

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2學期赴日本 慶應義塾大學出國報告書

出國期間：2024年03月21日~2024年08月05日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_創意產業設計研究所

職稱：碩士

姓名：林孳敏

中華民國113年9月10日

摘要

我於 2024 年 3 月 21 日開始前往日本慶應義塾大學參與交換學生計畫，這次交換留學經歷不僅讓我走出舒適圈，更促使我與自己對話、重新認識自我。能夠挑戰獨自生活在陌生的環境中，我學會了如何與自己共處，並培養了更多的自信與獨立性。我發現自己可以一個人外出吃飯、旅行，這是過去未曾想過的突破。在這段期間，我有幸結識來自世界各地的朋友，跨文化交流讓我獲得了寶貴的國際視野，並大大提升了英文表達能力，克服了過去的語言障礙。此外，在日本生活中，我學會了應對各種繁瑣的行政手續，理解了日本人對細節的謹慎與嚴謹。這也教會了我任何事務都要提早準備，避免不必要的麻煩。儘管語言能力有所限制，但主動尋求協助大大提高了生活便利性。總的來說，這段交換經驗讓我更深入了解日本文化，感受到他們對生活與美學的認同，也讓我深感「一期一會」的珍貴。這趟旅程不僅豐富了我的人生，更讓我慶幸當初的選擇。

On March 21, 2024, I began my exchange program at Keio University in Japan. This exchange experience not only pushed me out of my comfort zone but also prompted me to engage in self-reflection and rediscover myself. The challenge of living independently in an unfamiliar environment taught me how to enjoy my own company and helped me cultivate greater confidence and independence. I realized that I could dine and travel alone—something I had never imagined before.

During this time, I was fortunate to meet friends from all over the world, and these cross-cultural exchanges provided me with invaluable global perspectives. It also significantly improved my English communication skills, allowing me to overcome previous language barriers. Additionally, living in Japan taught me how to navigate their complex administrative processes, and I came to appreciate the meticulousness and precision in Japanese society. This experience also underscored the importance of early preparation to avoid unnecessary complications.

Despite the language challenges, I found that actively seeking help greatly improved my daily life. Overall, this exchange gave me a deeper understanding of Japanese culture and their appreciation for life and aesthetics. The Japanese concept of "ichi-go ichi-e" (treasuring each moment) left a profound impact on me. This journey not only enriched my life but also made me immensely grateful for the decision I made.

目次

交換動機.....	p.4
申請過程.....	p.4
成大的申請資料.....	p.4
申請慶應義塾大學的交換課程.....	p.4
申請獎學金.....	p.5
其他注意事項.....	p.5
研修期間.....	p.5
抵達後各種手續辦理.....	p.5
研修課程.....	p.6
其他生活.....	p.6
心得與建議.....	p.7
照片.....	p.8

一、 交換動機

過去我有多次前往日本旅遊的經驗，因此對這個國家留下了非常深刻的印象，不僅對其文化充滿嚮往，也對日本的生活方式、社會結構和美學理念有了更深入的理解。除了我熱愛的動漫與日本當代流行文化，我也對日本傳統文化中的細膩工藝、設計哲學抱有極大的興趣。日本作為世界設計領域的領航者，其設計不僅在產品與視覺呈現上展現獨特的簡約與功能性，更體現出人與自然、科技與人文之間的和諧共生。這種設計思維對我有很大的吸引力，因此希望能有機會到日本交換學習，汲取當地設計環境中的多元觀點和創新理念，並將所學應用於未來的創作中，提升自身在設計領域的專業能力與國際視野。

除了對日本文化和設計的濃厚興趣外，我也希望能透過這次交換的機會，與來自世界各地的學生交流，拓展國際視野，增進自己的語言能力與跨文化溝通技巧。我深信與不同文化背景的人互動，不僅能激發更多創意思維，也能提升自己的包容性和適應能力。此外，這次交換計畫對我來說也是一項個人成長的挑戰。我希望藉由離開舒適圈，嘗試一個人獨立生活在一個完全陌生的環境中，學會如何面對並克服生活中的各種困難，從而培養更堅強的心智和更靈活的問題解決能力，讓自己變得更加成熟與自信。

