

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112 學年第 1 學期赴日本東北大學出國報告書

出國期間：2023 年 09 月 20 日~2024 年 03 月 02 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學社會科學院政治系

職稱：學士

姓名：張育瑄

中華民國 113 年 3 月 14 日

摘要

東北大學在 2023 的 QS 世界大學排行中位於日本大學中的第五名，有優秀的教授、豐富的學習資源，以及許多國際化的課程。在本次東北大學的 IPLA 交換計劃中，我認識到許多來自世界各國的優秀學生，並與他們進行深度的文化交流，學習到與不同文化背景的人溝通和合作技巧。與此同時，與來自各國的人交流的經歷也增強了我的自信，並鍛鍊了我的外語表達能力。總結來說，在東北大學的交換學習經歷是一段充滿挑戰和成長的生活經驗，不僅拓展了我的視野，也使我結交許多了來自不同國家的朋友，這些都是難以取代的寶貴經驗和回憶。

本文提及了為甚麼想到日本交換的原因、出行前的準備、抵達後的，以及交換期間的生活描繪及建議，希望能透過本篇心得分享，給未來有興趣前往東北大學的同學一個參考的方向。

Abstract

In the 2023 QS World University Rankings, Tohoku University ranked fifth among Japanese universities, boasting excellent professors, abundant learning resources, and numerous internationally-oriented courses. Through the IPLA exchange program at Tohoku University, I had the opportunity to meet outstanding students from around the world and engage in profound cultural exchanges with them, learning communication and collaboration skills with people from diverse cultural backgrounds. Meanwhile, the experience of interacting with people from different countries has also boosted my confidence and honed my foreign language expression abilities. In summary, my exchange learning experience at Tohoku University was a period of challenges and growth, expanding my horizons and allowing me to make many friends from different countries, which are invaluable experiences and memories that cannot be replaced.

This article mentions the reasons for choosing Japan for exchange, preparation before departure, experiences upon arrival, and life during the exchange period, along with recommendations. It is hoped that through this sharing of experiences, it will provide future students interested in attending Tohoku University with a reference direction.

目次

中、英文摘要	-----	2
目次	-----	3
壹、本文		
一、 目的	-----	4
二、 過程	-----	4-7
(一) 赴外申請階段		
(二) 開學期間準備		
(三) 抵達交換學校		
三、 心得及建議事項	-----	7-8
貳、附錄	-----	9-11

壹、本文

一、目的

出國留學、體驗不同國家的文化一直是我的夢想，並希望透過出國交換，讓我有機會更深刻的接觸和了解不同的文化、與不同背景的人合作，以訓練自身的溝通、交流能力，進而提升自己未來在職場上的競爭力。

選擇日本除了因為喜歡日本文化、認為日本環境相對安全之外，另一個重要的原因是我在成大選修了3年的日文課程，儘管能理解書面的文字，但在實際與日本人溝通時，卻依舊對日文一頭霧水、難以用過去自身所學和對方流利的對話，這使我感到有點灰心。因此，希望透過到日本交換的機會，在全日文的環境下，檢測自身的日文程度，並提升自己的日文對話技巧。

二、過程

(一)赴外申請階段

在通過學校校內申請後，會進入第二階段東北大學自身的申請和篩選階段。比較需要注意的是，這邊會需要一封國內教授的推薦信，因此通過校內徵選後可以提早詢問教授。

我本身申請的是 IPLA 計畫，因為不需要進實驗室做研究，因此也不用像其他計畫一樣事先聯絡、選擇指導教授，只要按照東北大學寄來的資料一一填寫完畢就可以了。但 JYPE 和其他計畫可能就得稍微注意一下選擇的教授領域和自己的研究方向有無一致，因為交換後大家分享心得時，發現其實有不少人的同校同學或是親友，因為沒有被所選教授接受而被東北大學方面婉拒交換申請。

另外，有關網路上許多人關心的在留資格認定證明(COE)收到的時間，雖然每個時期可能會有所變動，但我自己是在4月底收到錄取通知後送出申請，並在7月底收到 COE。申請 IPLA 計畫的感覺更不用擔心，因為東北大學方面抓了比其他計畫更寬裕的時間，通常會比其他計畫的人更早收到。

