
衣	6
住	6
行	6
心得感想	6
交友生活	6
感想總結	7

本文

一、目的

為什麼申請交換學生？

「在該冒險的年紀，別選擇安逸」我一直被這句座右銘所深深打動。因為自己有在研究所時出國進修的打算，卻從來沒有在國外獨立生活的經驗，所以對於未知的環境和事物感到害怕。在和師長與家人討論過後，覺得在大學的最後一年去交換學生是一個機會成本很低、收穫上限很高的選項，不僅可以為未來的國外生活做好準備，也能持續精進自己的語言能力。或許比起害怕未知，我更擔心錯過那些機會和體驗。

為什麼選擇日本？

因為大學開始受到漫畫、日劇、J-pop 歌曲的影響，加上很喜歡日本人重視細節的文化、人性化的社會和職人精神，所以一直有學習日文、生活在日本的嚮往。但因為已經決定研究所時到美國繼續進修資工領域，如果等到畢業後才行動，不知道自己的嚮往何時會實現；所以決定把握這個機會申請看看日本的學校、體驗那邊的生活是否和自己的想像相同。

為什麼選擇早稻田大學？

早稻田大學位於東京，除了是日本學生眼中名列前茅的私立學校以外，地理位置極佳、到各地旅遊的交通也相當方便。身為交換學生，我最擔心的事情是因為語言或文化不通而無法融入。但早稻田有高達 15% 的國際學生比例，學校內的各種課程規劃、設施對於不同文化背景的學生來說相當友善。對於想要體驗日本文化的自己來說是最好的選擇。

二、申請過程

薦外申請階段

自己最初投遞申請資料的過程相當匆忙。雖然很早就有想要申請交換學生的念頭，但一直處在不太確定的狀態。直到交換學生申請投遞期限的最後一週，想要出國的念頭一直充斥在我的腦中；矛盾的是，一方面害怕錯過體驗異地生活的絕佳機會，卻又擔心因為日文能力不足（大約是 N5 程度）成為瓶頸。所幸在找教授和家人討論後獲得支持，之後便開始著手準備申請資料。

在開始準備資料之前，我花了不少時間在研究各校的交換學程規則與感興趣的課程上。並在撰寫資料時將自己的動機、目標校的資源如何輔助自己實現目標等加以敘述。加上還不錯的 GPA 也推了自己一把，最後成功錄取了。

簽證辦理

在早稻田確定錄取後，對方會以 email 核發 Certificate of Eligibility (COE)。需要拿著這個 COE 和申請表格去日本台灣交流協會申請留學簽證。大概五天內就可以核發完成。

住宿相關申請

早稻田的話，因為學校自營宿舍的位置不足，會和其他學生寮經營公司合作提供住宿，而熱門住宿大部分都要申請抽籤。

我自己在綜合價格、距離、生活便利性等考量後，選擇了離學校相當近的 WID Waseda。

遷入手續

到了日本當地、確定住處之後，需要先帶著在留卡（在機場會核發）去區役所辦遷入的相關申請。除了登記住所之外，還要加入國民健康保險。另外因為會被自動加入日本的「國民年金計劃」，對短期在留的學生來說是沒用又極度昂貴的開銷，所以要在區役所一同辦理免除繳納。

銀行戶頭

我沒有開設銀行戶頭，因為沒有在當地打工，而且日本對於外國人開設戶頭的規定很嚴格又繁雜，不但不能從海外匯款，回國前還要跑關閉戶頭的手續。所以我最後只使用在台灣的提款卡，直接在日本提領現金使用。當地盛行的電子支付方式是 PayPay，如果有使用需求的話，就必須擁有日本銀行戶頭。但大多數場合可以直接刷臺灣使用的銀行卡。

手機門號申辦

日本大多電信公司不提供吃到飽服務，而我當初選擇了少數有提供的 GTN Mobile。但我所選擇的方案由樂天提供通訊服務，體驗相較於其他三大電信公司較為糟糕。有時候進入建築，或在人多的車站、煙火大會等網路就會癱瘓。後來直接更換使用 povo 2.0，雖然網路使用量只有 30GB，但比先前的資費方案便宜許多，使用體驗也相當好。

