

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 北海道大學出國報告書

出國期間：2026年03月26日~2026年08月21日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 管理學院 企業管理學系

職稱：學士

姓名：周沛儀

中華民國 115年 8月 31日

摘要

本次赴日本北海道大學參與 HUSTEP 學程，主要希望體驗不同國家的學習與生活環境，提升語文能力及獨自在國外生活的能力。透過全英文授課的課程，我與來自不同國家的學生交流、討論並合作，不僅增進英文表達與溝通能力，也拓展了國際視野；同時修習日文課，加強了過去較少接觸的口說及實際應用能力。交換期間在北海道大學宿舍與來自不同背景的室友共同生活，也逐漸熟悉日本的行政手續、交通及日常步調。課餘時間則探索札幌及北海道各地，參加祭典、賞櫻、花火大會等活動，深入體驗日本文化。五個月的交換生活讓我收穫豐富，不僅在語言能力與國際交流方面有所成長，也培養了獨立自主與適應不同環境的能力。這段經驗讓我更加確立勇於嘗試、珍惜當下的重要性，也成為大學期間十分珍貴且難忘的回憶。

Abstract

During my five-month exchange at Hokkaido University in Japan through the Hokkaido University Short-Term Exchange Program (HUSTEP), I aimed to experience a different academic and living environment while improving my Japanese and English proficiency and developing the ability to live independently abroad. Through courses conducted entirely in English, I had opportunities to interact, discuss, and collaborate with students from diverse cultural backgrounds. These experiences strengthened my English communication skills and broadened my international perspective. In addition, I took Japanese language courses, which allowed me to improve my speaking skills and practical use of Japanese.

Throughout the exchange, I lived in a Hokkaido University dormitory with roommates from different backgrounds. Through daily interactions and experiences, I gradually became familiar with Japanese administrative procedures, transportation systems, and the local lifestyle. Outside the classroom, I explored Sapporo and various parts of Hokkaido, participated in local festivals, enjoyed cherry blossoms, and attended fireworks festivals. These activities provided me with valuable opportunities to experience Japanese culture firsthand.

Overall, this five-month exchange was a meaningful and unforgettable experience. It not only enhanced my language abilities and intercultural communication skills but also strengthened my independence, adaptability, and confidence in unfamiliar environments. More importantly, this experience taught me the importance of embracing new challenges and cherishing the present, making it one of the most valuable and memorable experiences of my university life.

目次

摘要	2
Abstract.....	2
1 目的與動機	4
2 申請過程	4
3 研修期間	5
3.1 行政手續	5
3.2 修課經驗	5
3.3 學校宿舍	6
3.4 日常生活（食、衣、行、樂）	7
4 心得及建議事項	8
5 附錄	9

1 目的與動機

參加交換一直以來都是我大學期間想達成的事情之一，藉由這個機會我想體驗在不同國家的學校上課和生活、和許多來自不同背景的人交流，當然還有提升外語能力以及自己獨立在外的能力。選擇日本則是因為我從小就喜歡看日本戲劇和節目，因此對日本文化產生興趣及好奇，也去學習了一些日文，所以想透過去日本交換親身認識日本文化、體驗當地生活和日常生活中練習日文、提升日文能力。而北海道是日本中我特別喜歡的地方，小時候在夏季去旅遊的印象就是氣候涼爽、步調悠閒、充滿大自然，所以覺得若能住在札幌是很不錯的機會。在研究日本的交換校時也發現，北海道大學的 HUSTEP 學程有為交換生提供全英文授課的課程，也能參與學校開設的日文課，讓我不僅可以學習日文也能精進英文，訓練自己的英語表達和合作能力，和來自世界各地的學生認識交流，所以最後選擇將北海道大學的 HUSTEP 學程填入志願中，並也幸運的申請成功。

2 申請過程

校內申請我大約在出發的一年前開始準備，國際處的交換簡章出來後我就開始研究各個交換校的課程、申請要求資格等，在確定志願之後開始撰寫校內甄選需要繳交的資料並遞出申請，在獲得薦外資格後繳交保證金並等待國際處向交換校進行提名作業。

