

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2學期赴日本 北海道大學出國報告書

出國期間：2026年03月25日~2026年08月25日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學理學院光電科學與工程學系

職稱：學士

姓名：陳九如

中華民國 115年 8月 28日

中文摘要:

此報告書旨在說明至日本北海道大學交換之歷程，包含申請流程、日本生活與日本大學之授業以及心得等等。我希望能透過此報告書，給予往後學弟妹參考的方向，一如當初我接受前輩們的幫助。

日本是東亞強國，在學術教育上更是長時間享有極高的評價。身為舊帝大的北海道大學更是涵蓋了各路領域的學術資源，讓學生得以自由的學習不同面向的學問。大學四年轉眼即逝，過去認為理所當然的事物到了國外未必依然成立，趁這段相對自由的時間到國外探索，我認為對人生會非常有幫助，甚至足以改變人生。

本文將主要介紹北海道大學之校園生活、日本生活與旅行、師生互動以及外國人之間的交流，希望能提供有用的資訊。

英文摘要:

This report aims to document my exchange experience at Hokkaido University in Japan, including the application process, daily life in Japan, university courses, and my personal reflections. I hope that my experiences can provide useful guidance for future students, just as I once benefited from the advice and support of those who came before me.

Japan has long been highly regarded for its academic and educational achievements. As one of Japan's former Imperial Universities, Hokkaido University offers a wide range of academic resources and opportunities, allowing students to explore different fields of study freely. Four years of university pass by quickly, and things that once seemed natural may no longer be the same when we step outside our familiar environment. I believe that taking advantage of this relatively free period of life to explore the world can be extremely valuable and may even change one's perspective on life.

This report mainly introduces campus life at Hokkaido University, daily life and travel in Japan, interactions between students and professors, and exchanges with people from different countries. I hope to provide useful information and insights for students who are considering a similar exchange experience in the future.

目次

1. 目的.....	(4)
2. 申請過程.....	(4)
3. 研修期間.....	(6)
4. 心得分享.....	(8)
5. 附錄.....	(9)

1. 目的

我在大學期間深受日本文化的影響，一直很想知道在日本學習是什麼樣的感受。這段期間我持續選修學校的日文通識課，課餘時間也會進行和日本有關的娛樂，例如小說、音樂等等。在成大的社團也偶然認識一位來自日本的學生，聽聞他的介紹後更嚮往日本的學生生活，於是想在大學的最後一學期出國增廣見聞。另外，我本就有計畫出國就讀研究所，而交換學生是提前體驗國外學習的好機會。讀萬卷書也要行萬里路，這是我選擇出國交互換的契機。

2. 申請過程

交換學生的申請需在欲出國的一年提前進行校內初選，通過後再於下一個學期與國外交換校提供資料完成申請過程，因此越早開始做計劃越有利。

(1) 語言檢定:

所有交換生必備的是英檢(托福或雅思)，建議確定要申請交換時就可以盡早安排英檢的準備了。至於日檢則是看學校要求，由於我這次選擇北海道大學 HUSTEP 學程，是以英文授課為主因此沒有日文能力的要求(不過我出國前還是考了 N3)。

(2) 簽證等文件:

務必要確認交換期間內護照都在有效期間內，接著是準備申請簽證所需的文件至台日交流協會申請。其中最重要的是日本校方寄出的 COE(Certificate of Eligibility, 中文稱為錄取通知)，過去曾聽聞前輩分享過當時他的 COE 很久才發下來，因此在簽證的申請上相當匆忙，建議申請時可以多留意日本校方 COE 的進度。

(3) 機票與網路:

機票要在申請簽證前先訂好，因為簽證申請會要求提供出入國的日期。我個人是一次買好來回機票比較划算，具體該何時出發何時返台，可以參考交換學校的行事曆，配合住宿或開學的時間來安排。以我自己為例，北海道大學的宿舍最早可以在3/25入住，而4/8有新生說明會，因此我就抓這段時間前往日本。網路的部

分建議可以現在台灣的時候買 eSIM 或電信漫遊，以供剛開始幾天的網路使用。
抵達日本後可以去電信公司參考不同的網路方案，再決定買哪一家。

(4) 現金與信用卡:

我在任本的消費以現金為主，因為海外刷信用卡普遍會有手續費，但個人建議現金和信用卡都有比較安心，因為日本的網購也很發達。另外，信用卡也可以用來繳交學校的雜費或是宿舍費用，非常方便。

(5) 宿舍:

北海道大學給學生的住宿選項相當多(都是單人房)，不用怕會需要去外面租房。我自己抽到了北23条的國際生宿舍。雖然車站和上課地點都有點距離，但是安靜的住宅區，對於喜歡靜靜獨居的我來說是很不錯的選項，房租也相對其他宿舍便宜。這間宿舍雖然以外國學生為主，但還是有少數日本學生入住擔任 assistant。我很幸運隔壁鄰居就是日本人 assistant，因此經常一起在公共廚房做料理、聊聊天認識彼此，也練習說了很多日文。我很慶幸自己入住了這間宿舍。

