

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 神戶大學出國報告書

出國期間：2026 年 3 月 25 日~2026 年 08 月 20 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學社會科學院法律系四年級

職稱：學士

姓名：黃善芊

中華民國 2026 年 8 月 30 日

中文及英文摘要

本次交換研修於日本神戶大學進行，主要目的是希望在大學畢業前離開熟悉的生活環境，透過長期在海外生活拓展自己的視野，也讓大學生活多一段不同的經驗。由於平時對日本文化、電影、音樂及娛樂等有興趣，因此選擇日本作為交換地點，除了希望實際體驗日本的生活，也希望能接觸不同於台灣的法律教育。研修期間，我修習了以日文授課的學部法律課程「國際民事法」及「實定法」，在學習日本法律的同時，也挑戰以日文閱讀專業內容及完成課堂作業。此外，也透過大阪、京都、東京、小豆島及名古屋等地的旅行，以及參觀美術館、看電影、逛街和參加演唱會等活動，從不同面向認識日本。這次交換讓我體會到，交換學生不只是學習與旅行，也包含適應新的生活環境、安排自己的時間，以及與不同背景的人相處。最後，我認為保持開放的態度、勇於嘗試新的事物，並找到適合自己的生活方式，是交換期間很重要的事情。

This exchange program at Kobe University in Japan was an opportunity for me to step outside my familiar environment before graduating from university and experience living abroad for an extended period of time. I chose Japan because I have always been interested in Japanese culture, films, music, and entertainment, and I also wanted to experience Japanese life beyond short-term travel. As a law student, I was particularly interested in learning about legal education in Japan. During the exchange, I took two undergraduate law courses taught in Japanese, International Civil Law and Positive Law. These courses allowed me to learn about Japanese law while also challenging myself to read legal materials and complete assignments in Japanese. Outside the classroom, I traveled to Osaka, Kyoto, Tokyo, Shodoshima, and Nagoya, and spent my free time visiting museums, watching films, shopping, and attending concerts. These experiences showed me that studying abroad is not only about academics or traveling, but also about adapting to a new environment and creating a daily life of my own. I learned the importance of staying open-minded, meeting different people, trying new things, and finding a lifestyle that feels comfortable and meaningful to me.

目次

封面	1
目次	2
中文及英文摘要	3
一、交換研修目的	4
二、申請過程	5
三、研修期間	5
四、心得及建議事項	7
五、照片	8

一、交換研修目的

大學期間，我一直希望能讓自己的生活不要只停留在熟悉的環境裡。從小到大，我大部分的時間都在台南生活，直到大學之後才有比較多機會接觸不同的人與環境。因此，在知道學校有交換學生的機會時，我便開始思考自己是不是應該在大學畢業以前，真正離開原本熟悉的生活圈，到另一個國家生活一段時間。對我而言，交換學生是一個相對難得的機會，因為在學生身分下，可以同時兼顧學習與生活體驗，也能用相較於單純出國旅遊更長的時間去認識一個地方。與其等到畢業、工作之後才有機會出國，我認為大學期間的交換是相對「CP 值」很高的一次選擇，因此希望把握這個機會，讓自己的大學生活多一段不一樣的經歷。

選擇日本作為交換地點，也與我平常的興趣有很大的關係。我一直對日本的文化與娛樂產業有興趣，平常會接觸日本的電影、音樂、電視節目及其他流行文化，也很喜歡觀察日本和台灣在生活方式上的差異。過去到日本旅遊時，雖然可以在短時間內去很多地方，但旅遊和真正住在一個地方的感受仍然非常不同。因此，我希望透過這次交換，不只是以觀光客的身分認識日本，而是實際在日本生活、上課、購物、搭乘交通工具、處理日常生活中的各種事情，看看自己對日本的想像與實際生活到底有多少差距。