由於日本的學期較晚開始，我大約是在八月底收到提名通知並開始準備向北海道大學申請交換，北海道大學要求準備的資料有推薦信、修課計劃、英語證明等，並在他們指定的網站上進行申請，修課計劃和推薦信等都有固定的格式提供使用。其實一切就是照著國際處及交換校的指示準備，並在期限內繳交即可順利完成，我送出申請時大約是十月初。到了十二月初，我收到國際處的信件通知北海道大學審核通過錄取，這時一樣也是按照他們的指示繳交參加確認書及個人資料等。隔年一月底，我收到北海道大學傳了在留資格認定證明書（COE）和正式入學許可讓我們能夠去申請留學簽證。依據之前的資料，往年 COE 處理速度都較慢（尤其春季入學），但是今年意外的快速，很幸運。申請日本留學簽證可以在台北（受理中北部及東部地區）或高雄（受理南部地區）的日本台灣交流協會事務所辦理，簽證辦理的速度很快，我從申請到領取只經過一週多的時間，中間甚至還包含了過年，所以如果非過年期間可能可以更快。辦完簽證後基本上就是等待出發了，在這之間北海道大學也陸續有傳了新學期的課程大綱、日文課申請、宿舍資訊、電信和郵局帳戶申請等資料，可以利用這段空閒時間好好研究準備。整體申請過程我覺得就是跟著國際處及交換校的指示去處理，然後盡早準備資料以預留緩衝時間，若有問題就向校方提問，應該都能順利完成。

3 研修期間

3.1 行政手續

在抵達札幌後需要去區役所（像是台灣的區公所）辦理遷入及國民年金免除、健保等手續，雖然聽起來繁複，但是北海道大學有安排 supporter 陪同前往協助處理，所以不用害怕自己應付不來。過一陣子後會收到單子通知要繳交健保費用，就帶著單子去超商繳費即可。然後也會收到類似健保卡的東西，可以隨身攜帶以防萬一有任何緊急狀況。交換結束後的回國手續則是要自己前往區役所辦理，不過學校也會提前告訴你有什麼手續要辦、要填什麼文件並前往幾號櫃檯等資訊，所以也不需太擔心。

3.2 修課經驗

HUSTEP 學生可以選修學程提供的課程和學校裡的日文課，每一堂課都是九十分鐘，中間沒有休息，是和台灣比較不一樣的地方。另外由於簽證要求的關係，一個禮拜要上至少十個小時的課程，所以也就是每週的課表上要有至少七堂課。

學程提供的課是英文授課，大概就像是北海道大學裡面的通識課，內容從理工科到人文社會都有，選擇蠻多樣化的。我上的課裡除了一些相同學程的同學之外，也有蠻多日本學生，同學組成都蠻國際化的，可以遇到很多不同背景的人。這學期我選修的都是人文社會相關的課程，印象深刻的是課程中有許多和同學討論、互動的環節，不只是單純地聽老師上課，有蠻多時間可以和同學互相認識、交流想法，很有參與感外也能看到大家對於相同議題的不同視角和思考方式，我覺得這樣的課程進行很不錯。課程也會有需要和同學合作的作業和報告，能夠和多個國家的同學一起共事，是很特別又難得的體驗，對於英文的聽和說也是很好的訓練。

日文課則是會在學期開始前先在學校指定的網站上測驗日文程度，並以該日文程度分級去申請日文課。日文課又分為許多種，有理解、表現、漢字等等，我選修的是高田老師的初中級綜合，課程中沒有特別著重在哪個方面去加強，聽說讀寫都有學到。老師很有教學熱忱也人很好，會鼓勵大家多說多用日文，也會從課本的主題去延伸內容、活動或是補充文法資料。只要有問題老師都會很詳細的解答，腦袋一片空白的時候老師也都會耐心引導。因為原本學日文的經驗幾乎都是練到聽讀能力，所以經過這學期的課程後我覺得口說進步不少，也學到很多道地的日本用詞，受益良多。

3.3 學校宿舍

北海道大學有提供宿舍給交換生住，我被分配到的宿舍是北23条2號棟，是單人雅房並共用衛浴及廚房的形式。每層樓分為兩區，每一區有八個房間並共用一個廚房（有四個IH電磁爐）、公共空間兼客廳（有電視和每個人的儲物櫃）、洗衣機和烘衣機各兩台、兩間淋浴間、三間廁所。我覺得以八個人來說非常夠用，這學期幾乎沒有遇過需要排隊洗澡或煮飯的狀況（不過也是會因為遇到的室友們的作息狀況而不同）。房間內有單人床、書桌、暖氣、衣櫃、很多抽屜，還有冰箱和洗手台，早上起床可以直接在房間內就盥洗完畢，非常方便，冰箱容量也是非常足夠。不過要注意的是宿舍沒有冷氣也沒有電風扇，雖然今年幸運遇到剛好比較涼的夏天，晚上都還算涼爽，但聽說之前的夏天晚上也是會有熱到睡不著的程度，怕熱的話可能要考慮一下，或是也可以去買二手電風扇放在房間。還有另一點是晚上開窗即使用紗窗也可能會有蟲跑進房間，不過不確定是不是所有房間都有這個狀況，因為我剛好住在面對馬術部的一側，外面就是一片草地和樹木，生態很好，可能小動物比較多；但我個人可以接受，沒什麼大問題，而且能看到馬在奔跑和訓練的樣子，很有趣。