(6) 抵達日本的手續:

抵達日本辦理完宿舍的入住後，會由校方安排的學伴帶領進行區役所的收續。要做的事有:登錄日在留期間的住址、國民年金與健保、郵寄地址的確認，完成這些手續才能合法在日本取得居留資格。另外也有其他讓在日生活更加便利的文件可以申請，我自己還有申請 My Number Card 和住民票。不過最重要的還是在留卡(機場入境會發)，留日期間務必隨身攜帶。

北海道大學校方也有安排協助學生申請日本銀行帳戶的服務，若有申請到日本 JASSO 獎學金，則必須開立帳戶領取。就算沒有獎學金，開設銀行帳戶還是很方便，將現金存入銀行也比較安全。開設帳戶的過程會有專人協助，只需準備好在留卡、學生證、電話號碼等等資訊，在按照對方指示的步驟進行即可。申請完大約1-2週後寄可以收到提款卡了。

3. 研修期間

(1) 校園生活(課內)

在開始學習前，北海道大學會先安排新生說明會填寫一些資料，接著完成選課就正式開啟校園生活了。北大的選課和成大很不一樣，第一週學生可以自由去聽任何 HUSTEP 的課程，再決定要不要修，也就是說有一週的時間可以實際聽過課程說明再排課表。另外，日本的課堂是90分鐘中間不休息，因此選課時也要將這項因素考慮進去，否則一天排太多課程會導致休息時間很少很疲憊。日本的簽證要求每週至少修習10.5小時的課程(大約7門課)，因此推薦至少選8-9門課比較保險。

我自己安排的課表是早上日文課，下午則是 HUSTEP 的英文授課。HUSTEP 的課程種類相當多樣，任何領域的學生都能找到適合他們的課程。我這次選了和自己本科相關的線性代數，也選了日本近代歷史還有一些國際交流的課程。北大的老師都很專業，常常在課前就發下閱讀文章要求我們提前預習，課堂時再以預習內容作更深入的講解。和台灣的課程很不一樣的地方在於，HUSTEP 課程很重視小組討論與課堂發表，反而考試佔少數。因此我很慶幸自己有這個機會練習英文的表達能力，這樣的機會在成大比較少見。

(2) 校園生活(課外)

日本的大學生和台灣大學生很像的地方在於兩者都很重視社團活動。由於我參加的 HUSTEP 課程都是以外國人為主，因此想和日本學生交流最好還是透過社團。日本的學制是4月開啟新的學年，大多數社團也都在這時期招募新人，於是我很幸運地有參與到社團活動。我加入的社團有兩個:輕音社和地理研究社，由於我本身很喜歡日本的音樂，因此加入了音樂社團和日本人交流；地理研究社則是受朋友邀請而參加，這個社團會介紹很多和日本與北海道相關的地理知識，也會安排實地考察讓我可以低成本的外出旅行。我在這兩個社團都有認識到日本人朋友，想和當地學生互動的話我很推薦參加至少一個社團。

(3) 日常生活

日本的生活方式我認為和台南的生活有蠻大的差距。首先是住宿與交通，在成大就讀的期間學生普遍有機車，因此在通勤上不大會有問題，無論是上學或出門吃飯都很快速方便；然而在日本只有腳踏車，且大眾運輸並沒有想像中發達，因此通勤上的限制比較多。以我為例，我的宿舍北23條離車站走路要20分鐘，且宿舍前的公車一個小時僅有一班，最晚的車只到晚上7:30左右。因此平日吃飯大多自己在宿舍做料理，而不像在台灣時騎機車到處吃。札幌的大眾運輸也不便宜，地鐵平均要250日圓，而且能到達的地區也相當有限，因此學生一般的活動範圍都以大學周邊為主。

另外，日本的店鋪大多很早打烊，我宿舍附近的便利商店或速食店甚至不是24小時營業，因此半夜想吃東西相當不方便。我想多數學生都是在超市買好食材，想吃的時候才能隨時自己煮。日本生活最讓我滿意的一點是他們的超市功能完備，很多想吃的料理都可以買到現成的調理包，肉類海鮮和蔬菜的種類也多而且價格相當划算，我經常在宿舍料理炒麵、大阪燒、咖哩飯等日式美食，既省錢又好吃。其實北海道的美食有很多，湯咖哩、成吉思汗烤羊、味噌拉麵、牛奶冰淇淋、夕張哈密瓜等等都是頂級的美味。雖然大多離學校宿舍有點距離，但有來北海道的話務必要嘗試看看。

(4) 旅行與娛樂

日本的娛樂方式很多元，最讓我佩服的是便宜的遊戲中心和卡拉 OK(又稱日K)。遊戲中心大多營業到凌晨，且普遍只要100日圓就可以玩到想要的遊戲機，機台種類也琳琅滿目，規模遠遠超越台灣的遊戲廳。日K則是日本最受歡迎的娛樂之一，它的特色在於其機台的玩法很多，不僅僅是看著字幕唱歌而已。此外，對學生來說只要加入他們的會員，就可以享受非常便宜的不限時方案，最便宜的可以玩通宵且只要770日圓。其他的娛樂還有居酒屋、棒球、賽馬、不定時的地方活動等等，我在交換期間參加到了大通公園5月的紫丁香季和8月的啤酒節，享受了很多美食和美酒，也看了很多表演非常充實。

