

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 慶應義塾大學出國報告書

出國期間：2025年09月10日~2026年03月10日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_電資學院_電機所

職稱：碩士

姓名：戴碩鈺

中華民國 115年 03月 10日

摘要

本回國報告書主要記錄本人於日本交換期間的學習與生活經驗，全文共分為四個部分，分別為「目的」、「申請過程」、「研修期間」以及「心得及建議事項」。第一部分「目的」主要說明當初申請交換學生的動機，以及選擇日本作為交換國家的原因，包含對日本文化、教育制度及國際化學習環境的興趣與期待。第二部分「申請過程」則介紹申請交換計畫時所需準備的相關事項與流程，例如申請資料的準備、學校審查程序以及出國前需要完成的行政與文件作業。第三部分「研修期間」著重於交換期間在日本的學習與生活情形，內容涵蓋課程學習、與國際學生的交流互動，以及在當地生活、飲食與文化體驗等面向。最後，「心得及建議事項」整理了在日本五個月交換生活中的觀察與反思，分享在適應新環境過程中的成長與收穫，同時提出個人經驗與建議，希望能為未來有意申請交換學生的同學提供參考。

Abstract

This report presents my exchange experience in Japan and is organized into four sections: “Purpose,” “Application Process,” “Exchange Period,” and “Reflections and Suggestions.” The first section, “Purpose,” explains my motivation for applying to the exchange program and the reasons for choosing Japan as the host country, including my interest in Japanese culture, its educational system, and the opportunity to experience an international learning environment.

The second section, “Application Process,” describes the procedures involved in applying for the exchange program. It includes the preparation of application materials, the university’s review process, and the administrative tasks that needed to be completed before departure.

The third section, “Exchange Period,” focuses on my academic and daily life during the exchange. It covers classroom learning, interactions with international and local students, and various aspects of living in Japan, such as cultural experiences, food, and travel.

The final section, “Reflections and Suggestions,” summarizes my thoughts and personal growth after spending five months studying abroad. It reflects on the challenges of adapting to a new environment and the valuable experiences gained throughout the program. This report also provides suggestions and practical insights for students who are interested in participating in exchange programs in the future.

目次

目的.....	4
申請過程.....	4
研修期間.....	5
心得及建議事項.....	5
附錄.....	6

目的

我從小在台灣的教育體系中成長，過去對於不同文化的接觸多半僅限於短期旅行或短暫停留。雖然這些經驗讓我能夠初步觀察不同國家的生活方式與文化特色，但由於時間有限，往往只能停留在表面的認識，難以真正理解當地社會與文化內涵。因此，我希望透過出國交換的機會，在較長時間的生活與學習過程中，深入體驗不同文化環境，拓展自己的國際視野。日本在文化、教育以及社會發展上都具有獨特的特色，而慶應義塾大學更是一所具有悠久歷史與優良學術傳統的學府，因此我期望能在此環境中學習與成長。透過在日本生活一學期，我希望能走出熟悉的舒適圈，實際感受不同文化背景下的學習與生活方式，並以開放的態度接納多元觀點，進而加深對全球文化差異的理解。

此外，出國交換對我而言不僅是接觸新文化的機會，也是一次探索自我與培養獨立能力的重要過程。在陌生的環境中生活與學習，必須學會自行面對各種挑戰與問題，例如適應新的生活方式、跨文化溝通以及解決日常生活中的各種困難。這些經歷將促使我培養更強的適應能力與問題解決能力，也能在面對未知與不確定情境時保持彈性與韌性，進而提升自信心與自我成長。這些能力對於未來進入國際化的職場環境具有重要意義，也能幫助我在多元文化的社會中更有效地與不同背景的人合作與交流。

另一方面，交換計畫同時結合了文化體驗、學術學習以及人際交流的多重價值。在國際化的校園環境中，我將有機會與來自不同國家的學生一同上課與討論，透過交流彼此的觀點與經驗，學習不同的思考方式與問題分析角度。這種多元文化的學習氛圍不僅能拓展學術視野，也能培養跨文化溝通能力。此外，長時間的共同學習與生活也讓我與國際同儕以及當地學生建立深厚的友誼，這些人際連結往往是短期旅行難以獲得的寶貴經驗。

最後，在交換期間我也希望能進一步提升語言能力。語言是理解文化與建立人際關係的重要媒介，在真實的生活與學習環境中使用日文與英語交流，將有助於提升我的溝通能力，也能讓我更深入地理解當地文化與社會。透過在異文化環境中的學習、生活與互動，我期望能培養更開闊的國際視野與跨文化素養，使自己在未來面對全球化社會時，能夠更加自信且靈活地與世界各地的人交流合作。

申請過程

交換學生的申請流程大致可分為甄選過程、薦外申請階段、簽證辦理以及抵達交換校前後的行政手續等幾個部分。首先，在校內甄選過程中，語言能力證明是相當重要的條件。由於校內申請與交換學校通常都會有語言成績的門檻要求，因此建議提早準備並取得符合標準的語言成績，以免影響申請時程。此外，推薦信也是申請資料的重要內容之一，應及早與推薦人聯繫並說明申請計畫，讓推薦人有充足的時間撰寫推薦信。完成語言成績與推薦信等資料準備後，即可依照校內交換學生申請流程，整理並上傳所需文件，完成校內甄選申請。

在通過校內甄選並獲得推薦後，接著進入薦外申請階段。此階段需要依照交換學校的規定再次準備並提交相關資料，內容與校內申請類似，同樣可能包含申請表、成績單、語言證明與推薦信等文件。此外，部分學校還可能要求提供健康證明以及財力證明等資料，因此建議提前安排體檢及相關文件準備，以避免因文件不足而延誤申請進度。

