

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 大阪大學出國報告書

出國期間：2023年03月25日~2026年08月21日

經費來源：跨國雙向獎學金

單位：國立成功大學_文學院_外文系

職稱：學士

姓名：葉瑩甄

中華民國 105 年 8 月 25 日

中、英文摘要

本出國報告書記錄本人赴日本大阪大學進行五個月交換研修的經驗與心得。基於對日本文化的興趣及日文學習背景，我選擇赴日本交換，希望透過海外生活與學習深入了解日本，並與來自不同國家的學生交流。報告內容涵蓋交換申請、語言檢定、校內甄選、簽證、住宿及赴日前準備，並介紹研修期間的行政程序、修課經驗與校園生活。此外，也分享飲食、住宿、交通及日本各地旅遊等生活經驗。透過此次交換，我不僅提升了獨立生活與跨文化溝通的能力，也接觸到與台灣不同的教學方式，學會從更多元的角度思考問題。最後，透過自身經驗整理相關建議，鼓勵未來的學弟妹勇於嘗試、走出舒適圈，珍惜這段難得的海外學習經驗。

This report presents my five-month exchange experience at Osaka University in Japan. With my interest in Japanese culture and background in Japanese studies, I chose to study in Japan to gain a deeper understanding of the country through academic and daily-life experiences while interacting with students from different cultural backgrounds. This report introduces the exchange application process, including language proficiency tests, university selection, visa application, accommodation, and other preparations before departure. It also describes my academic experiences, campus life, daily routines, and travels in Japan. Through the exchange, I experienced teaching and learning styles that differed from those in Taiwan and improved my communication, independent living, and intercultural skills. Interacting with people from different countries also encouraged me to view issues from more diverse perspectives. Finally, this report reflects on my personal growth and provides suggestions for future exchange students, encouraging them to step outside their comfort zones and make the most of their time abroad.

目次

中、英文摘要.....	2
目次.....	3
本文.....	4
目的.....	4
申請過程.....	4
甄選過程.....	4
薦外段.....	4
簽證辦理.....	4
抵達交換校前行政手續.....	4
研修期間.....	5
註冊程序.....	5
修課經驗.....	5
生活經驗.....	6
心得及建議事項.....	6
附錄.....	8

本文

目的

從剛進成大開始，我就給自己設立了「畢業前一定要出國交換」的目標，因為深知這是大學期間難得的機會，能夠不用負擔國外大學昂貴的學費，申請國內的獎學金到國外大學體驗生活、認識來自不同國家的朋友，因此必須好好把握這難得的機會。由於自己從小到大就受到日本影視、音樂文化的薰陶，在成大也是就讀外文系日文組，加上日本距離台灣較近、學校選擇多，因此選擇到日本交換，希望可以藉由交換這半年的所見所聞，對日本這個地方有更深度的認識，也透過結交來自世界各地的朋友，擴展自己的視野。

申請過程

● 甄選過程

申請交換最重要的就是語言能力的證明，由於必須花時間準備檢定，最好提前看好幾間想申請的學校及其申請要求。我當初是選擇報考雅思，加上本來就有的日文 N2 檢定作為我的語言能力證明。除此之外，也建議可以參加成大華語生服務團的語伴活動，主要是和從國外來成大交換的交換生進行一個禮拜兩次的語言交換，是個很好認識新朋友、提升自己語言能力，同時又能放進備審資料的機會。

一開始在安排志願序的時候，多少會有點不知所措，因為選擇太多，不知道從何篩選。我建議可以排出自己這次交換目的的優先順序。例如，有些人想趁這段時間到日本各地玩，那交換學校的位置可能就是這類人的優先考量；有些人更在乎能在學校裡學到什麼，對於他們來說，各學校學術領域的強項和他們開設的交換計畫就更重要。

有些交換學校會直接開設各種 program 給交換生研修，但也有些是直接隸屬於那所學校的某個科系。Program 又還分為全日文或全英文授課，直接隸屬於科系下的通常會和日本正規生一起上課，這些都是選擇學校前必須到各校官網仔細研究的功課。

大阪大學位於關西地區，到日本各地都算方便，相較於生活步調快的東京來說，大阪也更輕鬆自在，因此選擇了大阪大學作為我的第一志願。我當時希望能在學校特別開設給交換生的計畫下學習，大阪大學很符合這個需求，因為他們開設了很多種類的交換計畫。為了想和更多外國學生交流，我最後選擇了 OUSSEP 這個計畫。

● 薦外申請階段

在通過校內徵選之後，還不代表你正式錄取國外的大學，還必須繳交一些申請學校要求的資料，經過漫長的等待，在收到申請學校那邊正式的許可書之後，才能安心確定自己正式被錄取。大阪大學要求繳交的資料大概就是語言證明、財力證明、交換動機和讀書計畫等等。其實只要有在規定期間內繳交，也有用心撰寫，這關都是能輕鬆通過的，等待的過程可能會有點小煎熬，但不需要太擔心。

