

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1學期赴日本 東本大學出國報告書

出國期間：2025年09月22日~2026年02月14日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學工學院航空太空工程學系

職稱：學士

姓名：翁子捷

中華民國 115 年 3 月 11 日

摘要

本次交換期間為10月至翌年2月初，雖然時間僅約四個月，但我希望能在畢業前實際體驗日本大學的學術環境與生活模式。由於我本身就讀於工學院，因此選擇申請 JYPE 計畫，希望能透過加入國外的研究室，親身觀察日本研究室的運作方式，並比較日本與台灣在研究文化與學術環境上的差異，同時思考未來是否適合往海外升學或發展。此外，我也希望藉由這次交換機會跳脫過往以自身專業課程相關為主的學習模式，嘗試修習文化與國際共修（ICL）等不同類型的課程，與來自不同國家的學生交流，在課堂討論與發表中培養表達能力與跨文化溝通能力。透過這段交換經驗，我不僅能拓展學習視野，也能更深入理解不同文化背景下的學習方式與生活模式。

This exchange program lasted from October to early February. Although the duration was only about four months, I hoped to gain first-hand experience of the academic environment and daily life at a Japanese university before graduation. As a student with an engineering background, I chose to participate in the JYPE (Junior Year Program in English) at Tohoku University. Through this program, I had the opportunity to join a laboratory and observe how research groups operate in Japan. This experience also allowed me to compare the research culture and academic environment between Japan and Taiwan, and to reflect on whether pursuing further study or career opportunities abroad might suit my future plans.

In addition to laboratory work, I intentionally enrolled in courses outside my usual engineering curriculum, including cultural and International Co-learning (ICL) classes. These courses brought together Japanese and international students, and often involved group discussions and presentations. Through these interactions, I was able to exchange ideas with students from different cultural backgrounds and gradually improve my confidence in expressing my thoughts. Overall, this exchange experience broadened my academic perspective and helped me better understand different learning styles and cultural environments.

[在此鍵入]

目次

摘要.....	1
目的.....	3
過程.....	3
心得與建議事項.....	5
附錄.....	6

目的

從小我便經常與家人前往日本旅遊，逐漸對日本的文化與生活方式產生濃厚興趣，因此能夠實際體驗在日本生活一直是我的憧憬。雖然起初並未特別規劃出國交換，但在大學期間學分進度較為充裕，加上希望在畢業前累積海外研究經驗，我開始思考申請交換的可能性。考量到自己理工背景及對研究環境的興趣，最終決定申請東北大學的 JYPE 計畫，期望透過進入實驗室，觀察並體驗日本研究文化。

此外，我也希望在交換期間培養獨立生活能力，拓展人際圈，並在實際使用中提升日文與英文能力，提升除了研究經驗以外的技能。

過程

一、申請

由於我本身就讀於工學院，因此在申請交換計畫時，便決定參與 JYPE 計畫。JYPE 計畫的特色是交換生可以進入研究室進行研究並取得學分，我認為能夠在國外研究室累積研究經驗，不僅能更深入了解不同國家的研究環境，也能作為未來申請國外研究所時的一項經歷。另外，東北大學也有像 IPLA 以修課為主的交換學程。如果沒有特別希望進入實驗室進行研究，IPLA 也是不錯的選擇，課程內容多為人文與文化相關領域，修課彈性比較高。

二、課程選擇

1. 日文課

在學期開始前，學校會先寄送線上日文測驗，以進行日文能力分班。測驗內容包含漢字與日文文法等部分。我最後被分到 Level 4 的班級。課堂上老師基本上全程使用日文授課，但由於我選修的主要是日文讀解課程，因此整體難度並沒有想像中困難，也是一個很好的日文練習機會。

2. 國際共修課程(ICL)

在選課裡面可以選擇的課程中，ICL 課程是由日本學生與來自不同國家的交換生一起修習的課程。課程多以議題討論為主，經常需要在課堂上進行分組討論與簡短發表，因此有許多練習表達與發言的機會。

一開始我其實相當不習慣這樣的上課模式，但隨著課程進行，逐漸就習慣在課堂上表達自己的想法，也開始覺得這樣的訓練對於提升表達能力

與自信心有很大的幫助。

其中我特別推薦「Understanding Japan through Traditional Japanese Culture」(授課老師:坂本友香)這門課程。課堂上每週都會邀請不同領域的專業老師介紹日本傳統文化,例如茶道、日本舞、書法等,並讓學生實際體驗相關活動,對於想深入了解日本文化的學生而言,是非常難得的學習機會。

