

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113學年第1學期赴日本神戶大學出國報告書

出國期間：2024年09月26日~2025年02月11日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學\_\_管理學院\_\_國際企業研究所

職稱：碩士

姓名：徐千詠

中華民國 114 年 02 月 24 日

# 摘要

自 2018 年進入成大外文系以來，我一直夢想著成為交換學生，體驗海外學習與文化交流。然而，由於疫情，我兩次獲得交換機會卻不得不放棄。終於在 2024 年，我如願前往神戶大學管理學院交換，並獲得獎學金支持。在這四個半月的期間，我修習了經營管理、日語課程，透過全日文授課挑戰自己，提升語言能力，也在異文化環境中學會適應與成長。此外，我體驗了日本的交通、住宿與飲食習慣，發現許多與台灣不同的文化細節。這次交換不僅拓展了我的視野，也讓我更加珍惜台灣的人情味與便利的生活。更重要的是，我學會了獨立生活與時間管理，並確信人生的選擇掌握在自己手中。這次經歷讓我更有信心迎接未來的挑戰，也更加明確自己的職業方向。

## Summary

Since 2018, when I started studying at NCKU's Foreign Language Department, I have aspired to become an exchange student to experience international education and cultural exchange. Although I received two exchange offers in 2021 and 2022, the pandemic forced me to cancel both. Fortunately, in 2024, I finally realized my dream by studying at Kobe University's Graduate School of Business with a scholarship. During my four-and-a-half-month exchange, I took business management and Japanese courses. The full Japanese lectures challenged me, but they also significantly improved my language skills. Additionally, I adapted to Japan's transportation, housing, and food culture, learning to navigate complex train systems, manage living expenses, and cook for myself. This exchange experience not only broadened my perspective but also helped me develop independence and time management skills. I learned that life is in my own hands, and with proper preparation, I can achieve my goals. At first, I was overly cautious about fitting in, but I gradually realized that being a foreigner means it's okay to ask questions and make mistakes. Beyond personal growth, this experience deepened my appreciation for Taiwan's warmth, convenience, and close-knit social culture. While I enjoyed immersing myself in Japan's unique customs, I also realized how much I value the friendships, food, and freedom in Taiwan. This journey has given me greater confidence in facing future challenges and has reinforced my passion for international experiences and career aspirations.

## 目次

一、目的.....	4
二、申請過程.....	4
三、研修期間.....	4
四、建議事項.....	6
五、心得.....	6
六、附錄.....	7

## 一、目的

抱著對於語言學習以及異文化交流的憧憬，我在 2018 年進入成大外文系，開始我的語言學習之路。而成為一名交換學生，在國外短暫體驗學生生活以及在各地旅行拓展眼界一直是我大學四年的心願清單。為此，我也曾透過校級計劃在 2021 年申請到關西大學，在 2022 年申請到筑波大學，但皆因為疫情被迫放棄，開始研究所的學業。

幸運的是，疫情終於趨緩，我也終於可以在 2024 年碩三上學期完成交換學生的夢想，也很榮幸獲得學校的獎學金，到關西地區首屈一指的高等教育學府，神戶大學管理學院學習。在過程中不但增進了自己的英文和日文能力，也認識了很多不同國家的同學，有了這份難得的海外經驗，我也如願找到喜歡的工作，因此我相信這三年的波折都是最好的安排。

## 二、申請過程

在收到神戶大學的入學通知書後，會開始一連串申請學生簽證的流程，由於前往日本生活的國人很多，網路上面都有許多資訊，所以簽證的申請非常順利。我是在高雄的日台交流協會申請的，大概三天過後就可以去拿回自己的護照跟簽證，十分快速。

根據神戶大學的規定，每位交換學生都要選擇進入跟自己母校專攻的領域類似的系所，我在成大唸的是國際企業研究所，因此我選擇了神戶大學的經營管理研究科。原本我想要選擇 GEC（類似日語語言中心）作為我的隸屬系所，但由於研究所選擇日語學習課程不承認學分，雖然也可以去外所修課滿足成大交換（兩門正式學分課程）跟雙向獎金（三門正式學分課程）的條件，但由於可能會容易選不到課，因此我最後還是選擇神戶大學的經營管理研究科。在即將開學之際，神戶大學會有類似學伴的角色來接洽，他們會帶領交換生至宿舍安頓，在到日本之後也會陪伴交換生辦理一些行政手續，所以去神戶大學的行前準備除了必要的一些文件與證明之外，最重要的就是一顆期待的心即可！