趁著在日本居留的期間，我安排了數次的國內旅行，因為機票比從台灣飛便宜很多。我這半年去了神戶、仙台、廣島還有青森。這些城市都各有特色，和北海

道的感覺不太一樣。透過實際走遍各地，我更深入地了解了這片土地的發展過去，更仔細的去了解日本而非單純觀光。至於北海道的旅行，我主要和台灣的朋友或是地理研究社的成員一起自駕出遊，由於北海道很多景點交通不便，因此建議來北海道的學生可以準備駕照譯本，能去的地方會多出不少。

4. 心得分享

在日本留學的這半年是我人生中最充實的一段時光。在北海道大學裡，我不只接觸到了國外的教育方式，更是認識了來自世界各地的留學生，這樣的新環境讓我感受到和台灣教育很不一樣的一面。我自己學到最深刻的事情是學習的過程中，與其執著於什麼才是正確答案，更重要的是如何思考出自己的結論，有100個學生就會有100個想法，彼此之間交換心得、互相砥礪反而會比反覆翻書更有效率，思考方式也會變得更加活潑。另外，我也學到了獨立生活能力的重要性。我曾以為自己從台北獨自南下到成大念書，已經讓我成為一個獨立自主的人，然而當環境來到陌生的國外，這樣的自信開始受到挑戰，就像離開新手村的冒險家一樣。獨自一人在國外所有事情都要自己負責，學校不會提醒你每個月繳健保的時間，想要辦理業務或是上網預訂車票等等，都需要靠自己解決，有的情況甚至只能用日文處理，非常有挑戰性。出國留學適合能夠獨自解決困難的人，來到這邊後我也確實覺得自己處理危機的能力變強了。

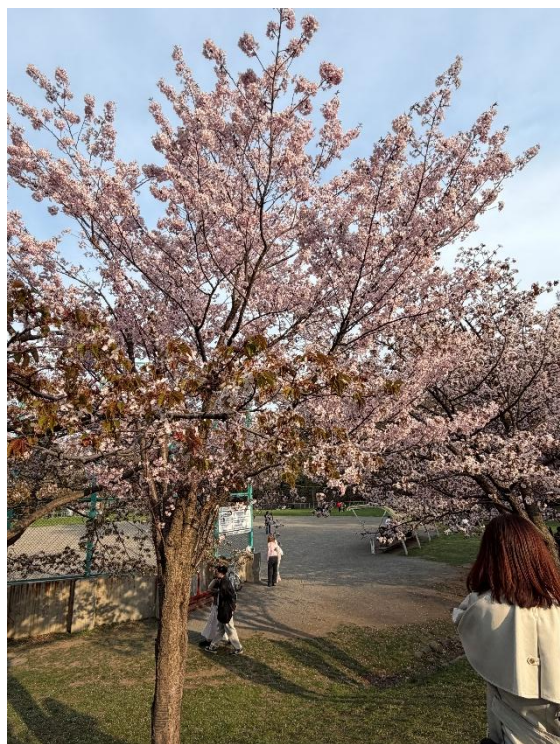
雖然說出國交換很令人期待卻又伴隨不安，但不要被這份不安絆住了腳，跳脫舒適圈是成長的必經之路。我自己在出發前也充滿焦慮，會害怕自己適應不了國外的環境，也害怕到只有陌生人的環境生活。然而轉念一想，交換的機會得來不易，若我在出發前就放棄的話，說不定未來的我會為此感到後悔。「寧願做了並感到後悔也不要因為沒做而留下遺憾。」，每當我猶豫不決時都會想到這句話讓我恢復行動力，當能做的事前準備都已經就緒，剩下就交給直覺，什麼都別想的向前走吧。

半年的交換轉眼即逝，這段期間充滿著很多快樂的回憶，也發生了很多令人吃驚的意外，我很享受這樣的經歷，因為旅程總是充滿未知，令人心動不已。過程中當然會有想念台灣家人朋友的時候，但這份孤獨同樣驗證了一個事實：我是自由的。北海道的交換對我來說像一場如夢似幻的旅行，在異國的城市裡看到了最完整的彩虹。

5. 附錄



3/28。剛到北海道不久，山上還有積雪，第一次打雪仗



4/26。圓山公園櫻花滿開



5/20。大通公園紫丁香季



6/6。北大季



6/18。到神戸聽喜歡的樂團:ずっと真夜中でいいのに。



6/27。和地理研究社去北海道最北端:稚内



7/11。真駒内煙火大會



7/18。在廣島和鹿散步



8/14。第一次參加音樂季，北海道石狩
RSR in EZO 2026



戴畢業領巾和北大拍照，和北海道告別