二、 申請過程

第一部分：成大的申請資料

首先，交換學生的申請需要先通過成大的內部審核。成大的國際事務處會在申請開始前公佈交換學生簡章，詳細說明了申請所需的所有資料和流程，這讓初次申請的學生能夠有一個明確的參考指引。這部分的申請資料通常包括個人資料、學業成績單、語言能力證明、讀書計畫、動機信等。在撰寫讀書計畫和動機信時，我根據自己申請的第一志願——慶應義塾大學，特別強調了我對該校設計與文化課程的興趣，並且具體說明了我希望如何通過這次交換提升我的專業技能和跨文化溝通能力。我也描述了自己對日本文化的深厚興趣，這對我未來的設計生涯有著重要的影響。由於準備充分，最終我順利通過了成大的審核，拿到了自己最想去慶應義塾大學的交換名額。

第二部分：申請慶應義塾大學的交換課程

在通過成大的徵選後，接下來就是向慶應義塾大學提交正式的交流申請。慶應義塾大學的交流課程主要分：KIP (Keio International Program)、JLP (Japanese Language Program)。KIP 主要提供英文授課的多元課程，適合國際學生；JLP 則是針對希望提升日語能力的學生，課程內容全部以日文進行。由於我的日文水平還不夠高，因此我選擇了KIP 課程，這是一個以英文授課為主的國際課程，內容涵蓋從社會科學到人文藝術等多個領域。這讓我可以英文授課的環境中繼續深造，同時也有機會參加一些日語的語言學習課程來逐步提升我的日文能力。KIP 的課程設計靈活，允許學生根據自己的學習興趣和背景選擇適合的課程，因此對我這樣的國際學生來說非常友好。

申請慶應義塾大學的過程中，需要準備的資料包括個人陳述、推薦信、學業成績單、語言能力證明等。這些資料的提交時間和流程都需要根據慶應義塾大學的時間表來進行，因此一定要密切關注學校的通知。由於申請過程涉及到不同的文件準備，建議提前開始整理和檢查所需文件，以免錯過截止日期。

申請獎學金

對於交換學生來說，經濟支持是非常重要的，因此在申請過程中，我也積極尋找並申請了各類獎學金。我申請了成大的跨國雙向獎學金，以及兩筆日本的獎學金，分別是 JASSO（日本學生支援機構）獎學金和 OSANO 獎學金。這三筆獎學金對我的經濟支持非常大，幾乎覆蓋了我大部分的交換期間的生活和學習開支，讓我能夠更專心地投入到學習和文化交流中去。因此，建議未來申請交換的學生，除了學校提供的基本獎學金外，也要積極尋找當地或國際的其他獎學金機會，這對交換的經濟壓力會有很大的幫助。

其他注意事項

在交換申請過程中，有一些細節非常重要，特別是健康檢查、簽證和 COE（在留資格認定證明書）等手續的辦理。這些手續通常需要較長的處理時間，因此建議盡早開始準備。健康檢查是日本學校的一個基本要求，必須在出發前完成並提交報告；COE 則是由日本法務省簽發的證明文件，這是申請學生簽證的必要材料。COE 的申請可能需要幾週到一個月的時間，收到後還需要帶著 COE 前往日本台灣交流協會申請學生簽證。

整個過程看似繁瑣，但只要按計劃一步步完成，就能順利通過申請並準備好出國事宜。因此，越早完成這些流程，後續的準備工作就會越輕鬆，也能避免臨近出發時的匆忙與壓力。

三、 研修期間

● 抵達後手續辦理（最困難、最重要的部分!!!）：

1 領取在留卡

在抵達日本時，機場的入境處會發放在留卡（在留資格認定證明書），這張卡是你在日本的居留證明，記載了你在日本停留的期限和類別。請務必隨身攜帶，因為這是在日本的身份證明文件。通常，你在入境後會直接領取這張卡，並在居住地區役所進行地址登記。這張卡在你生活的各種場合都會用到，包括租房、開戶等手續。