此外，我也希望透過交換重新認識自己。過去的生活大多是在熟悉的環境中進行，很多事情都有固定的生活模式，也習慣了身邊的人、語言和文化。然而，真正離開台灣之後，很多原本習以為常的事情都需要自己重新適應。例如如何安排每天的生活、如何處理行政手續、如何與來自不同國家的人相處，以及在語言能力並不完美的情況下完成課業。這些事情看起來可能都很小，但對第一次長時間在國外生活的人而言，都是需要慢慢學習的過程。我希望藉由這次交換，讓自己有機會離開原本熟悉的生活模式，也更了解自己在不同環境下的適應能力。

在學習方面，我本身就讀法律系，因此也希望能接觸台灣以外的法律教育與學習方式。神戶大學提供許多國際學生可以修習的課程，也有機會在符合語言能力的情況下選擇日本學部的課程。相較於只修習以英文授課的國際學生課程，我更希望挑戰以日文進行的法律課程，看看自己是否能夠使用日文理解法律概念、閱讀專業資料，甚至完成課堂中的申論與作業。這對我而言不只是學習日本法律，也是一種對自己日文能力的挑戰。雖然我知道自己的日文能力還沒有到可以完全沒有負擔地閱讀法律文章或寫申論題的程度，但正因為如此，我更希望利用交換期間實際嘗試，而不是一直停留在「等日文變得更好之後再挑戰」的狀態。。

最後，我希望這次交換不只是履歷上的一段經歷，而是真正成為大學生活中很重要的一部分。比起設定非常具體的成果，我更希望自己能夠在這段時間裡**多看、多聽、多嘗試，也允許自己遇到不熟悉或不擅長的事情**。無論是課堂上的法律學習、使用日文溝通、與不同國家的人相處，或是一個人安排旅行、探索城市與文化，這些經驗都能讓我更了解自己真正感興趣的事情，以及自己未來希望過什麼樣的生活。對我而言，這次交換的目的不只是「去日本讀書」，而是希望在正式進入下一個人生階段以前，給自己一次離開熟悉環境、看看不同世界的機會，也讓大學這段時間留下更多屬於自己的經驗與回憶。

二、申請過程

決定申請交換後，我先了解學校提供的交換名額、合作學校及申請條件。因為自己平常就對日本文化、電影、音樂及娛樂等有興趣，加上本身就讀法律系，希望交換期間仍能接觸法律相關課程，因此最後將神戶大學列為主要申請志願之一。我也希望能透過這次機會實際在日本生活，而不只是以旅遊的方式認識日本。

校內甄選時，我除了準備基本的申請資料，也整理過去在大學的學習及活動經驗，包括法律系的專業學習、學生組織及性別平等相關活動等。這些經驗讓我在準備讀書計畫時，可以進一步思考自己的興趣與交換的關聯。例如過去參與性別平等活動，使我希望能夠接觸不同文化下對法律及社會議題的看法；而法律系的背景則讓我希望能在神戶大學挑戰日本的法律課程。這個過程也讓我重新思考自己為什麼想交換，以及希望從交換中得到什麼。

通過校內甄選後，接著進行薦外及神戶大學的申請。這個階段需要準備在學證明、成績資料、語言能力證明及其他相關文件，也需要留意各項申請期限。實際準備後，我認為最重要的是提早整理可能需要的證書及文件，有些資料需要另外申請或等待核發，如果拖到截止日期前才準備，很容易增加不必要的壓力。此外，由於申請期間會同時收到原學校及交換校的通知，也需要養成定期查看信箱及確認截止日期的習慣。

確定錄取後，便開始辦理簽證、住宿及出國前的相關手續。日本簽證及抵達日本後的基本行政手續與網路上其他交換學生分享的流程大致相同，這次並沒有遇到特別的問題。除了簽證之外，出國前也需要處理住宿、保險、銀行及信用卡、手機門號等生活上的準備。整體而言，這次申請過程沒有太大的意外，但也讓我體會到交換學生除了準備課業之外，還有不少行政事項需要自己追蹤與處理。因此，如果有學弟妹之後要申請交換，**我會建議盡早開始準備**，不要等到截止日期前才一次處理所有事情。