另外，這棟宿舍位置距離 HUSTEP 大部分課程的主要上課地點（綜合教育棟和 Student Communication Station）走路約25分鐘；距離地下鐵北24条站走路約20分鐘；附近有 Super Arcs、Daiichi 兩間大超市及 Seicomart、711超商，走路10分鐘內皆可到達；在宿舍旁邊還有一間走路2分鐘就可以到的麥當勞；若要去上面提到的北区役所走路也只需15分鐘，比起別棟宿舍近很多。

整體而言這學期住在這棟宿舍的感受非常滿意，公共空間寬敞舒適且人員來清潔的頻率也高，房間大小住起來覺得剛剛好，附近生活機能也算方便。也剛好因為遇到合得來的室友們，大家相處起來很融洽，在公共空間遇到會一起煮飯聊天、一起在客廳看電視，所以這學期的住宿生活過得很開心。

3.4 日常生活（食、衣、行、樂）

平常吃飯雖然偶爾會外食，但自己煮大部分還是比外面省又能補充蔬菜，而且去超市買菜也方便，所以這期間我蠻常自己煮飯的（和在台灣的時候相比）。順帶一提，可以去申請超市的會員，除了能儲值錢進去方便日後支付，也能累積點數，之後買東西可以折抵。我是使用 Super Arcs 的會員，直接在手機下載 App 就可以申請會員，儲值能連結信用卡或是去超市儲值機用現金，都很方便。外食除了蔬菜比較少之外我自己覺得沒什麼適應問題，因為在台灣也常常吃日式食物，口味上非常習慣也很喜歡。

衣服部分因為我是在三月底出發，當時是還有點積雪的狀況，溫度是需要穿到厚外套的程度，所以厚長袖、薄長袖、短袖、長褲、短褲我都有帶到，但當然同學也可以到了日本再購買。其中會推薦可以多帶薄長袖，因為在真正的夏天（我體感覺得是七月）抵達之前都還蠻常穿到的，就算是夏天也能當外套穿，因為清晨和晚上還是會頗涼的。

交通方面，如果是春季交換的話，我很推薦購入二手腳踏車。不只去學校上課方便、通勤快速很多之外，有時候出去玩也可以直接騎車過去，省下交通費；就算目的地比較遠需要搭車也能騎到車站停在停車場。而且北海道的風都蠻涼的，基本上除了大太陽又沒風的時候，我覺得騎車都算涼爽。

電信網路我是使用 GTN Mobile，在開學前一週有郵局和 GTN Mobile 去學校會場讓大家可以現場申辦電信和郵局帳戶，我是當時一起申請的。GTN Mobile 實際使用的是 Rakuten Mobile 的網路，用起來的缺點跟我之前在網路上看到的心得差不多，偶爾會斷線一下又恢復正常，然後有時訊號偏弱、速度較慢（和使用 Softbank 的朋友相比）；但整體我覺得還算堪用，沒有造成太大困擾，而且直接在學校現場申請、現場開通也方便，也能選擇使用 sim 卡或 esim。

娛樂的話在這邊我覺得可以做的事很多，平常週末不只可以去市區逛各種市集活動，也可以去札幌市區的各種景點，或是去 ES CON FIELD 看棒球，有時間的話也能去比較遠一點的地方來個小旅行，懶得跑太遠的日子我覺得就算只是在北海道大學裡面晃晃、躺在草地上也很愜意。春夏季節每個月都有不同的活動，四月可以在圓山公園、中島公園等地到處賞櫻；五月有札幌紫丁香祭；六月有北大祭、YOSAKOI 索朗祭、北海道神宮例祭；到了七八月還有各地的花火大會、札幌爵士樂節、啤酒節、盂蘭盆節等等，都可以透過各式各樣的活動體驗到豐富的日本文化。

4 心得及建議事項

在這五個月的交換生活中，我體驗到了不同的上課方式、認識了不同國家的同學、看見了不同的生活方式；覺得自己的日文和英文能力更進步之外，也因為接觸到各式各樣的文化背景而開拓了自己的眼界。能夠獲得這個機會我感到非常幸運，也很感謝成大國際處和北海道大學 HUSTEP 學程的承辦人，將所有資訊都傳達得很清楚，在我有疑問的時候也都回答得快速又詳細，讓我可以安心的度過交換期間。如果有未來要前往交換的同學，我想給的建議如下：