三、研修期間

修課經驗

我總共選修了三門課程：兩門日文課、一門系上的專業選修。

我覺得修習日文課程相當值得。在早稻田，若是普通正規生，修習日文中心的課程需要額外繳納學分費，但交換學生完全免費。有別於之前在成大修課的體驗，在我修的日文課中，老師全程僅使用日文上課，且短短一學期中，就有三次日文口頭報告及五次以上的文章撰寫練習。課堂上還需要使用日文和同學進行課題討論。

我覺得很難得的是，在台灣，幾乎不太會有這種機會練習語言的「輸出」功能。大部分日文能力強的人很擅長閱讀和聽力，但到了日本後卻一句話都說不出口。加上漢字使用者在閱讀日文時，會依賴原有的漢字能力來理解上下文，雖然不會唸，卻能理解句意、蒙混過關。但在本學期課程高密度的輸出練習下，可以感覺到自己的日文有大幅的進步。

另外一門修習的課程是資工系專業選修 Advanced Intelligence Software。因為自己對人工智慧、數位孿生等有興趣，而此課程主要說明多代理人系統 (Multi-Agent System) 的協作機制，讓自己在人工智慧的進階應用上更進一步。但在評分基準上和課程檢核上和有所不同：成大資工的課程大多需要實作、上機考；早稻田則多著重於理論、書面報告繳交，雖然期末也需要寫程式模擬多代理系統，但相較起來，以資工系專業課程來說，我覺得在成大修課的收穫更多一些。

食

東京的外食極度昂貴，和在台灣的餐費比起來，可以到兩至三倍的花費。如果有能力和有空間、時間能自行烹飪的話，比較下來的開銷會差非常多。但東京很多有名的甜點、咖啡廳，甚至連便利商店都有很多誘人的品項。我在這半年裡去了很多喜歡的店、也開始會蒐集口袋名單，這種習慣是在台南未曾體驗過的。

衣

一開始去的時候沒有帶太多衣服，一方面是因為在日本購物相當方便，另一方面是我的交換期間會橫跨整個夏天到冬天，所以要準備不同季節的衣服。到了那邊，才真的體會到別人常說的，日本人下樓去便利商店買飲料、倒垃圾都要化全妝。雖然是誇飾，但東京真的有一種讓人要打扮好自己再出門的壓力。（雖然在台灣時一直都有一種慵懶感）

住

東京因為人口密度相當高，在 JR 山手線附近交通便利的地區的住宿都相當昂貴。如果是選擇獨立公寓，房東甚至會額外收取一到兩個月的房租作為「禮金」（屬於日本租房文化的一環，被視為房客和房東打好關係的見面禮）。也問了當地的朋友，發現住在搭車半小時以上、甚至兩小時的地方的人都有。

學校也有提供合作的宿舍可以選擇，但要儘早申請。自己原本還在猶豫租屋處、四處尋找房源，但後來很幸運的抽到了離學校很近的宿舍，所以並沒有煩惱太久。我住的是 WID

Waseda，雖然是共用衛浴、廚房，自己的房間空間也比較狹小，但每天都有清潔人員幫忙打掃公共空間，宿舍也有安排日本人 RA 協助國際學生入居的相關事項、同時也會舉辦很多活動，讓我這半年的住宿體驗相當好，也不至於因為不熟悉環境而感到孤單。

行

在東京，學生可以用學生優惠購買定期票，但購買時要選定搭乘的交通工具和起終點站。比較尷尬的是，因為我從住處到學校的交通方式幾乎都是步行，雖然常常會四處旅遊，但大多都沒有固定的交通方式，長期下來並不會比較划算，所以我並沒有購買定期票。

但東京的大眾運輸工具非常發達，不開車也相當便利。有趣的是，東京幾乎看不到摩托車。而到了秋天過後，天氣比較乾燥涼爽，單程走路 20 分鐘到另一個目的地幾乎是家常便飯。看了自己的步數紀錄，發現有一段時間的平均可以達到每日 15000 步。在那裡的半年，我也因此瘦了七公斤。