● 簽證辦理

在薦外申請的期間，學校會要求你繳交資料辦理 CoE，交換資格都確認之後，就可以去申請簽證，這方面網路上都有很多心得可以查找。台日交流協會在台北和高雄都可以辦理簽證，如果戶籍不在南部，也可以帶著成大的學生證到高雄辦理，等待時間會比台北少上很多。機票的部分也可以早點看看價格較好的日期。

● 抵達交換校前行政手續

在交換前大阪大學會提供宿舍抽選，當時只有給我們 Global Village 這個宿舍選項，但可以自己排序九人房、七人房、五人房的志願序。GV 是一間很新的宿舍，大部分交換生都住在這個宿舍裡(只少數一些人選擇自己在外租房)，且時常辦理各種給住宿生的社交活動，想認識更多來自世界各地的朋友的話非常推薦申請！

費用一個月大約是1.2萬台幣左右。但特別要注意，如果第一個月和最後一個月只住幾

天，還是要繳幾乎整個月的住宿費，如果不想浪費太多錢，可以先在外住 Airbnb 會比較划算。我聽下來幾乎每間宿舍都有幾個空的房間，應該是不需要擔心抽不到。

因為希望可以認識更多人，我選擇的是九人房，每個人都有自己獨立的房間，和共用的客廳、廚房、洗手台、洗衣機、烘乾機各兩台、廁所、浴室各兩間，本來有點擔心九個人會遇到搶廁所和浴室的問題，但發現由於大家生活習慣和上課時間都很不相同，完全沒有出現這類的問題。

在出發交換前，我猶豫很久要不要辦理日本郵局帳戶，但由於申請及最後退出的手續太繁複，加上我只去交換約五個月，最後選擇不辦日本帳戶，信用卡消費為主、現金為輔。現金建議多帶一點應急，尤其是住宿費和保險費都要用現金繳交，多帶總比少帶好。網路上也有很多人推薦永豐大戶多幣卡，可以在日本超商免手續費領取現金。

網路漫遊的部分可以上網爬文，有很多相關資訊，可以依照自己的需求購買。我自己使用下來一個月20G 其實很夠用，因為去學校可以使用學校內的 Wi-Fi，不太會需要用到自己的網路。但我在交換期間聽到很多使用樂天的朋友們抱怨網速很慢，這點可以提供參考。

研修期間

● 註冊程序

抵達交換校14天內記得到市役所辦理轉入、領取在留卡和健康保險等等事宜，聽其他交換校的朋友說學校都會統一幫忙處理，但大阪大學在這方面還蠻放任的，全部都交給我們自己辦理。特別提醒可以到千里出張所或是山田辦理，不用跑到吹田市役所！我當初因為不知道還有其他分局，在吹田從早上等到下午下班時間才辦理完成……

● 修課經驗

我這學期修了 OUSSEP 規定的最低14學分，一門課通常都是2學分。要注意的是，大阪大學的加退選時間有點短，且只有一次機會，第一週課程還沒上完就要繳交加退選申請單，而且給交換生的加退選方式也不太方便（是以 excel 表格 email 給學校進行，並沒有網站），最好多選一些備用並且仔細思考。

以下是我這學期修習的課程：

Self-formation Throughout Life & Primatology

這兩堂課和 Talking points in psychology 都是同個教授，但這兩堂課的性質比較相似。這兩堂課都不會點名，期末評分完全靠期中期末成績各佔50%，上課就是聽教授授課，有問題可以發問，教授人非常好！考試內容是25題選擇和5題手寫題，我個人認為教授給分很仁慈，只要考前有把簡報看過一次應該沒什麼問題。

Talking Points in Psychology

這堂課完全是交給學生討論的課程，每節課都像是研討會，教授不會用簡報等教任何課程，每次上課前會提供大家一些和討論主題相關的文章，並且提供指定的討論問題，屬於小班制，每節課一定都會需要發言討論，但由於可以提前先準備，我認為壓力不會到太大。期中期末也不難，只有25題選擇題。

Telling Japanese Culture Through Your Stories

這堂課會分組拍影片，總共要拍三次影片，在學期初就會要大家選定主題，前兩次在課堂上拍攝剪輯，最後一次才會利用課餘時間拍攝。教授人非常好，有遇到任何問題她都會盡力幫忙，如果對拍攝剪輯有興趣的話可能會喜歡這堂課。

Seminar in Studies of Multicultural Societies

這堂算是這學期我修習的所有課程裡，作業報告最多的一堂課，雖然有些繁瑣，但其實每個項目也不會太難完成。上課主要是閱讀教授給的論文，內容都和多文化社會有關係，上課也大多是和同學討論並發表自己對於各議題的想法。對於國際議題，例如移民、種族等有興趣的話，修習這堂課或許能有所收穫。

Osaka in Modern Japanese Literature

這門課每周會介紹不同日本作家和他們代表的作品，教授會提供作品的英文翻譯。每次上課都有小考來確認出席，每個人一學期至少要上台報告一次。如果對於文學（尤其是日本大阪文學）有興趣的話，非常推薦修習這門課程！教授非常用心，每次上課都會很認真和大家討論、分析文學作品，大部分的作品也都是教授自己翻譯成英文。