三、研修期間

抵達神戶大學後，首先進行註冊及選課等相關手續。神戶大學的交換學生可以依照自己的語言能力及學習需求選擇不同課程。其中，如果具備 JLPT N2 程度，可以申請修習學部的課程，也就是和日本學生一起上課；另外也有提供給國際學生的英文授課法律課程。學校提供的日語課程則需要先進行程度測驗，再依照測驗結果選擇適合的班級，而且日語課本身沒有學分，因此在選課時也需要考慮自己的學習目標及時間安排。

這次交換期間，我選擇挑戰以日文授課的學部法律課程，修習「國際民事法」及「實定法」。其中，實定法的內容有點類似大一剛入學時接觸的法學緒論，會介紹一些法律學習的基礎概念，課程中也有邀請業界律師及檢察官進行演講，讓我可以接觸到課堂以外的法律實務。整體而言，課程的負荷量沒有想像中大，如果對日本法律有興趣，又想挑戰使用日文上法律課，我認為是很不錯的選擇。不過，選擇學部課程前還是要評估自己的日文能力，因為即使日常生活可以使用日文溝通，法律課程的專業用語及閱讀量仍然是另一個層次，尤其遇到需要用日文完成申論題時，會比平常使用日文更加困難。因此，我認為 N2 可以作為選課的基本門檻，但並不代表一定可以輕鬆跟上課程。

住宿方面，我住在住吉國際生宿舍。宿舍距離學校比較遠，走路到學校大約需要 50 分鐘，如果搭公車則大約需要一個小時，而且日本的交通費並不便宜，所以平常我大多選擇直接走路上學。宿舍採公共澡堂的形式，對住宿環境比較在意的人可能需要先考慮自己是否能接受。不過，房租一個月只需要約 4,700 日圓，和其他住宿選項相比非常便宜，因此如果不介意距離及公共澡堂，我個人還是很推薦這間宿舍。

飲食方面則主要依照當時的時間及預算安排。由於宿舍離學校比較遠，平常如果自己煮飯，需要另外花時間買菜及準備，因此我在交換期間外食的比例比較高。想要節省生活費的話，學校附近也有不少平價餐廳，其中薩莉亞是很常去的地方，甚至曾經一週吃五次以上。雖然外食確實比較方便，但如果整體生活中還包含旅行、娛樂等支出，交換期間的花費還是比原本想像中高，因此建議出發前先做好預算。

春季交換在衣物準備上也需要特別注意。四月初到日本時天氣仍然很冷，因此冬季衣物不能完全不帶，但到了六月之後氣溫又會突然升高，開始需要穿夏天的衣服。如果行李空間有限，建議可以先確認當地氣候，再安排衣物，不然很容易出現帶了很多衣服卻不適合當時天氣的情況。

除了課業之外，我也把交換期間當成認識日本不同地方的機會。平常放假時會到大阪、京都等地走走，也會去逛美術館、看電影及逛街。我大約每兩個月也會安排一次比較遠的旅行，曾經去了東京、小豆島及名古屋，也趁交換期間去

看了演唱會。這些活動讓我的交換生活不只是學校與宿舍兩點一線，也讓我有更多機會接觸日本不同城市的文化。尤其我本來就喜歡電影、美術館及日本的娛樂文化，因此這些生活經驗對我而言也是交換很重要的一部分。不過，旅行、看展及娛樂的支出其實沒有想像中便宜，如果希望在交換期間安排比較多活動，還是需要提前做好預算。

