

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：日本金澤大學交換報告書

出國期間：2022/9-2023/3

經費來源：高教深耕計畫

單位：全校不分系學士學程

職稱：111 級

姓名：沈舜英

中華民國 112 年 4 月 20 日

中文及英文摘要(各 200-300 字)

摘要

此報告書為自 2022 年 10 月至 2023 年 3 月，共約 6 個月之赴日本金澤大學交換學生計畫報告，報告內容包含本次交換計劃之目的、交換過程、心得以及前往金澤的介紹與詳細的建議事項，供同學申請出國交換計畫時參考。

在為期半年的交換中，除了走訪各地旅遊，課業上的學習、語言上的精進，與各國學生交流，深入理解國家差異，同時完成在成大的修課，參加企業面試。與各國年齡相仿的同學們交流，發現自己所擅長與不擅長的部分，學習他人優點並做出規劃與修正自己的缺點，在這個過程中收穫友情與回憶，為我在即將踏入職場的最後學生階段歸整與充電，是一段珍貴的寶藏時光。

Abstract:

This report is a report on the exchange student program at Kanazawa University in Japan for about 6 months from October 2022 to March 2023, regardless of department. The report includes the purpose of this exchange program, The exchange process, experience and suggestions.

During the half-year exchange, in addition to visiting various places for travel, academic study, language improvement, exchanges with students from various countries, and a deep understanding of national differences, at the same time, I completed courses at NCKU and participated in corporate interview held in Japan. Communicating with students of similar age from various countries helps me discovering what I am expert in and what I am not good at, learning the advantages of others and making plans and correcting my own shortcomings. In the process, I gain friendship and memories, which will serve me well when I am about to enter the workplace. This is a precious treasure time help reorganization and recharging at the student stage

目錄

目的.....	4
1. 為甚麼要交換?.....	4
2. 為甚麼是日本.....	4
過程.....	4
去之前.....	4
去之後.....	6
學期.....	6
學業.....	6
日文課.....	7
課外活動.....	7
生活.....	8
旅遊.....	8
金澤.....	9
日本人.....	9
心得及建議事項.....	10
語言.....	10
日文.....	10
英文.....	10
學業、獎學金.....	10
生活.....	11
費用.....	11
心得.....	11
結論.....	12
照片.....	12

本文：包含「目的」、「過程」、「心得及建議事項」(請分項標示)，其文字部
分須佔三頁以上

目的

1. 為甚麼要交換？疫情 / 圓夢 / 同時做專題

為甚麼想要交換，可能大多數的人都大同小異，想要出國生活看看，與不同國家的人們交流等等，我也不例外，出國交換，是我在經歷過大大小小實現或失敗的大學目標中，一直被我攥在心胸，不願放棄的夢想。但是為我的大學生活添加戲劇色彩的是，在已經申請上能夠去日本交換，眼看就能出發時全球疫情爆發，疫情席捲世界的這兩年間，時間就好像停滯凝結了一般，也凍結了我原本可以在大四交換完後準時畢業的計畫。眼看短期內疫情不會減緩後，我決心拾起原本已被我放棄的轉系這個目標，不要讓等待出國的這段時間白費。而幸運的是，我成功申請轉進不分系，並也決定以我的交換為畢業專題的方向，在這段時間內同時為著前往日本交換做準備。

2. 為甚麼是日本：

我是宅宅 / 語言漢字優勢 / 文化熟悉 / 地緣接近

願景：多種語言 多種國籍 文化交流 工作機會(勞動人口吸力)

而為甚麼選擇了日本前往交換國家呢?最原始的原因當然因為我是宅宅，從小到大對於日本宅文化的熟悉，讓我對日本有宅宅聖地的嚮往，因此進大學後便從大一開始就學習日文，並一直上到了日文六。在修習日文的過程，也感受到身為台灣人學習日文的優勢，首先漢字相對歐美人士，台灣人在閱讀與理解文章上能夠快速理解，再來歷史與文化與日本的關係緊密，對於日文的語感熟悉感也很高。