Philosophical Thinking and Japanese Tradition

這堂課每週都是不同的日本教授用英文上課，每個教授擅長的領域也不同。主要評分方式就是期末交兩份和上課內容相關的 essay，可以自己選擇最有興趣的兩週課程撰寫。

● **生活經驗**

食

因為日本外食真的太貴，又常常吃不到蔬菜，所以我大多是自己回宿舍煮晚餐，偶爾跟朋友出門才會外食。走路大約15分鐘有個業務超市會比較便宜，但因為來回要花上半小時，我通常都是在山田車站裡的超市購買食材。如果有上課的話，午餐幾乎都在學校食堂解決，學期初可以辦 CO-OP 會員，會先讓你繳一筆保證金，學期末要走的時候可以退回，在學校食堂刷條碼很方便，也會比用現金付款便宜。順帶一提，我覺得阪大的食堂蠻不錯吃的，一個校區都會有好幾個食堂可以選擇，菜單也會每週更新。

住

建議可以不用帶太多日用品來日本，如果是住在 Global Village 的話，學期初都會有之前學生留下來的各種雜物可以拿去用。

行

大阪大學總共有三個校區：吹田、豐中、箕面，我只有修前兩個校區的課程。吹田是離我們宿舍最近的校區，走路約半小時可以到達，如果要搭電車再加上走路的時間也是差不多半小時，我在天氣還沒那麼炎熱之前（七月之前）都是走路去吹田上課，也可以考慮購買二手腳踏車。豐中校區比較遠，要搭 monorail 到柴原阪大前再走路，也是會花上約半小時。兩校區之間有免費接駁車可以搭乘。

心得及建議事項

經歷了五個月的交換生活後，我真心感謝大一時的自己曾經立下這個目標，也很慶幸大三下學期的自己努力申請並成功獲得交換的機會，讓我的大學生活能以這麼精彩的方式畫下句點。這是我第一次長時間獨自在異國生活，從一開始獨自到市役所辦理各項行政手續、重新認識來自不同國家的朋友，到適應與台灣截然不同的教學方式，以及學著自己準備每天的晚餐，這些看似日常的小事，都讓我在不知不覺中變得更加獨立，也累積了許多過去未曾有過的人生經驗。

除了生活上的成長之外，交換期間的學習經驗也讓我對自己原本習以為常的學習方式有了新的認識。阪大開設給交換生的課程，上課方式通常和台灣的課堂文化有很大的不同。在台灣，我們往往習慣聽老師授課、做筆記，相較之下，主動與同學討論或在課堂上表達自己的想法並不是那麼普遍。然而，在交換期間，必須使用自己沒那麼擅長的外語，和來自不同國家的同學交流、討論，並表達自己的看法。雖然一開始確實會因為語言能力而感到緊張，但在逐漸習慣這樣的學習方式後，也開始感受到它所帶來的收穫。除了能培養自己獨立思考與表達意見的能力之外，聽見不同國家的同學對同一件事情有著完全不同的看法，也讓我學會從更多元的角度理解一個問題。

而交換生活的收穫並不只存在於課堂之中。課餘時間，我也非常推薦大家多利用機會到日本各地旅行。在日本期間，我曾和其他交換生一起出遊，也曾經安排過一個人的旅行。無論是和朋友一起探索陌生的城市，還是獨自一人踏上旅程，我都能在旅行的過程中獲得一些意想不到的體會。有時候只是看到一片從未見過的風景，或是在陌生的城市裡獨自走上一整天，都可能讓自己重新思考一些關於生活或人生的事情。因此，我很推薦在交換期間，可以

多到日本不同的地方走走看看，創造屬於自己的回憶。

如果要給未來想申請交換的學弟妹一句話，我最想說的就是：**不要害怕，趁著交換期間，盡可能去嘗試那些以前不敢做的事情。**或許在出發之前，很多人都會擔心自己的英文或日文不夠好，害怕無法和外國朋友順利溝通，也可能擔心自己一個人在異國生活會遇到各種困難。但真正開始之後，會發現很多事情都沒有想像中那麼可怕。只要願意放寬心、勇敢踏出第一步，即使過程中有不順利的時候，也往往會得到意想不到的收穫。也許是在某一堂原本不敢發言的課程中，第一次成功表達自己的想法；也許是在交換期間遇見一群志同道合的朋友；又或許只是在某個平凡的日子裡，突然發現自己已經能夠獨立處理以前從未面對過的事情。這些看似微小的瞬間，最後都會成為交換生活中最珍貴、也最值得一輩子珍藏的回憶。

附錄



和交換生們一起看日本職業足球聯賽



和室友的 welcome party



在宿舍一起熬夜看世足冠軍賽



farewell party 結束後的居酒屋



朋友要離開日本前的最後一次吃飯



剛開學時櫻花盛開的阪大校門口