

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 學期赴日本慶應義塾大學出國報告書

出國期間：2026 年 04 月 01 日~2026 年 08 月 04 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_文學院_藝術研究所

職稱：碩士

姓名：詹婉瑜

中華民國 115 年 09 月 11 日

摘要

在讀書期間，學校提供出國交換的機會是一件非常難得的事。出國交換不僅可體驗到不同的學習環境跟當地文化，也可培養自主獨立以及解決問題的能力。出國前後會遇到許多疑問以及困難，因此透過這次的經驗，將相關流程與心得記錄下來。

本文第一部分首先闡述申請動機；第二部分為申請過程，內容涵蓋校內申請、錄取通知、簽證辦理等等；第三部分為研修期間，說明修課經驗、生活、支出、返國手續等；最後為心得建議，包含研修的心得、實際遇到的一些問題與解決方式。

希望藉由這篇報告書，提供給未來要前往日本交換的同學提供一些資訊，幫助同學們提前了解相關流程，並做好充分的準備，也希望讓同學們面對交換過程的各種問題時，有更清楚的方向與準備。

SUMMARY

Having the opportunity to participate in an overseas exchange program offered by the university is a valuable and meaningful experience. Studying abroad not only allows students to experience a different learning environment and local culture but also helps develop independence and problem-solving ability. Since students may face various questions and challenges in the exchange period, I have documented the relevant procedures and my experiences based on this exchange opportunity.

The first section introduces my motivation for applying for the exchange program. The second section describes the application process, including the application procedures at the university, acceptance notification, visa application, and other related matters. The third section focuses on my experience during the exchange period, including my experiences with coursework, daily life, expenses, and procedures for returning to Taiwan. Finally, the report presents my reflections and suggestions, including my overall experience during the exchange, as well as some of the challenges I encountered and the ways in which I addressed them.

Through this report, I hope to provide useful information for students who plan to participate in an exchange program in Japan in the future. I also hope that this report will help students better understand the relevant procedures in advance and make thorough preparations, so that they can have a clearer direction and be better prepared when facing various challenges throughout the exchange process.

目次

摘要.....	2
SUMMARY	2
目次.....	3
申請動機與目的	4
申請過程	4
研修期間	4
心得及建議事項	6
附錄.....	7

申請動機與目的

筆者從小熱愛日本動畫，長期以來不僅欣賞動畫作品，也對其音樂和文化背景充滿興趣。這份熱情促使筆者選擇以日本動畫配樂作為碩士論文主題，也成為申請赴日交換、深入當地學習重要動力。筆者認為直接在日本進行文獻蒐集以及進行相關研究，能夠大大提升學術視野和研究深度，也可以豐富自身的論文內容。此外筆者認為出國交換也是一種人生的學習經驗，也可以滿足昔日想出國唸書的夢想，綜合上述的原因，與筆者的指導教授討論後，決定申請到日本進行交換。

申請過程

剛開始申請時，是先從成大這邊去申請，國際處的網站都有公布相關的時程以及需要繳交的資料。在申請前需要先仔細研究一下申請門檻，需要同時滿足交換校的申請門檻，也需要特別注意交換校是否有足夠的課程供自己研修。成大這邊會先經過一次校內甄選，錄取之後再由成大協助向交換校申請。當時準備資料到繳交大概花了 3 個月左右，4 月底開始校內甄選報名，6 月底校內甄選結果公布，8 月到慶應大學的網站提交申請的資料（需要在 10 月校完成），大概 12 月中的時候收到交換校的錄取通知，收到錄取通知後，慶應就有給他們的行事曆，能夠搬入宿舍的時間只有兩天，所以就先買了去程的機票，為了避免各種原因導致錯過宿舍入住的時間，筆者購買了第一天入住宿舍的機票。接下來就是按照交換校的要求繳交資料、申請宿舍等等。簽證部分是由交換校幫忙申請在留資格證明，慶應用 email 的方式寄文件給交換生，在 2 月初收到，拿到之後在留資格證明書後，先去日台交流協會的官網查看申請簽證所需的文件，再到日台交流協會的事務所辦理簽證，筆者當時等一個禮拜簽證就下來了，不過還是建議要預留申請簽證的時間，以免來不及。接著就是注意攜帶藥物、當地法律等規定，若需要攜帶超過三個月份的藥物，請先務必向食藥署申請藥物出境，以免觸法。最後一步就是前往交換校。