日本身為亞洲政經樞紐，之於台灣也有地緣接近的優點，對於多樣化的語言、國籍、文化交流以及工作機會抱持高度興趣的我，認為日本是一個文化地理等原因對於勞動人可有一定吸力的國家。

過程

去之前

同學們可以透過學校國際處的網站清楚看到申請交換的管道已積需要準備的資料等等，當初日本有兩間正取校，我是以校排名放棄了坐落在大阪市區的學校，而選擇了金澤，如今想來或許是最適合我的決定，非常感謝自己當初選

擇了金澤，後文會於金澤大學的介紹中說明我的想法。

關於金澤大學接受成功大學提名後的程序，以下簡單列點介紹：

1. 收到 **Guidelines for Application for Exchange Programs**，並上專門網站填寫資料與志願的 program，專門的 program 會有語言或證書的要求，並詢問你是否有意申請 JASSO。10 月的提名，線上表單截止日期為 2 月底。

內容包含照片，選擇這個 program 的動機、選擇的研究領域，以及該理由及讀書計畫等等。

2. 入學通知

收到入學通知後，會知道自己的研究領域（院系）也會知道自己有沒有通過 JASSO 獎學金。

同時會附 medical report 的表格（日文），內容為主要為視力及胸腔 x 光片，去一般醫院做檢查慢的話一個禮拜內可以拿到結果，快的話隔天就可以拿，看醫院規定。

3. 獎學金

由於我沒有拿到 JASSO 嗚嗚，學海也來不及申請了，所以我申請的是學校的跨國雙項獎學金，期限是 5/31。因為本來 JASSO 是非常容易申請的，以前是號稱填了就會上，所以我在獎學金這塊鬆懈了 QQ。聽說是由於疫情的原因 JASSO 提名人數減少至一間學校只會有一個人或是固定人數能申請的上，並且是以成績 GPA 還有語言能力等等作為評斷，是成績的話我也只能認了 QQ 到日本後問大家實際申請到 JASSO 的人也比想像中的少。

學校的跨國雙項獎學金需要院長、系主任、指導教授的簽名，需要比較多時間跑流程，須注意。

4. 學生 ID 號與 CoE

金澤大學會寄信通知學生分配到的新生 ID（不是學生證號碼，只是一個編號），以及學校到 9 月之前的 schedule。

由於要向日本入境管理局申請 Certificate of Eligibility (CoE) 資格證明書，我們要進到網站填寫資料，學校寄的 mail 的寫得蠻清楚的。要有 CoE 才可以辦簽證，申請截止是 6 月中。

需要注意的是他需要 Balance statement 殘高證明書、Agreement of defraying expenses 經費支弁書，要跟銀行額外申請。

之後 CoE 就會寄到家裡啦，CoE 的有效期原則上為自簽發之日起 3 個月（疫情間延長至 6 個月），在申請學生簽證和在成田機場接受入境檢查時，會需要提供 CoE 原件。

5. 學生簽證

以下是獲得簽證需要的資料

- Certificate for Completion of Registration to the ERFS system 受付済証（最晚寄來 8 月中）
- Certificate of Eligibility CoE 在留資格認定證明書（8 月初寄來）

- Confirmation letter relevant to the use of "Fast Track" and "Visit Japan Web " (Applicant, University)

資料只要有跟著前面的 mail 的指示好好做都不會有甚麼問題。

申請流程網路上都有!記得及早預約，人多的話會排到1個月以上，最好不要等到所有資料來了才預約，時間會很趕，而且要是資料沒有帶齊還要重新預約一次，我在現場就遇到2組不同人是來重新申請的。

6. 疫情期間入境

還要下載 app，蠻繁雜的，還好我有打日本政府承認的三劑疫苗，不需要額外自費 PCR。未來應該不會有疫情期間入境的問題了，台灣地區不須隔離，否則隔離飯店還要自費超級貴。

7. 訂機票入境 9/底

去之後

學期

日本的學期一年有4個學期，從春季4月開始 Q1~Q4，以我秋季入學為例，從 Q3 到 Q4 就算是台灣的一學期，時間如下

- 第3 Quater (Q3) 2022年10月3日 ~ 2022年12月2日
- 第4 Quater (Q4) 2022年12月9日 ~ 2023年2月10日