## 三、研修期間

神戶大學在關西地區甚至是在日本全國都是名列前茅的高等教育學府，學校的社團活動與教育資源非常豐富，學校的主要校區位於神戶市灘區的六甲山上，校園幅員廣闊，風景宜人，在秋天時，高大的銀杏木與紅葉在藍天的映襯下十分美麗，而國際教育中心所在的百年紀念館也是最近很紅的打卡景點，可以說在神戶大學讀書真的會讓人心曠神怡！

### 交通與宿舍

神戶市的交通樞紐是位於神戶市中心的三宮車站，從這裡搭 JR 電車可以去大阪和京都，酒紅色的阪急電車可以直通大阪梅田和或轉乘到京都河原町，阪神列車也可以直通大阪、奈良，雖然交通很方便，但一開始容易搞混，剛開始通勤的時候都會提早很多出門。在選擇宿舍時，我選擇了不與其他人公用衛浴的選項，最後我被分配到位於人工島上的宿舍「International Residence」。如果要去學校，必須要去搭乘一個叫做「ポートライナー」的高架電車，飄洋過海到三宮車站轉車（JR 電車或阪急電車）才能抵達學校，有時如果要去管院的校區，還會搭乘公車。一天下來的車資有時可以達到 1300 日圓，由此可知日本的交通實在不是很便宜。

宿舍的費用的話，住宿費加上公用費大約三萬日幣，不包含光熱費。住在這個宿舍除了交通上比較不方便以外，其他我都很喜歡。除了有自己的小廚房跟衛浴設備以外，周邊也有超市和超商，生活機能很足夠。

## 飲食

在日本的日子大部分都是自炊比較多，除了因為外食比較貴之外，自己煮比較可以嘗試到日本不同的水果跟青菜。日本的蔬菜和水果跟台灣比起來稍貴，大部分也是用來做涼拌（菠菜、秋葵）或者是煮鍋物（大白菜、白蘿蔔、菇類）比較多。所以在日本想攝取青菜，通常都是生菜沙拉，或者自己煮味噌湯加一堆青菜下去。在日本也發現 IH 鍋也可以用來炊飯，因此料理的實力有稍微增長，也算是意外的收穫！

另外比較不習慣的是，日本沒有飲水機，如果帶去學校的水喝完了，通常就要投販賣機了。雖然日本是說水道水可以直接飲用，但我還真的沒有看過有人在學校廁所洗手台裝水來喝，大家還是都自己煮水或者買瓶裝水。我自己是比較不會介意所以就都喝家裡的水道水，但在外面臉皮比較薄，帶來的水喝完了就會買外面的茶水，這點我覺得有點文化衝擊。

## 學校課程

根據簽證的規定，留學生一週需要修習 5-7 堂課不等。我選擇了五堂課，分別是經營管理研究科的「経営学特殊研究(地域経営と課題)」和「経営制度特殊研究(アジア・ビジネス)」，以及專門提供給國際生的 KIMAP 學程中的「Japanese Legal System I」。日文學習課程的部分，我選擇了「ビジネス日本語」和「日本語中上級」兩門課。

首先經營管理研究科課程的部分，全部的課程都是用日文上課，也不能選擇大學部的課程，所以建議要有基礎的日文能力。我因為想要磨練自己的日文能力所以選擇了這兩堂課，雖然有通過日檢一級，但要跟上課程還是有點吃力。幸運的是神戶大學的管院研究所學生中，中國的學生佔了 70% 左右，有不懂的地方或者是課程的小組報告他們都十分的樂意幫助。我最印象深刻的是，由於我沒有他們常用的通訊軟體微信，在分組報告需要討論的時候，他們都改用自己不熟悉的 LINE 讓我可以方便討論。另外一堂課「経営学特殊研究」，老師在每堂課都會提出有關地方政府面對的社會議題，大家需要事先準備，在課上一起討論。而這堂課我則是和日本人同組，一開始真的很擔心自己的日文能力不足會拖累組員，但其實只要好好準備，加上同學的協助，其實都不是自己想像中那麼可怕的事情！