1. 不用和其他人比較，記得自己的初衷就好。

大家來參加交換都有不同的目標，有的人想多上課，有的人想多旅遊，也有人想多認識朋友；每個人都有屬於自己的交換生活，只要清楚自己想做的事並按照自己的步調前進，我相信這趟旅程就值得了。

2. 身體健康最重要。

獨自身處異鄉，照顧好自己絕對是第一要件，尤其是剛抵達時可以多注意身體狀況。我剛抵達時可能因為天氣太冷還不適應又東跑西跑，所以就有點重感冒，隔天還得拖著無力的身體去超商買粥來吃，當下就深刻體認到身體健康真的很重要。

3. 如果有任何想做的事，去做就對了！

一學期真的一眨眼就過了，雖然聽起來很陳腔濫調，但真心建議要好好把握每個當下。遇到想做的事，不妨就勇敢踏出第一步，即使最後發現不如預期，也能成為一段回憶。比起什麼都沒有嘗試，至少不會留下「如果當初有做就好了」的遺憾。

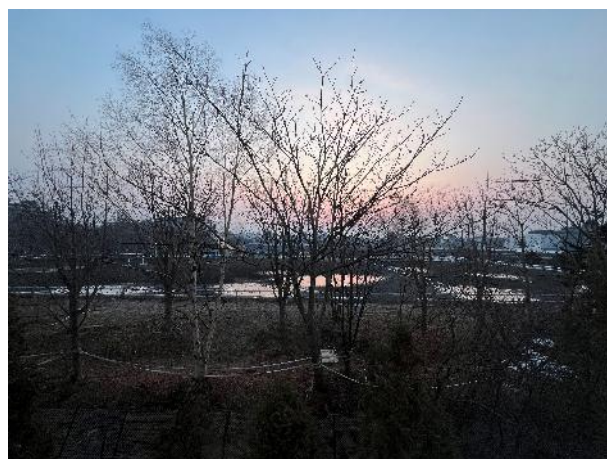
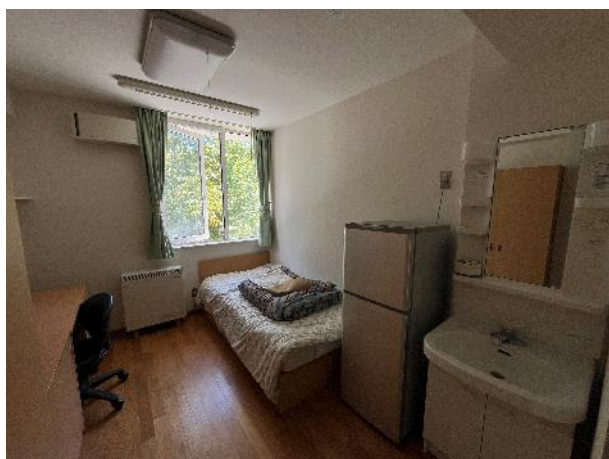
最後祝福大家都能在交換期間收穫滿滿。

5 附錄

從春天到夏天的北海道大學校園



宿舍房間及三月底時窗外的風景



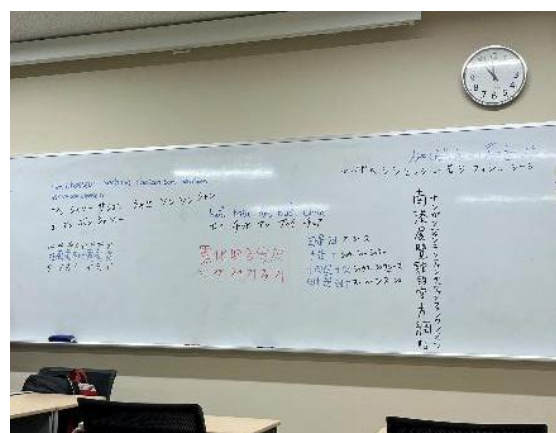
學生食堂



貼滿社團招生傳單的公佈欄



日文老師請大家分享自己國家的繞口令並翻譯



校園裡的草地很適合坐著躺著曬太陽



宿舍附近的南新川也是賞櫻地點之一



課後運動社團



北大祭



在 ES CON FIELD 看到
棒球選手孫易磊的日職首勝



YOSAKOI 索朗祭