麻煩的是，金澤大學入學的時間跟台灣不一樣，晚了一個月，10月才開學。由於我有申請專簽，在交換的期間同時以遠距的方式修不分系上本系的課，因此成大的課程時間跟金大這邊就不一樣，會有我在日本放長假的時候剛好是成大期末考，以及成大已經開學，但我還在日本，還沒有要畢業的同學需要注意註冊日等等時程。

學業

一開始會有 Orientation，可以選日文或英文。10月開學前會有線上3天的分班考試，是點選擇題的日文題，映像中不長，由於我擔心分到太難的班級，不確定的題目一蓋點不知道，最終的結果是L3，總共有1~7個level，level1的程度是0基礎，到L6基本上就是最高級可以接近母語，L7是商業日文。以我在台灣已經先考到N2的程度，大約可以上L4或5的課程，但自認基礎不穩的我，覺得在L3乖乖打基礎還不錯!L3-4我認為程度差不多，其中蠻多L4的同學我認為日文可能還不到L3的程度。

選課時間為開學前大約半個月，需要抽籤，學期間可退選。日本的一學分是1.5小時。選課前需要寄信給授課老師，表明自己想選這堂課，老師會在回信是否能選。

1個學期(Q)可以修的日文課最多只有5學分，我的program最低需要修7學分，包含自己的專業至少一門課。

金大有專門的選課系統，但英文授課的課程較少，且不太會有日本的學生修英文授課的課程。

我是地域創造學類，我選完我的日文課後，能夠上的系上英文授課的課只剩下一堂，是英語文獻閱讀，這堂課只有 2 個台灣人和澳洲人和德國人 4 個學生，並且雖然標明是英文授課，但老師基本上是說完日文再用英文翻譯一遍。

同時這是金大上課時很常遇到的問題，雖然標明英文授課，但大部分都是講一遍日文，再翻成英文，因此同樣的上課時間內容卻只有 1/2，並且會有日本人講英文的口音及語速的問題，有些課上的真的很想睡。

同時金大的學術強度，身為交換計劃的非正規生感受就是非常不夠，雖然文化體驗課非常多元及有趣，但仍有課程是會讓人不禁感嘆金大教授真好賺的程度。

舉一堂最誇張的文化體驗課-世界文化遺產為例，這堂課是外語授課，在課程介紹中說明會帶同學外出深入世界文化遺產保存的日本鄉村探訪及交流。外籍教授在語言上沒有溝通的問題，第一堂課簡單了說明 SDGs 的內容，以及石川縣金澤市相關部門的職員，再來是分組，請大家按造地區分配實際探訪市區，同時記錄市區街道上的長椅數量、外觀、位置等等，並在學期末報告這些長椅與 SDGs 的關係，結束！直到學期末，就只見過老師第一堂課、一堂意義不明的演講課、以及期末報告三次而已！是除了會走到平時不會去的地方以外毫無收穫的一堂課。(還有和外國人一起抱怨這堂課結果變熟)期末報告結束後，老師還是有安排了白川鄉的雪人祭實際幫當地一同做雪人的活動，非常開心！但結果老師當天還是沒出現就是了。

日文課

雖然說許多課程的學術強度較低，但日文課非常推薦！

綜合日本語是根據你入學前所做的日文測驗按照能力分班的，所以班上同學跟自己的能力接近，第一堂課會有老師口頭跟你確認你的能力是否符合該班的程度，或是可能需要調整班級。

一個禮拜三堂課、每堂課都會有約 10 分鐘左右的聊天時間，會要求跟坐在附近的同學根據上課主題用日文聊天，逼迫你一定要講日文，日文因此突飛猛進的進步！同時還可以跟同學變熟，是我覺得這堂課最值得的部分。老師會記起班上每個學生的國家與名字，並且設幾許多課程可以讓同學分享自己的國家特色，讓同學對彼此間也更熟悉！我是這堂課唯一的中文母語者，這也讓我接觸除了台灣或中國人以外的外國同學，我最要好的外國同學都是在這個班級裡認識的！

