

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 學期赴日本近畿大學出國報告書

出國期間：2026 年 03 月 31 日～2026 年 8 月 25 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學企業管理學系

職稱：學士

姓名：林睦晏

中華民國 115 年 8 月 25 日

摘要

本報告記錄筆者於 114 學年度第 1 學期前往日本東大阪近畿大學進行學術與文化交流之完整歷程。第一章說明前往日本研讀之動機與目的，期盼透過實際沉浸於當地的學習與生活，深入認識日本文化、社會脈絡並實質提升日語溝通能力。第二章詳細梳理校內申請及國際交流之相關流程，彙整各階段重要時程、應備文件與注意事項，以供未來有意申請之學弟妹參考。第三章詳述出發前準備、抵達後行政手續、修課心得、宿舍與校園生活機能、日常開銷及返國離宿手續，忠實呈現異地研習之實務經驗。第四章總結此次交換期間的心得反思，並提出具體建議。第五章則為交換期間之生活照片紀錄與留影。

Abstract

This report documents the author's exchange experience at Kindai University in Higashiosaka, Japan, during the first semester of the 2025–2026 academic year. Chapter 1 outlines the motivations and objectives for studying in Japan, highlighting the aspiration to immerse in Japanese culture and society while enhancing Japanese language proficiency. Chapter 2 details the application procedures for both the home university and the host institution, providing key timelines, required documentation, and practical advice for prospective exchange students. Chapter 3 comprehensively covers pre-departure preparations, on-site administrative procedures, course reviews, campus and residential facilities, living expenses, and departure arrangements. Chapter 4 summarizes key takeaways, reflections, and actionable recommendations. Finally, Chapter 5 presents photographic records and memorabilia from the exchange journey.

目次

摘要.....	1
一、目的與動機.....	3
二、申請流程.....	3
三、研修期間.....	4
1. 出發前準備事項.....	4
2. 抵達後手續.....	4
3. 修課經驗分享.....	4
4. 日常生活與校園環境.....	5
5. 返國手續.....	5
四、心得與建議事項.....	6
五、附錄.....	6

一、目的與動機

從小就喜愛日本的動漫與音樂文化，曾多次赴日旅遊，亦曾參與過日本高中的交流活動與 Homestay 體驗，因此一直對在日本長期生活懷抱高度嚮往。

本次申請交換留學，期望能跳脫單純觀光客的走馬看花視角，親身融入當地的生活節奏與校園環境，深入探索日本社會文化的不同層面，同時在全日語與全英語的多元環境中，切實磨練並提升自身的語言溝通與跨文化交流能力。

二、申請流程

考量個人在英文口說方面較不具優勢，當初選填志願時便鎖定日本地區接受 TOEIC 成績申請的學校，最終將近畿大學列為第一志願。在申請期間若有任何疑慮，與成大的國際事務處聯繫皆能即時且詳盡地給予回覆。

日期	辦理階段	注意事項
2025/05/19	校內徵選申請截止	確認志願序與語言檢定門檻。
2025/06/20	校內交換結果公布	確定錄取近畿大學。
2025/08/05	母校國際處提名作業	填寫基本資料，並需繳交含前一學期平均成績之最新成績單（當時是暑假需要注意一下）。
2025/09/29	填寫 Speed Visa 系統	收到近大的 Email 聯繫，Speed Visa 相當於日本在留資格與簽證線上填報系統，需於收到信件 10 天內繳交完畢。包含：3 個月內證件照、護照影本、中英文在學證明、3000 字以內之日/英自傳。 補充：近大簡章雖註明採納 CEFR B2 等級，但 10/24 收到系統通知表示不採認多益成績。後續聯繫本系系主任協助簽署近大專用之「語言能力證明書」才順利解決。
2025/11/04	申請審核階段完成	文件齊全，靜候正式錄取結果。
2025/12/08	正式錄取通知與行前繳費	1. 獎學金申請：若要申請成大跨國雙向研修獎助學金，近大不會主動發送入學證明，需主動寄 Email 索取電子檔。 2. 開通近大校園信箱與 Google Classroom。 3. 辦理體檢、訂購機票、繳交住宿費（49 萬日圓，內含房租、水電與保險等）。
2025/12/09	研修獎助學金結果公布	核定金額為 48,400 元台幣，有無推薦信對最終核定金額影響不大。
2026/02/03	在留資格認定證明書 (COE) 辦理	收到電子版 COE 後，即可至日本台灣交流協會辦理留學簽證。 https://www.dcard.tw/f/japan_life/p/260833947?cid=6c8bbdc2-2b11-497d-b34b-86b413a663d1 這裡有 DCARD 文章可以參考！