四、心得感想

交友生活

我是比較內向的人，在台灣的時候也比較習慣獨來獨往，生活也可以說是兩點一線。但到日本之後，就抱著一份不想留下遺憾的心態，所以當學校、宿舍有活動時都會報名參加。在早稻田，有一個組織名為 Intercultural Communication Center (ICC)，該組織會定期舉辦介紹不同文化的活動：例如以不同語言為主題的 language lunch，或者是以日本在地文化（日本酒、偶像團體）為主軸的主題演講等。在一開始對環境較陌生的時候，我很常到 ICC 和來自不同背景的人聊天；當日文作業有困難時，我也會直接帶著筆電坐進 ICC 的 lounge，那裡總會有熱心的日本人幫我解題。當然也有遇到想學中文的朋友，幫他們答疑、看見他們恍然大悟的表情，讓我覺得很有趣又很有成就感。

可能因為自己選修的是英文的學程，加上宿舍也有一半是國際學生，在學期初的時候就認識了很多來自不同國家的朋友，反而日本本地學生認識的比較少。這是自己人生第一次在這麼多異文化背景的環境下生活，也脫離了原本習慣的中文圈環境。有趣的是，在日本的這半年來，或許英文能力進步得比日文還多。

但有時會感到力不從心。很多時候講英文或日文會覺得辭不達意，或是因為文化背景的不

同，和朋友說話時總覺得自己的幽默感消失了。有人曾說過，當和一個人用外語說話時，是在跟他的「腦」對話；只有使用對方的母語，才是在跟他的心交流。這半年讓我深深體會到這個道理，也加深了我對學習日文的動機；也或許是因為這樣，在之後認識其他來留學的台灣人時，總覺得多了幾分親切感；學期的末段，比較親近的交友圈也幾乎都是台灣人了。

感想總結

我非常感謝當初的自己做下的決定，也謝謝教授和家人當初的支持。在日本生活的半年，真的如原先所想的一樣舒適，甚至多了很多自己從沒想過的驚喜。

在東京的半年，除了修課以外，我還四處旅遊、交到了很多新朋友，甚至收穫了新戀情。原先在大學資工系的生活就是每天坐在電腦前，除了工作外就是沈迷在網路的世界裡；但現在生活型態和習慣改變了一些，就算回到台南，還是會想四處走走、吃好吃的，就算只是騎車在路上晃晃也好，去看看這片土地上我沒到過的那些地方。

或許是因為有著不想後悔的心態，所以這半年變得大膽了。原本的自己總會過度擔心後果而不敢行動，顧及人情而優柔寡斷。但總感覺現在的自己變得果決許多，只要預先想好最糟的結果，或許也沒想像中的那麼壞，付諸行動就不再是那麼令人畏懼的事。

就如當初提交薦外申請時所想的一樣：比起害怕未知，我更擔心錯過那些機會和體驗。

照片



一起上同一門日文課的同學們



造訪河口湖、富士山



帶夏威夷朋友體驗牛肉麵



參訪東京 Google 總部



過年到清水寺體驗夜間敲鐘

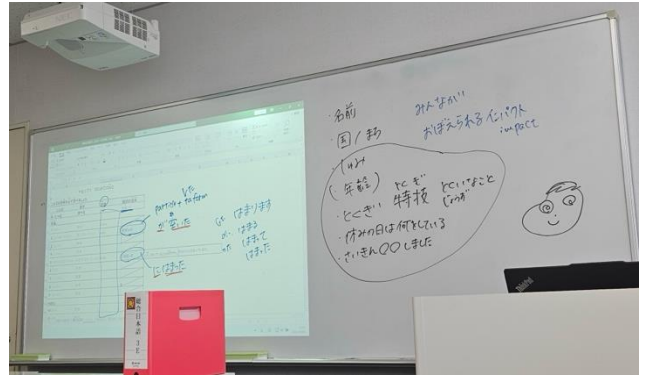


六本木耶誕點燈

照片



造訪女僕咖啡廳



日文課的課堂討論



在宿舍的 lounge 練習用日文聊天



在明治神宮野餐



學生證和早稻田的大隈講堂合照
(離開前的最後一天東京才下雪，剛好拍下這張照片)



野球早慶戰