不過日文課幾乎都是早上上課，大多從 1 限目 8:30 開始上課或 2 限目 10:15 開始，考慮到從宿舍走到教室還要花約 15 分鐘，並且冬天還會下大雪，大家可以斟酌起不起得來上課。

課外活動

KISSA、KUMA CAFE 等等都是會舉辦外國人交流服務的社團，也可以參加一

般社團。

金澤市或國際交流中心時不時會辦一些巴士旅遊、包含金澤市深度交流、太鼓、金箔、水引體驗等等，或是到當地高中與高中生交流等等，也有很多有趣的活動，大部分都是免費的，或是只需要不會很貴的伙食費。

NIC 這個組織是專門舉辦面對外國人提供運動場地及用具，可以用 100~500 不等的場地清潔費使用附近國小的體育館或是去附近滑雪，有時還會有巴士旅遊，非常推薦！

生活

我剛進宿舍時，有會中文的職員跟我說明宿舍，需要交訂金以及開戶等等的說明得很清楚，照著做即可。

我住的是北溟宿舍，五人房家庭式，共用廚房客廳及衛浴，並有自己的個人房間，宿舍空間又大又乾淨，室友為兩位日本人、中國人一位及烏茲別克人一位，室友個性親切又溫柔，並且也有說中文的室友，雖然他是來考碩班的正規生，但因為語言相通，讓我有種可以相互依靠的安心感，與其他室友都是以日文夾雜英文溝通。和室友感情很好，會一起做飯吃飯，是交換第一批交到的朋友，我們互相體貼，幫助對方，度過了聖誕節一起烤披薩、做生日蛋糕、做章魚燒慶生等等，很溫暖又快樂的宿舍生活，甚至我感冒的時候還會幫我燒熱水還有要送到我房間 QQ 是天使吧。雖然我的宿舍是住滿且從未因為生活習慣不合有吵架的情況，但也有聽到其他房間有從不溝通或是衛生習慣不合等等，這些都是看運氣。能練到日文又遇到一群天使室友的我真的很幸運！！！！

並且由於宿舍與校舍是坐落在山腰，在金澤大學的大眾交通手段只有公車，非常不方便又貴（一站 170 日圓起跳），許多同學會考慮買一台二手腳踏車或車子，由於冬天下雪後就無法騎摩托車和腳踏車，車子為第一首選，但因為交換生活只有半年，所以我只會搭公車，或是偶而跟日本室友借電動腳踏車。

但是即便有公車，到金澤大學的公車班次大約 30 分鐘~1 小時才有一班，並且上山回到學校的公車最晚 21:00 前就結束行駛，亦即根本沒有夜生活可言。

因此只能自己創造樂子的留學生交換生們經常在宿舍的活動中心辦 party，我覺得這是金大外國學生最大的社交活動，每個月至少會有一次的派對，也讓外國學生之間快速拉近了彼此的關係，之後還會延伸出料理派對或章魚燒派對，時逢世足的比賽，大家也會一起看轉播，在派對中也會認識許多原本沒遇到的同學們，大家一起喝酒跳舞，之後再相約一起出去玩，是感情與八卦的大熔爐 XD

旅遊

把握最後可以用那麼低成本的方式出國的時間用！力！玩！

由於我是疫情後開放入境的第一批學生，此時的日本沒有開放觀光，並且為了刺激經濟，日本政府推出全國旅行支援活動，只要符合居住在日本並有打滿三劑疫苗等等規定，不但旅遊費用打折，還會送當地的消費券！若是有長假，我就會和同學租車到處旅遊，所幸金澤市新幹線的北陸終點站，搭日本 JR 的 Thunder Bird 雷鳥號到關西地區很方便，或是搭夜間高速巴士，不但可以省交通還可以省住宿費，可以趁身體還吃得消的時候嘗試！