(二)開學期間準備

我提早在開學10天前抵達日本以適應環境，並在這段時間完成了居留程序。抵達日本後會需要到市役所辦理住民登記、免除年金，還有加入日本

健康保險等。這邊完全不用擔心，只要在學校指定的日期到市役所，就會有學校的人員告訴你要如何做，只需要早一點前往就行了，因為最長可能會需要等待半天左右的時間。如果無法在學校指定的日期前往的話，IPLA計畫的學生也可以請學伴陪同一起去進行登記！

(三)抵達交換學校

1. 食

我住在三條町的宿舍，附近有一些小型的超市，應付日常所需十分足夠。若是想外食或去便利商店，從宿舍走路 10 分鐘內的範圍內也都有。

因為宿舍內有提供電磁爐、電鍋、微波爐、烤箱等等公用的廚房用具，因此宿舍內大部分的人都會自己煮飯，但如果你跟我一樣完全不擅長煮飯，或是不想買鍋子的話也沒關係。除了到仙台車站附近熱鬧的地方外食之外，大約晚上六點到超市的話會有很多打折食物，日本的超市微波食品也很便宜。去百元商店買一個能放微波爐加熱的碗，就可以很好的生存下去了！

2. 住

我住的宿舍是位於三條町的 University House。一間裡面可以住 8 個人，每個人有自己單獨的房間，衛浴、廚房共用。房間通常不會住滿 8 個人，學期間也不乏有新室友搬入或移出，我自己的宿舍就一直維持在 4-5 的人左右的狀態。

有關電信及網路的部分，最便宜應該是樂天的 2980 円吃到飽方案，但因為曾經聽說樂天的訊號不好，所以最後沒有選用這個方案。大部分我認識的人都是使用 LINEMO 的 20G 方案+宿舍網路，但因為我自認在宿舍的時間不會太久，且移動中需要的網路遠大於 20G，因此我沒有買宿舍的網路，而是直接申請 Ahamo 一個月 100G 網路+5 分鐘免費通話 4950 円的方案，我自己用下來是覺得非常夠用(每個月常常剩下 15G 左右沒用完)，缺點就是到東北偏僻一點的地方旅遊的時候訊號會歸零。

3. 交通

宮城縣的交通算是日本比較貴的，公車的起價是 160 円、地鐵的起價是 210 円。住在青葉山或是在青葉山校區上課的人可以買地鐵月票。

在三条町宿舍方面，很多認識的本地生和交換一年的交換生會選擇買腳踏車，但考量到我只交換半年、交換月份為可能下雪/雨的冬季，還有去學校的路程上披路段不少的情況下，我並沒有購買腳踏車，而是購買公車月票，這樣從宿舍到學校，或是到仙台車站附近購物都很方便(宿舍至仙台車站坐公車需約 20 分鐘)。唯一的缺點就是其實去學校的公車班次不算多，有時一小時只有一班，甚至沒有班次，幾乎都需要在課堂開始前提早一小時出門，沒搭到就需要花大約 40 分鐘走路去學校。我自身是因為常出入仙台車站附近吃飯所以才買公車月票，比較沒有購物需求的人可以自己稍微計算一下是否應該購買月票。

4. 課程

IPLA 計畫的學生被要求一定要修滿 15 學分。能選擇的課程大多都是和外國人一起的通識課程，如果日文程度高一點的話可以選擇和日本人共修的課程。這邊推薦 IPLA 計畫的交換生「Understanding Japan through Traditional Japanese Culture」和「留学生と作るフットサルチーム」兩堂課。前者會帶領外國學生體驗許多日本傳統文化，例如和服、茶道以及太鼓等；後者則是和日本學生一起上足球課，這堂課只需要和大家一起踢足球，是少數不太需要日文能力也能和大量日本學生交流的課程，踢足球很有趣而且沒什麼壓力，非常推薦。

5. 費用

我個人是最初是帶了 50 萬日元現金到日本，因為三条町的宿舍費及保險費等等無法刷卡支付，所以我覺得至少有 30 萬日元左右的現金在身上會比較保險一點。我所居住的 University House 一個月包含床具租賃及水電費的價格大約落在 35000-40000 元左右。University House 的水費是全棟平攤的，算下來常常會比 University House2 的還貴，選宿舍的時候也可以將這點考慮進去。另外，電費的部分我是沒有特意在省暖氣費，一感到冷就會開，這樣一個月的電費含公共電費大約是 3500-4000 元。