整體而言，這段研修期間的生活比我原本想像得更加豐富。除了完成課業之外，我也慢慢找到自己比較喜歡的生活方式。從課堂、宿舍生活，到自己安排旅行、看電影、逛美術館及參加活動，每一件事情都需要自己決定與安排。這也是我認為交換學生和短期旅遊最大的不同：真正住在一個地方之後，除了看到當地比較漂亮或有趣的一面，也會開始面對交通、飲食、課業及生活費等比較實際的問題。雖然有些地方需要適應，但這些經驗也讓我更了解自己。

研修結束後，我依照神戶大學及原學校的規定完成返國前的相關手續，包括住宿退宿、個人物品整理及其他行政程序，最後於八月返回台灣。回頭來看，這幾個月不只是到神戶大學上課，而是真正暫時離開原本熟悉的生活，在另一個國家建立一套屬於自己的生活方式。

四、心得及建議事項

這次交換對我而言，是一段和原本生活很不一樣的經驗。出發之前，我對交換生活有很多想像，也覺得自己到了日本之後應該會認識很多不同國家的人、參加很多活動，把每天都安排得很充實。但真正到了日本之後才發現，交換生活不一定會完全按照原本想像的樣子發展。剛開始需要適應新的環境、語言、課程及生活方式，有時候也會有覺得孤單或不知道自己該做什麼的時候。不過，這些經驗也讓我慢慢學會，不需要一直拿自己的交換生活和別人比較，每個人都有自己的生活方式。

我認為交換期間最重要的是保持開放的心。到了新的環境之後，可以主動認識不同的人，也可以多參加一些自己平常不會接觸的活動。即使一開始覺得有點害羞或不知道要怎麼開口，也可以先從很小的互動開始。交換學生來自不同國家，每個人的個性和生活習慣都不一樣，和不同背景的人相處時，有時候也會發現自己原本習以為常的想法並不是唯一的答案。當然，也不需要勉強自己一定要認識很多人。如果剛好遇到聊得來的人，可以慢慢建立自己的朋友圈；如果比較喜歡自己行動，也可以安排自己的生活。比起追求一個看起來很精彩的交換生活，我覺得找到自己舒服的生活方式更重要。

另外，我也很建議學弟妹在交換期間不要只把時間放在學校裡。除了修課之外，可以多利用假日探索當地的城市與文化，例如去美術館、看電影、參加活動，或是到其他城市旅行。對我來說，這些事情和課堂上的學習一樣，都是交

換經驗的一部分。尤其原本就有興趣的事情，更可以趁這段時間去嘗試。因為交換期間最大的優勢之一，就是有一段時間可以暫時離開原本的生活，去做一些平常可能沒有機會做的事情。

在課業方面，我則建議學弟妹在出發前先了解交換學校的課程內容，不要只看課程名稱決定是否修課。尤其如果想挑戰外語授課或當地學生一起上的課程，最好先評估自己的語言能力及專業基礎。像我這次選擇以日文修習法律課程，實際上課後才發現，日常日文和法律專業日文的難度差很多。雖然有一定的挑戰，但完成之後也會很有成就感。因此，我認為可以適度挑戰自己，但也不要為了證明自己而選擇完全無法負荷的課程。

最後，我覺得交換最珍貴的地方，不一定是去了多少地方、認識多少人，或是履歷上多了一段海外經歷，而是在這幾個月裡有機會離開原本熟悉的環境，重新思考自己喜歡什麼、適合什麼樣的生活。這次交換讓我有更多機會接觸自己原本就感興趣的電影、美術館、日本文化及不同城市，也讓我發現自己其實很喜歡這種可以自由探索、自己安排生活的感覺。對未來想申請交換的學弟妹而言，我會建議不要把交換想成一個一定要達成很多目標的任務，而是抱著開放的態度出發。遇到新的人就認識看看，看到有興趣的事情就去試試看，也可以保留一些時間給自己。即使最後的交換生活和原本想像的不完全一樣，也不代表這段經歷沒有意義。只要能在這段時間裡留下屬於自己的經驗，我認為就已經是很值得的一次交換。

五、照片