研修期間

首先慶應的課程是開學前一到兩週才開始選課，使用他們自己的平台 K-support 進行選課，選課方式是用抽籤的方式選定，有兩次選課機會，若是沒有選上自己想要的課，是沒辦法加簽的，需要特別注意有沒有足夠的課可以让你選，每個人至少要選 7 門課，否則會取消交換生資格。筆者修的學程是 KIP program，沒有日文檢定證明，所以只能選 English-Taught 的課程，如果是有 N2 或 N1 的程度，可以選的課會更多。

筆者修的課分別是 Essential Japanese 2&3, Spoken Communication 2&3, Poetics (Jazz history), Introduction to Japanese Cinema, Advanced reading in Japanese History1，一共 7 堂課，如果自身領域與筆者相同的同學，也可以參考以下的修課內容。每個人最多可以選 4 堂日文課，日文課每週都有作業和小考，也會分組練習口說，這樣能夠讓日文基礎變得更加扎實，進步也會很快，不過需要每天讀日文，因為筆者覺得考試不是很簡單；Poetics (Jazz History) 這堂課非常有趣，老師本身是爵士鋼琴家，所以上課舉例時也會親自彈鋼琴，也帶了特殊的

樂器到教室展示，不過考試的方式比較特殊，期中期末考分別會有 25 首曲子左右，需要記每一首曲子旋律，考試時老師會播放前一分鐘的音樂，必須當下寫出作曲家和曲子名稱，除了這個之外，還會有幾題歷史題，答案都在上課時有提到，老師不會給 PPT，所以上課一定要把筆記做足，才有辦法應試；Introduction to Japanese Cinema 這堂課也十分有趣，除了可以了解日本的電影歷史以外，老師也會分享導演使用的一些攝影技巧，或是各種面向的知識，這堂課沒有期中期末考，只需要寫 essay，在繳交期限內繳交就可以了；最後 Advanced reading in Japanese History 1 是 Online 課程，老師會給非常多英文文獻，上課時需要輪流朗讀文獻內容，並且講出內容大意，和其他同學進行分組討論，這堂課不用寫 essay，也不用考試，算是比較輕鬆。

關於生活花費的部分，筆者的總花費大概是 23 萬台幣左右。宿舍有共用廚房可以煮飯，但是需要自行購買煮飯的工具，所以本人在交換期間沒有煮過飯，都是外食，通常都是去便當店或是超市買便當，有去學校的日子，午餐會在學餐吃，比較便宜。偶爾和朋友去餐廳吃飯，如果是自己煮的話，還是會便宜很多。一個月大概在吃的方面花 1-2 萬台幣左右；穿著的部分，筆者是 3 月底去日本的，當時還是蠻冷的，大概是 9 度左右，所以還是有帶一些冬裝和羽絨衣前往，日本買衣服很方便又便宜，所以其實不用帶太多衣服去；住的部分，筆者是住位於 Hi-yoshi 的 Shimoda 學生宿舍，最近的便利商店大概走路 5-7 分鐘，走去車站要 16 分鐘左右，算是有一點距離，不過住宿環境還算很不錯，隔音稍微差一點點，租金一個月是 7 萬 5 日幣；交通部分，住的地方離修課的校區很遠，走路到最近的車站要 16 分鐘-30 幾分鐘搭電車-走 10 分鐘到學校，光去程就需要花 1 小時左右，交通費的部分一個月大概是 6,490 日圓左右，辦通學證會比較划算，購買的區間可以免費無限次搭乘；娛樂的部分，筆者通常是和朋友們搭電車、新幹線去不同的縣市玩，買新幹線的票的話需要先去學校申請學割證，再去 JR 人工櫃檯購買，會便宜比較多。除了出門玩，偶爾也會跟朋友去唱 KTV，帶學生證一樣會比較優惠，跟台灣比起來也很便宜，非常建議交換期間可以去體驗一次看看。如果本身是喜歡喝酒的人，也可以去居酒屋，但本人不喝酒，所以和朋友去居酒屋都點 soft drink，一邊喝飲料一邊吃飯。