有關伙食費的部分，由於我不自己煮飯，在幾乎餐餐外食或購買微波食品的情況下，每個月餐費大約落在 50000-60000 元左右，提供給不打算開伙的人參考。

除此之外，我們這屆 IPLA 計畫的人當中，完全沒有人獲得每月 8 萬元的

JASSO 獎學金，所以申請 IPLA 計畫的人可以先有心理準備不會獲得這筆錢。

三、心得及建議事項

來到日本對我而言是一個跨出舒適圈的重大決定。除了是第一次獨自出國在外如此長一段時間之外，由於當初的東北大學並不是我的第一志願，甚至是第一次聽說仙台這個地方，再加上交換必須延畢等諸多考量之下，最終還是決定抓住這次機會。實際交換後，我也很感謝當初的自己勇敢的下了這個決定。

最初的我是打算到東京或是大阪這種熱鬧的地區進行交換，認為都市圈的資源會更豐富，但實際來到東北大學後卻發現並非如此，東北大學對於外國留學生提供的協助與活動非常完善，IPLA 計畫每人都有自己的學伴、兩天一夜的出遊活動，且會被加入稱作 IPLENT 的社團，這個社團時常為外國人舉辦交流活動，只要你願意參加，絕對不會交不到朋友。另外，國際生與本地生混住的宿舍制度也使我們有更多與日本及外國人交流的機會。因此，在實際體驗後，我認為若是想精進日文或是體驗與外國人交流的話，東北大學所提供的機會絕對不亞於都市圈。另外，仙台身為東北第一大城市，生活機能並不差。比起東京壅擠的繁華，我認為仙台的生活更多了一絲愜意，也少了很多觀光客，反而更能深入地體會到當地人的生活。

出國前，其實我對自己的語言程度相當的沒有自信，英文雖然考過了門檻但完全沒有實際與外國人對話的經驗，日語也只有 N4 左右的程度。因此，交換之前我給自己的小目標就是要多和外國人交流，秉持著「都來了!」的想法，盡可能去接觸、嘗試各種過去沒有嘗試過的事物。實際溝通後會發現，大家都很願意交流，也會努力的想和我聊天，我最大的感觸是，英文和日文不好都沒有關係，語言並不是問題，因為害怕而拒絕開口才是隔閡出現的原因!所以，和我有一樣有語言困擾的人請不要有顧慮，大膽的開口就對了!

除此之外，我也非常推薦利用在交換的期間來一趟日本東北的旅行，相對東京、大阪等觀光熱門地，一般人較少有機會深入東北地區，可以趁此機會一探究竟。在旅行的過程中會遇到各式各樣的難題，需要學習靠自己的能力來處理各種突發狀況，因為沒有其他人能依靠，讓我覺得在東北地區旅行期間是我應變能力及日文進步最多的時候。最後一項小建議是，不要帶太多東西來日本!我剛到日本時的行李總重是 29 公斤，回去時帶了 77 公斤…想著東北的冬天會

下雪應該很難熬，但實際上如果不是特別去倒風大的山上的話，發熱衣+高領外衣+擋風外套+圍巾我覺得就足夠應付大多數的時間了!所以冬天來交換的話真的不用從台灣帶太多厚重的衣物!

貳、附錄



↑和全體 IPLA 的同學一起進行兩天一夜的旅行



↑和服體驗課程 & 醬油工廠參訪

→和來自台灣的朋友們在 IPLENT 舉辦的
WORLD FOOD PARTY 中，製作地瓜球和
蔥油餅與外國朋友們分享。



→學校附近的八木山動物園，平常日都沒什麼人，可以悠閒地逛，而且外國留學生是免費的！



→離仙台很近的塩釜，海鮮新鮮又便宜！
還時常在魚市場舉辦活動，推薦閒暇的假日可以去。
跟手掌一樣大的牡蠣才 500 円！



↑下雪時宿舍區有人製作了大雪人



& 秋天的校園一隅

→ 搭纜車去了藏王看樹冰，回程時
還順便去了一趟銀山溫泉。



→ 很幸運在 12/31 預約到東北地區
限定的寶可夢列車。



→ 離開日本前跟交換期間遇到最棒的
朋友們來了一趟北海道 7 日遊！
仙台機場可以直飛北海道，機票意
外的並不貴且常常促銷，想去北海道
的話可以把握交換期間去一趟。