日本是一個非常適合觀光的國家，在日本的這半年間，在沒有觀光客的時期深度體驗了許多地區，泡溫泉、吃美食．．．讓我更喜歡這個國家。

金澤

說到金澤，有時連日本人都不知道這是個甚麼樣的地方，坐落在哪裡。金澤市位於北陸地區石川縣，靠日本海，因此一整年雨量豐沛，冬天的雪量也很驚人。當地還有一個俗諺：可以忘記帶便當，但絕對不能忘記帶傘。有時前一天天氣還是晴朗的大晴天，隔天開始陰雨一個禮拜，可以想像成基隆 MAX。更令人難受的是，冬天非常的冷，經常是靠近 0 度的氣溫，時不時就暴風雪、下雪雨甚至下冰雹，在這裡生活除了厚外套真的離不開傘和手套。在金澤我覺得最難熬的真的就是氣候了。

當時下第一場雪的時候，班上唯二的亞洲人我和泰國人的同學還非常興奮，但到上下學在室外的環節真的是笑不出來。不過雖然金澤的冬天又濕又冷（真的一定要買防水的靴子），但是打雪仗、堆雪人、還是很難忘很開心，在房間或教室看著窗外雪山、吹雪的時刻，還是會有一種遺世獨立，羅曼蒂克的美。

金澤還有一個小京都的別稱，茶屋街、金澤城，還有日本三大園之一的兼六園，是一個富含日本特色與文化底蘊的城市。金大的學生會拿到一張 GAKU PASS，可以免費進出金澤市內的美術館、博物館等等文化設施，包含上述的兼六園和世界聞名的 21 世紀美術館等等不下數十種館院都可以使用，是假日的好去處！金澤也是一個觀光發展很成熟的都市，許多博物館座落地點接近，街道乾淨整潔又安靜，體驗非常好。

日本人

雖然出國前會有許多和日本人相處的擔心，怕冒犯到日本人的眉眉角角，但其實在校園內碰到的日本人都會理解你是外國人，只要小心應對，即使犯了小錯誤也不要太緊張，不要因此故步自封害怕和日本人交流，相信許多文章或影片都有相關內容，謹記日本的"迷惑、遠慮"文化，不要造成其他人的困擾，其他就放寬心的和日本人交朋友吧！在金澤遇到的日本學生都很有趣，大學生也會更願意跟外國人交流。

在這裡生活後，就會發現日本人有特別的文化，可能會令人很不習慣，與

台灣學生聊過後都認為日本的行政效率非常的令人困擾，學校和政府的行政作業往往會拖非常久的時間，並且大部分都是紙本進行作業，沒有數位化的結過也造成作業速度非常慢，再加上到市公所的交通又不是說很方便，一來一往就會浪費很多時間。

撇除掉大都市，日本人很多還是不習慣用英文溝通，在郵局或銀行作業時，也會提醒同學最好要有日文流利的人員陪同。或是即使你跟日本人講英文，他還是回你日文的情況。

心得及建議事項

語言

日文

如果想要有更好的交換體驗，語言當然是能越精進越好，我在台灣已經考到N2後才來，日常生活口語在日本可以存活，但要到較進階的諸如上專業課程、郵局銀行等業務就會吃力。與同學朋友聊天也還可以，但也經常會有速度和口語等聽不懂的情況，我和國外友人以日文聊天的時候，抱持著對方的日文程度也和我差不多的輕鬆心態，雙方都能聽得懂彼此的意思，並練習到日文的口說，我覺得是我日文進步不少的大原因。

英文

在日本其實用到英文的場合比想像中多很多，包含許多外國同學的日文程度並不能好到可以日常口語對話，或是自己的日文也沒有好到可以完整表達自己的意思的時候，往往需要英文為輔，或是直接以英文對話。但是我在日本遇到的台灣同學經常對自己的英文不是很自信，包含我自己，即使我的外國朋友一直說我的英文程度很好，但我有時候還是會選擇相對出錯也比較不會在意的日文，兩個語言的使用是交換過程中需要調適，對我來說有點可惜的地方，不過也激勵自己更需要再將兩個語言好好鑽研。

學業、獎學金

要注意時程，並且在校成績很重要，往往是申請獎學金是否會成功的關鍵。

在學涯規劃方面，需查好自己有沒有需要折抵學分、以及成大的註冊時程和日本的學校有沒有衝突。男生要注意兵役。

如果有計畫留在日本求職，日本人找工作是有特定時段的，學生往往會在畢業前一年便開始求職，俗稱就活，企業也會在這段時間開職缺、面試等等，其中也會有許多規定與眉角，但最大的不方便是時間固定，錯過便需要再等下一次的就活，並且日本幅員廣闊，要到公司面試在交通上也是一筆開銷，可以多多利用外國人身分的彈性，以轉職等方式求職。