慶應的退宿手續是需要提前一個月到宿舍系統填寫退宿日期，填寫完後要親自去找管理員說退宿的確切時間。當天退宿需要全面淨空環境，唯一能留的東西只有衣架，點交差不多只花了不到 10 分鐘，非常的快速。

回國前，需要再到區役所辦理歸國手續，如果你有開銀行帳戶，要記得一定要解約，電信也要記得解約。在機場需要寫一張出國聲明書，主要是要聲明你沒有要在簽證所寫的期間內，再以學生的身份返國，然後需要走跟日本人一樣的通道，把在留卡給海關打洞，在留卡可以帶回家留作紀念。

心得及建議事項

這半年雖然沒有參加什麼交流會，但是交了不少的外國朋友，互相分享自己國家的文化和語言，讓原本枯燥乏味獨自的生活，變得有顏色。在這之中，筆者的日文和英文也進步了不少。不過會建議來交換之前最好還是要有一點日文基礎會比較好，會有更好的體驗，在辦入國手續、電信、儲蓄戶等等的時候也會順利很多。另外也建議不要害怕主動認識人、開口說外語，否則會錯失很多交流的機會。

筆者 3 月底到日本後沒多久發生智齒痛的問題，嚴重到臉腫起來，當時馬上使用日本健保到診所看醫生，診所無法幫忙拔牙，只能先洗牙，然後幫忙寫轉診單，要筆者自己到大醫院預約看診，當時在診所洗牙就花了 4,000 多日幣。然後大醫院的預約已經排到 8 月，而且一定要帶會日文的人一起去大醫院看診，不然不接受看診，當時就直接放棄到大醫院看診，靠診所開的藥還有使用沖牙器，讓牙齦和臉頰消腫。因此非常建議大家出國前先去好好的檢查身體，或是帶夠常備藥，以免發生這樣的問題。

因為筆者有領慶應那邊的獎學金，所以有在當地開戶的需求，筆者選擇開日本郵局的帳戶，需要有學生證、在留卡後才可以去申辦，開戶前需要先打電話預約開戶的日期，若不會說日文的話，需要自行帶會說日文的友人一同前往，辦好之後沒辦法馬上拿到提款卡跟存摺，大概是一週後會郵寄到府，必須本人簽收。如果有開戶的需求，要記得提前抓好時間辦理，若來不及在提供銀行帳號的截止日前提供相關資訊，記得通知姐妹校，以免影響權益。

慶應的宿舍費基本上只能到便利商店用現金繳費，為了避免領錢方面花太多手續費，筆者在出國前做了一些功課，在友人的經驗分享下，申辦了永豐大戶，可直接用外幣帳戶購買外幣後到便利商店提領現金，而我當時申辦時有每個月不限消費額度，只要用那張金融卡消費一次，下個月就可以有三次提領免手續費的優惠，不過每次提領的限額不能超過台幣 2 萬元，所以在提領現金時務必換算好，以免一直領不出來。

退宿之前筆者買了很多碩士論文需要的書籍，因為有點重量所以選擇用郵寄的方式寄回台灣，5 公斤是 4,000 多日幣，可以去郵局買紙箱，接著到網站上填寫相關資料，列印後申請郵寄，可以預約到府收件，郵差會到你住的地方親自量包裹重量、收錢等等，不需要親自搬到郵局郵寄。如果你的行李很多的話，或許也可以考慮這樣的方式。

在異鄉生活多少會有壓力和不安，但是只要適應了之後，一切都會慢慢的步上正軌，這樣的經歷在人生中也是一種寶貴的經驗，學習用當地人的方式在當地生活，更能直接感受到不同國家的民俗風情。在交換期間好好的活在當下，去體驗各種事物，不要懷疑自己所有的決定，光是踏出去嘗試，就已經足夠有勇氣了。

附錄