當薦外申請通過並確認錄取後，接下來需要開始處理住宿與出國相關事務。例如留意交換學校所提供的宿舍申請時程並完成申請程序，同時也可以開始規劃行程並購買機票。完成住宿與行程安排後，便可依照日本相關規定準備簽證申請文件並辦理學生簽證。

抵達日本並進入交換學校後，仍需完成當地的一些行政手續，例如前往當地區役所辦理住民登錄，並申請或加入日本的國民健康保險等相關制度。完成上述程序後，交換生活才算正式開始。

研修期間

在抵達日本並完成住民登錄、國民健康保險及年金相關手續後，交換學生在學校方面並沒有特別複雜的註冊程序。通常只需依照交換學校寄送的通知信件，完成相關資料的線上登錄與文件繳交，並準時參加學校舉辦的開學說明會即可。透過說明會，學校會介紹校園資源、課程安排及生活相關資訊，讓交換學生能更快熟悉新的學習與生活環境。

在修課經驗方面，由於日本同樣屬於亞洲教育體系，因此部分課程的授課模式與台灣相似，多以教師講授為主。然而，如果是由外籍教師授課的課程，則較偏向歐美教育方式，課堂中會更強調學生之間的交流、討論與簡報發表，鼓勵學生表達自己的想法並參與互動。此外，有些課程仍需要具備一定程度的日文能力，因此若日文基礎較好，在選課時會有更多選擇，聽課與參與討論時也會更加順利。

在生活方面，抵達日本後首先需要辦理手機門號，以方便日常聯絡與生活使用。由於本次交換地點位於東京，當地的大眾交通系統十分發達，無論是通勤上課或外出活動都相當便利。然而，相較於台灣，生活費用整體較高，其中交通費往往占了不小的比例，因此在日常支出上需要適度規劃與管理。另一方面，日本在觀光與旅遊方面的規劃相當完善，因此建議在課餘時間多利用機會前往不同城市或景點旅行，深入體驗各地的文化與風景。

在人際交流方面，交換學生之中有相當多來自歐美國家的學生，因此在校園中有許多機會與不同文化背景的同儕交流與互動。透過與來自各國的同儕一起上課、討論與參與活動，可以拓展國際視野並了解不同的文化與思考方式。此外，若能提升自己的日文口說能力，在日常生活或與當地人交流時多使用日文，通常會獲得更友善且熱情的回應，也能讓生活更加便利。

在準備返國前，也需要留意相關行政手續。例如需再次前往區役所辦理住民登錄的遷出或相關結束程序，同時也要記得辦理手機門號與銀行帳戶的解約或關閉，以避免產生不必要的費用。

心得及建議事項

回顧這五個月的交換生活，這段經歷帶給我的不僅是學習上的收穫，更是一段深刻的自我成長歷程。在人際交流方面，我最大的體會是，不同文化背景的人在思考方式、表達習慣以及價值觀上都存在著相當大的差異。當身處多元文化的環境中，如何開啟一段自然的對話、如何理解並回應對方的觀點，都是需要細心觀察與思考的過程。透過與來自不同國家的同儕交流，我逐漸體會到，平時多關心世界各地的文化與社會議題，其實能在不經意之間成為與他人建立連結的橋樑，也能讓彼此的交流更加深入與真誠。

在語言能力方面，這段時間也帶來了顯著的進步。為了能與來自世界各地的朋友交流，我在日常生活與課堂互動中不斷練習使用英語與日語。從一開始的緊張與不流暢，到逐漸能夠更自然地表達自己的想法，不僅提升了聽說能力，也讓我在組織語言與表達觀點上變得更加成熟。在課堂討論中，我也觀察到許多來自歐美國家的學生在表達意見時，往往具備清晰的邏輯與自信的態度，能夠有條理地闡述自己的想法，這樣的能力非常值得學習，也讓我反思自己在思考與表達上的方式。

此外，這也是我第一次長時間獨自在國外生活。無論是辦理各種行政手續、處理日常生活問題，或是在遇到突發狀況時尋求解決方法，大多都需要以日語與當地人溝通。當語言無法完全表達自己的想法時，確實會感到些許不安與挑戰。然而，正是這些看似困難的時刻，讓我逐漸學會如何獨立面對問題、冷靜思考並尋找解決方法。隨著時間推移，我也慢慢發現自己其實能夠處理許多原本以為無法克服的事情，這份能力與信心是這段交換生活中最珍貴的收穫之一。

在日本的生活中，也留下了許多難忘而獨特的體驗。從日常的校園生活、與朋友們的交流互動，到在不同城市旅行、感受各地風景與文化，每一段經歷都充滿了不同的情感與記憶。

這些過程中有歡笑，也有挫折；有輕鬆愉快的時刻，也有需要努力適應的階段。雖然整體過程並不如最初想像的那樣輕鬆，但正因如此，我才能更清楚地看見自己與他人的差異，也更加理解如何讓自己成為一個更成熟、更開闊的人。

如果要給未來有意申請交換學生的學弟妹一些建議，我會鼓勵大家在出發前盡量提升語言能力，尤其是口說與日常溝通能力，這將會大大幫助在當地的學習與生活。同時，也建議保持開放的心態，主動與來自不同國家的同學交流，勇於嘗試新的事物，並多利用機會探索當地文化與環境。交換生活不僅是學習知識，更是一段認識世界與認識自己的旅程。

若未來還有機會再次做出同樣的選擇，我依然會毫不猶豫地踏上這段旅程。這段在日本的生活，讓我收穫了知識、友誼與成長，也留下了許多珍貴而難忘的回憶。對我而言，這不僅是一段交換經歷，更是一段值得珍藏一生的人生篇章，可說是不虛此行。

附錄