另外,對我個人幫助最大的一門課是「自他理解を深める:より良い対人関係のために」(授課老師:小島 奈々恵)。這門課幾乎每堂課都需要進行小組討論與發表,使我在多次練習中逐漸克服在人前說話的緊張感,也讓我更願意表達自己的意見。

3. 實驗室

因為是 JYPE 計畫,所以我也需要進入研究室進行研究。不同研究室的研究內容與工作節奏會有所差異,因此實際的忙碌程度也取決於指導教授與研究室的安排。

在我的情況中,由於帶領我的學長英文能力較有限,因此我們主要以日文進行溝通。我通常會請他用日文說明研究內容,再用簡單的日文回覆或確認細節。如果遇到較為技術性的內容,有時需要透過翻譯工具或其他方式協助理解,溝通上會稍微花費更多時間。

JYPE 秋季學期最後通常會有海報發表(Poster Presentation),部分研究室也會安排內部報告,因此仍需要自行掌握研究進度並做好準備。這段經驗也讓我初步體驗日本研究室的運作方式。

三、生活

在生活方面,一開始我沒有特別注意日本外食的價格,因此幾乎每天在外面用餐。但一個月後發現開銷相當可觀,如果長期外食生活費會明顯增加,因此後來開始自己煮飯。整體而言,在日本自己下廚通常會比外食便宜許多,例如在超市購買牛排自己煎,價格往往比外面餐廳便宜不少。

至於廚具方面,如果只交換一學期,其實不一定需要全部重新購買。許多宿舍會留下前一屆學生使用過的鍋具或餐具,如果不介意的話稍微清洗後即可使用,否則學期結束時處理這些物品也會比較麻煩。

我住宿是選擇青葉山宿舍區,宿舍設備很新。雖然從地鐵站到宿舍需要爬一

段坡，但校內設有免費接駁車，如果不想步行也可以搭接駁車往返，因此整體交通仍然算是便利。搭地鐵前往川內校區或仙臺市區都相當方便，因此如果研究室位於青葉山校區，我會推薦住在青葉山。

心得及建議事項

回顧這段交換期間，整體而言是一段相當充實且順利的經驗。雖然時間只有約四個月，但在學習、生活以及自我成長方面，都讓我獲得了許多不同於以往的體驗。透過這次交換，我不僅有機會進入研究室，初步了解日本研究室的運作方式，也能在課堂上與來自不同國家的學生交流，接觸到各種不同的觀點與文化背景。

在課程方面，ICL 國際共修課程對我影響特別深。這類課程強調討論與發表，經常需要即時與組員交流並整理想法，在全班面前分享意見。對我而言，一開始其實相當不習慣，也會因為語言或表達不夠流暢而感到緊張。但隨著課程進行，在多次討論與發表的練習之下，我逐漸能夠更自然地表達自己的想法，也比較不再害怕在人前說話。這樣的訓練讓我意識到，表達能力其實可以透過不斷練習慢慢累積，而不是一開始就需要做到完美。

在研究室方面，雖然研究內容與忙碌程度會依不同實驗室而有所差異，但能夠親身參與日本研究室的環境仍然是一個很難得的經驗。在我的情況中，由於帶領我的學長英文能力較有限，我們大多以簡單的日文進行溝通。雖然有時在理解技術內容時需要花費較多時間，但這也讓我更直接地體會到語言能力在實際研究合作中的重要性。同時，透過最後的海報發表，也讓我體驗到將研究成果整理並向他人說明的過程。

在生活方面，剛到日本時需要一段時間適應不同的生活習慣，例如外食價格較高、購物與交通方式與台灣略有不同等。不過隨著時間過去，逐漸找到適合自己的生活方式，例如自己煮飯或安排採購時間，生活也變得更加穩定。仙臺的生活節奏相對舒適，既有城市機能，又不會像大城市那樣擁擠，對於交換學生而言是相當宜居的城市。

對未來有意申請交換的學弟妹而言，我會建議在出國前不需要過度擔心語言是否足夠流利。許多時候只要願意開口嘗試，即使表達不夠完美，也能逐漸建立溝通的信心。此外，如果有機會進入研究室，也建議主動與指導者或學長姐討論研究進度，這樣能獲得更多學習機會。整體而言，交換期間不僅是

[在此鍵入]

學習專業知識的機會，更是一段拓展視野與認識自我的重要經歷。

附錄



青葉山宿舍內部



松焚祭



青葉山校區雪景



文化C 課程種植櫻花

[在此鍵入]



ICL 課程-品嚐不同味噌



秋季的川内校區