2026/03/18	行前行事曆發布	收到校園地圖、網路指南、宿舍接駁車與入學典禮等相關日程表。 後續如果有事情公告都是使用 Google Classroom，包含後續選課及保險等資料。
------------	---------	---

三、研修期間

1. 出發前準備事項

- 台灣電信：由於在台合約剛好到期，出發前轉換為中華電信最低月租費 199 方案，在日本期間仍可正常接收台灣簡訊與驗證碼。
- 日本網路：
 - 學校有提供方案選擇，我選擇的是樂天吃到飽方案，有些車站人比較多會跑不動，選樂天可以磨練自己的耐心脾氣會變好因為網路會一直卡住～宿舍房間、公共區域跟學校都有提供 Wi-Fi，所以網路方案可以再自己斟酌！
 - 4/1 辦理入住、4/2 交換生說明會、4/3 下午才會發 SIM 卡，所以這之前建議還是要先備好網路。另外如果是 iPhone 的話推薦選 eSIM 很方便，跟 SIM 卡沒什麼區別

2. 抵達後手續

- 入境與在留卡：入境日本通過海關時，走在留卡通道，出示紙本列印的 COE 即可領取在留卡。
- 宿舍入住與交通：
 - 學校雖提供機場至宿舍之接駁巴士，但時間在下午，抵達宿舍已近傍晚，考量採買生活用品的時間，選擇自行前往。
 - 入住當天需至校門口附近的指定店家領取鑰匙（從車站走路約 15 分鐘，店家至宿舍約 20 分鐘）。
- 新生訓練與在留登記：
 - 入住隔天在宿舍集合前往學校參加交換生說明會。近大會統一協助交換生辦理住民登錄、國民年金與國民健康保險。約 5 天後即可領回完成登錄的在留卡，後續健保卡會直接寄至宿舍信箱。
- 日語分班測驗：英文學程學生若想學習日語，學校會舉行日文程度考試（選擇與手寫），後續我被分至「Conversation 3」班級。
- 選課機制：分為抽籤課程與一般登記課程。搶課我記得是早上 5 點開始搶，但課程的名額都很充裕不太會有選不到的問題，不需要特別早起也沒關係。

3. 修課經驗分享

我修讀的是英語學程（Program A），除日語課外皆為全英語授課，有外籍也有日籍教授。學程內以歐美交換生居多，若想大量練習日語口說只有在日文課比較有機會。

- Japanese 3-I（高橋老師）：高橋老師是非常認真且愛互動的老師，雖然看起來很嚴肅，但上課前都會簡單的小聊天很親切！每次上課一開始都會做簡單的提問做複習，就算講錯也沒關係老師真的人非常好，老師會一點點中文，那時候有同學生日還請我們吃東西！
- Japanese 3-II（笠松老師）：相較起來笠松老師的課比較沒有那麼活潑有趣，但老師很喜歡分組上台表演，日文課不管是哪一堂都可以練習到會話很值得選～
 - 考試與作業：兩門日文課使用同本教材交替進度，但在選課系統中還是算作兩門獨立課程。每堂課後皆有作業，期中與期末各有一次文法筆試與口說測驗（口說會提前公布題目，如分享日本生活或未來規劃，約 5 分鐘簡報，文法跟回家作業難易度差不多）。

- Japanese Social & Culture IV-1：每堂課都有隨機或就近分組討論，探討主題多元（如國家認同、原住民族議題等）。無回家作業與報告、考試，重在課堂參與與討論。
- Business Writing：商業英文 Email 格式與寫作技巧，內容實用也簡單。每兩週繳交一次作業；期末考試包含選擇題、簡答題與 Email 實作撰寫，老師蠻有趣的。
- Management in English：課程內容為企業管理五管。每週兩位同學進行口頭報告、一位負責繳交當週重點關鍵字摘要。課堂設有固定討論小組，期末考前一週老師會提供明確的複習重點考試總共 10 題的簡答與詳答題。
- Economics in English：若具備基礎經濟學概念是很簡單的課。修課人數較多所以跟老師或同學互動較少，後半學期隔週採非同步遠距。原本有期中期末各一次，但期中考剛好遇到颱風取消了，期末考全為選擇題。
- Communication：全線上非同步課程，影片大約 30 分鐘，在一週內繳交作業即可。學期內無紙筆考試，只有錄製一次英文個人口說影片。