除了以上兩堂全日文的課程，神戶大學的管院其實也有提供給國際生的全英文學程「KIMAP」，大部分的課程都是密集課程，我選擇其中一堂固定的每週都有的課程「Japanese Legal System I」。只有選一堂的原因一來是因為想要多鍛鍊自己的日文而非英文，二來是密集課程有時會跟平常的課程衝撞，需要自己去請假，我覺得這樣會打亂課表所以就沒有選這些英文的密集課程了。

最後是國際教育中心的提供的日文課「ビジネス日本語」和「日本語中上級」。雖然研究生選擇日文課沒有學分，但因為想要加強自己的日文能力，加上有規定一週要修 5-7 堂課，所以就修了這兩堂課。「ビジネス日本語」透過教材和對話學習社會人的基礎力，每週都需要與大家分享自己的經驗與收穫，有點像是在教面試中的一些基本問答。「日本語中上級」

則是聽力方面的練習，這兩堂課都讓我的日文進步許多，也增加了我講日文的信心！

#### 四、建議事項

留學過程中除了以上的交通居住、飲食生活、跟學校課業之外，以下還有一些小提醒希望可以幫助到往後的來日本交換的學弟妹們。主要有兩點，是我到日本發現我應該要提前做好好的事情。

第一點是把台灣的手機門號改成 esim 卡。由於我在日本申請的是 LINEMO 的門號，除了有永居權的人以外其他人都只能用實體 sim 卡，所以我的手機插了日本電信的實體 sim 卡之後，網購沒有辦法收到台灣信用卡的 OTP 認證簡訊，有點困擾。但是幸好日本滿多網站都可以用 amazon pay，不需要認證簡訊也可以網購。但反面來說，要多注意信用卡被不正使用的可能性。

第二點是，確實檢查自己的金融卡能不能國外提款。我開了外幣帳戶，然後也有去臨櫃辦理國外提款的功能，照理來說是可以直接從日幣帳戶中領錢。結果到了日本才發現，雖然可以國外提款，但是扣的是台幣帳戶的錢，問了銀行才發現我的金融卡沒有換成新的，所以沒有辦法從日本帳戶中扣款。所以建議真的要確實檢查自己的金融卡有沒有更新。

#### 五、心得

從小到大我一直都在南部讀書、生活、實習，鮮少有一個人離家很遠的經驗。這次在日本留學的時間說長不長說短不短，四個半月的時間，我能感受到自己不管生活技能也好，心態方面也成長了不少。首先是生活技能的部分，除了料理的能力，修理抽屜、清潔排水孔和冷氣等等，一切都是需要自理，讓我增加了許多生活常識。在外也常常需要找路換乘，自己安排旅行計劃，除了旅行之外也要安排溫書的時間跟求職的準備，讓我對於時間管理以及生活的規劃都更有想法。而心態成長的方面，我認為最大的改變是我相信人生是可以由我掌握的。我要做什麼事情、達成怎樣的目標，只有有心去準備都是有可能可以完成的。另外的心境轉變是，人生其實沒有很多觀眾，如果在乎別人的眼光反而會錯過當下。前期，我在日本的時候，我覺得我變成一個很小心翼翼的人，要常常注意自己是不是給別人帶來困擾，但其實後來想想，我本身就是外國人，如果有些不懂的地方其實也沒有關係不用太苛責自己。之後就變得比較能夠享受日本的生活！也開始理解日本文化的不同面向，與觀光客時期相比，確實更深切體驗到日本的民族性。

這次的交換，也讓我重新審視我出生的國家，台灣。雖然在日本待了短短四個月，但已經非常想念台灣的溫暖以及美食。我喜歡人與人距離很近但又不越界的台灣，我喜歡可以在路上和朋友分食喝著飲料的台灣，還喜歡騎著自己的摩托車到處兜風探險的自己。這次的交換經驗，讓我能夠跳脫觀光客的角度認識日本，我覺得十分的有趣。同時也讓我體會到台灣的美好，以及朋友家人的支持是多麼寶貴的事情。

六、附錄