2 到區役所登錄住所及辦理國民健康保險

拿到在留卡後，接下來需要前往你居住地所屬的區役所進行住所登錄。這是確認你的居住地信息的手續，也是在日本合法居住的必要步驟，也會影響到後續銀行帳戶和電信的辦理。登錄地址後，你還需要申請加入國民健康保險。日本的醫療費用相對較高，國民健康保險可以有效減少看病的費用負擔。這項保險涵蓋你在日本的基本醫療保障，因此非常重要。完成這個步驟後，你會拿到一張保險卡，並定期繳納保險費。

3 辦理電信服務

到了日本後，手機通訊服務是日常生活中不可或缺的一部分。我自己選擇了 Linemo 這家電信公司，但日本的電信服務種類繁多，每家公司提供的套餐、價格和合約條款各不相同，選擇起來比較困難。建議你多花些時間比較幾家公司的服務，包括大公司如 Docomo、SoftBank、au。貨比三家後再決定最適合自己需求和預算的方案，特別是對於留學生來說，是否有無合約的靈活方案也是值得考量的。

4 開設郵局帳戶

如果你沒有申請獎學金，就不一定要開設郵局或銀行帳戶，但仍然建議辦理一個日本的銀行帳戶，因為在日本開戶後可以更方便處理日常的支付和轉帳。如果你有領取獎學金的需求，那麼最好還是辦理郵局帳戶，因為許多獎學金都是直接轉入郵局帳戶的。日本的郵局帳戶

(JP 郵貯銀行) 相對簡單且普及，在各地都有 ATM，便利性很高。另外，辦理銀行帳戶時也會需要你的在留卡和住所登記證明。

日本的行政手續普遍繁瑣，並且步驟多，需要反覆辦理多個項目。整個過程很像在參加大地遊戲，每一站都需要耐心和細心才能完成。這些手續可能需要你花費將近一個月的時間來完成。剛開始可能會覺得相當崩潰，因為要面對大量的文件和程序，但也不用過於擔心。我在這段時間遇到的人都非常友善，特別是在區役所和學校，他們都很樂於幫助留學生解決困難。因此，建議多尋求學校或當地同學的協助，特別是語言不通或手續繁瑣時，這樣可以避免走冤枉路，讓過程更加順利。

● 研修課程

在交換期間，基於我當時的日文程度還比較低，我的課程選擇以日文課和 International Center 提供的英文授課課程為主。首先，日文課對我來說非常重要，幫助我扎實地提升語言能力。課程進度雖然較慢，但這讓每個語法和單字都能被充分理解和消化，從基礎打好地基。教學內容覆蓋了聽、說、讀、寫等多個方面，每次課堂都有充足的練習，確保我們能夠真正掌握所學的內容。特別是考試方面，老師要求非常嚴謹，評分標準也十分細緻，這對我的語言學習是一個很大的推動力。雖然過程中感覺壓力不小，但每次通過測驗時，都能感受到自己的進步。隨著課程的深入，我對日文的理解能力和運用能力都有了顯著提升。

除了日文課，我還修了幾門由 International Center 開設的英文授課課程。這些課程的主題涵蓋廣泛，從社會文化、經濟到國際關係，內容豐富多樣。這類課程大多設計得較為基礎，適合不同學科背景的學生選修，因此知識門檻相對較低。此外，課堂的教學模式也很靈活，許多課程非常注重討論與互動，老師會鼓勵學生們分享各自的觀點，課堂氣氛活躍，討論非常深入。由於這些課程的學生來自世界各地，因此課堂中多為國際學生，這也讓我有機會與來自不同文化背景的人交流與學習。

但也因為國際學生居多，課堂內與日本學生直接互動的機會比較少，所以在課堂內練習日語的機會相對有限。儘管大家在課堂上非常踴躍發言，但大多數討論是用英語進行的，這讓我在課程中較少接觸到日語環境。如果想增加與日本學生的互動機會，除非日文能力足夠好，能選修用日文授課的課程，否則很難透過課堂本身來進行語言交流。

這些課程不僅強化了我的語言基礎，還擴展了我的國際視野，讓我在短短的交換期間內得到了多方面的成長。透過這些課程，我不僅對日本文化和語言有了更深入的理解，也培養了自己跨文化溝通的能力，這對我未來的學習和工作都將帶來深遠的影響。