4. 日常生活與校園環境

- 學生宿舍：
 - Program A 學生統一入住 Campus Village，與日語學程學生分棟）。
 - 房型為獨立單人套房，資料提供的很清楚，有提供的就會寫在上面。寢具有夏天冬天、枕頭我看到有人說是綠豆沙枕，但因為我不小心打開全部灑出來所以我發現他裡面其實是吸管 XD 怕會睡不習慣的可以自己斟酌～
 - 公共設施完善：一樓設有學生食堂（採預約月結制可現金）、共用廚房、多功能交誼娛樂室（有大螢幕可看 Youtube 或 Netflix）、自習室（有影印機）。
- 周邊生活機能：
 - 學校位於東大阪市，基本上以住宅區與工廠為主，但生活機能完備，周邊有超市、大創、藥妝店、KTV 及棒球场。
 - 距離最近的近鐵「彌刀站」步行約 15 分鐘；搭車前往梅田約需 1 個小時。不過因彌刀站回家非常暗又沒什麼人，我自己會走長瀨站穿越近大回家，路上人比較多也比較亮！
- 校園硬體設施：
 - 學校很新，設有三個以上學生食堂，個人比較喜歡 11 月ホール好吃。
 - 5 號館設有大面積公共休憩空間，一樓像圖書館、二樓有很多漫畫，也有大量座位很適合課間空堂待在那邊。3 號館 1 至 2 樓為線上預約制自習室，其中 1 樓為女性專用。
- 國際交流
 - 近大有一個叫 connect 的學生組織，會專門舉辦交流活動給交換生，去的話可以認識很多不同國家的同學，這部分因為我參加的比較少所以建議大家可以到時候直接參考他們的 IG。除此之外也有蠻多提供給交換生可以練習英文的活動，到時候可以多多發掘。

5. 返國手續

- 行李寄送：寄送約 20 公斤物品回台灣，國際郵資折合台幣約 2,000 元。需預先至日本郵局網站填寫報關清單並產出郵寄編號。雖可申請到府收件，但因僅能指

定時段無法指定確切時間，後來我選擇向宿舍一樓借用推車自行推至鄰近郵局寄送。

- 退宿：宿舍規定退宿時需完全清空所有個人物品，不留任何雜物；鑰匙直接歸還至當初領取處即可，無需點交。

四、心得與建議事項

回顧這半年，我結交了很多新朋友也經歷了很多事，我很慶幸自己選擇去日本進行半年的交換，不只在那邊認識很多台灣人也一起創造許多回憶。

由於我選擇的英語學程，周邊以歐美同學為主，相對的能夠真正練習到日文的時間只有一週兩堂的日文課。再加上近大的交換生沒辦法加入社團，所以我後來選擇加入了其他大學的社團，在那邊結交了許多日本朋友，比起在課堂上單方面的吸收知識，實際跟人家聊天日文會進步得更快！

另外建議可以善用時間，我集中將課程安排在其中兩天，剩下的日子就可以旅行出去玩，撇除大阪我還去了京都、兵庫、和歌山、奈良、三重伊勢、滋賀、東京、愛知、金澤、富山、福岡、仙台，如果有興趣可以看我的IG(@nico921225)有上傳 Vlog，有任何問題也歡迎私訊問我！半年很快就過去了，這半年的交換生涯不僅拓展了我的國際視野，也為我的大學生活留下了無比珍貴且豐富的篇章。

五、附錄



近大櫻花



近大紫陽花



11月ホール



5號館



宿舍外觀



宿舍內裝



宿舍內裝



一樓娛樂室



體育館



2026 インターハイ



BACK NUMBER 演唱會



與同為近畿大學交換生的臺灣人和香港人合照



與成大同學畢業旅行