我在日本的期間也有面試，對方是在台灣石川縣交流協會中認識的日本長

輩介紹，是個人旅遊企業，服務是高級上流的旅遊規劃，由於客戶多為歐美客人，並非傳統日本企業，在面試上也更彈性隨興。台灣學生若想要求職，可以多多利用台灣在日的人脈與交流機會。

生活

費用

在台灣可以先辦好外幣帳戶，依自己需求找不同的銀行或郵局，在日本非常多刷卡機會。金澤大學的不同宿舍會委託不同的物業公司，以北溟為例，物業公司苗家會要求同學在郵局開戶，可以設定自動轉帳。

在生活方面，除了旅遊，日本的外食非常貴，雖然以台灣的飲食習慣比較不會有日本食物吃不慣的問題，但考量到省錢，既然住在廚房功能完善的金大宿舍還是推薦可以自己下廚，除了能用國家特色料理進行文化交流外，AEON，GENKY 都是離宿舍最近的超市，逛超市也是學生平時下課的好去處。

交通也是花費的大宗，推薦辦一張 ICA，是北陸地區的交通卡，雖然只能在北陸地區使用，無法像 SUICA 或 ICOCA 等幾乎全國通用，但可以避免搭公車翻找零錢的窘境。也可以視自身情況看是否需要辦學校的月票，在生聯都可以進行購買和儲值。

網卡我選擇 LINEMO，好處是在網路上搞定一切不用靠櫃，我選擇的是最便宜的一個月 3G 990yen，省點用再加上學校的 WIFI 是夠用的！

心得

無論在出國前有甚麼擔心，到了當地自然會迎刃而解！

把握時間，半年的時間說常長不長說短不短，對我來說是很短很珍貴的時間，可以用最低的時間成本在國外生活，但有些人也是受不了就趕快回國了。這也是一個可以看看自己適不適合，能不能適應日本乃至國外生活的機會。

這段時間是一種歸整，讓我遠離了在台灣近在咫尺的壓力，讓我已經外溢的焦慮紓解，體會到為甚麼會需要休息需要 gap year，雖然問題在台灣還是需要解決，但是這個喘息的時間，讓我重新有力氣可以去面對，在日本度過的時間，遇到的人們是我很大的安慰與禮物。

如果還有一次機會，我還是會選擇金澤，他雖然不是日本最代表的城市，也不是便利的都市，甚至天氣又冷交通又不便，但正是如此，半被關在這裡的我們，比起其他城市的台灣學生多了很多能夠跟外國人互相交流的機會，這裡的台灣學生不多（中國人到哪裡都很多），他是一個讓你跳脫語言舒適圈，讓我實現用多種語言，多種國家交流的環境。雖說交通不便，但也只是需要多花一點成本，還是可以四處旅遊。坐落在北陸的金澤，擁有自己的歷史、方言，在這裡時間流動的速度慢慢的，城市會早早的結束一天，夜是屬於外國學生的笑

鬧，在空氣冷冽的雪山中，有時靜謐有時喧鬧。金澤擁有我們對雨的抱怨、對雪的興奮、對晴朗天空的珍惜、彼此相笑的眼睛、凍紅的鼻頭，在這裡我遇到了最好的夥伴，分享人生最美好的時刻。

結論

出國交換是一種挑戰，也更認識自己在國外的適應力，過與各式各樣國家的人交流發現自己的優點與不足之處。

在挑選交換地點的時候不要一昧跟風，可以再細細思考自己想要在交換中獲得的經驗是甚麼再決定。我非常慶幸自己選了一個非熱門城市，讓我能深度的與金澤身為準帝國大學吸引來世界各國的學生交流。

保持開放的心態，盡量多嘗試，都難得出國了，不要後悔的去用力過每一天，這些時間都會成為珍貴的回憶！

照片