● 其他生活

在日本的生活，可以通過參加社團活動來結識當地的朋友，這也是增加練習日文的好機會。我自己參加了兩個社團，分別是熱舞社和傳統日本舞蹈社，通過這些活動，我結交了不少日本朋友。雖然在溝通上，日文還不是很流利，偶爾需要花點時間來解釋或理解，但大家都非常熱情友善，彼此間的文化交流非常愉快。他們很樂意介紹日本的傳統和現代文化，也對台灣充滿了興趣，這種雙向交流讓我們的關係更緊密，也讓我有更多機會練習日語。

在飲食方面，對我來說，外食是生活中最大的挑戰之一。日本的外食價格相對較高，而且日常飲食中蔬菜的比例較少，這讓我有點不適應。為了節省開銷並且保持均衡飲食，我經常去超市買菜自己煮飯。這樣不僅能省下不少餐費，還讓我學會了許多簡單又美味的料理。大部分的超市在晚上 8 點以後（具體時間每家超市可能不同）會有打折活動，很多食品都會降

價，這對於留學生來說是一個省錢的好機會。我幾乎每天晚上都去超市，搶購打折商品，這樣的習慣不僅省錢，也讓我廚藝上得到了意想不到的進步！

交通方面，作為學生，可以申請學生通勤定期券，這樣可以在上學通勤時節省不少交通費用。學校的網站上通常會有詳細的申請步驟和相關信息指引，不用擔心操作不清楚。不過，出門旅遊時，有一點需要特別注意：由於持有在留資格，有些針對觀光客的交通優惠，像是 JR Pass，可能無法使用。在購買這些優惠券之前，一定要確認清楚自己是否符合資格，避免買了之後才發現無法使用，還需要花時間和精力去申請退款。

四、心得與建議

能夠有機會踏出舒適圈，挑戰一個人到陌生的國度生活，是一段難能可貴的經歷。交換期間，我不僅在學業上得到了收穫，更重要的是這個過程促使我與自己對話，重新認識自己，也學會了如何與自己相處。在這段期間，我找到了新的生活方式，學會了享受獨處，並培養出更多的自信。經過這趟交換，我發現了自己比想像中更加獨立，甚至能夠一個人外出吃飯、旅行，這是之前不曾想過的自我突破。

除此之外，我有幸結識了來自世界各地的朋友，大家雖然來自不同的文化背景，卻能夠互相尊重、交流與學習，這是一次極為寶貴的經驗。不僅在文化上相互啟發，這樣的跨文化交流也大大擴展了我的國際視野。我發現自己的英文能力在短短的交換期間內進步許多，過去雖然也有機會開口講英文，但在這裡每天都處於必須開口的情境中，逐漸克服了語言上的自信障礙。透過不斷的溝通和互動，我的表達能力變得更加自然和流利，也不再害怕因為語言而退縮。

在日本生活，最需要適應的可能是他們在任何行政手續上的細緻和謹慎。日本人的辦事方式非常嚴謹，辦理任何手續通常需要耗費較長的時間，而且步驟相當繁瑣。所以我學到了最關鍵的一點：任何事務越早處理越好，提早準備可以省去很多不必要的麻煩。此外，事前做好功課也是關鍵，這樣可以避免手續不全或不正確，否則可能會需要跑很多趟來回重新辦理。

必須誠實地說，在日本生活，若能具備一定程度的日文能力，會讓日常生活輕鬆許多。雖然日本的大城市越來越多的公共場所設有英文標示，但像是區役所、郵局等重要的行政機構，很多工作人員可能不太會說英文，因此溝通上可能會遇到一些困難。若沒有足夠的日文能力，辦理這些手續會耗費更多的時間和精力。因此，我建議在處理重要事務時，最好主動尋求會日文的朋友或學校的協助，這會讓過程順利許多，也能避免誤解。

在這段交換的時間裡，我不僅感受到日本對於自身文化和生活方式的深厚認同，也深受他們城市氛圍的感染。日本的美感能量無處不在，從街道設計到日常物品的細節，都充滿了文化底蘊。我也非常幸運，遇到了很多善良友善的日本人，他們給予我極大的幫助和照顧，讓我感受到溫暖。日本人常說的「一期一會」讓我感觸良多，每一次相遇都是珍貴的，這趟交換不僅豐富了我的生活，更讓我感到非常慶幸當初做了這個選擇。



