

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 關西學院大學出國報告書

出國期間：2026 年 04 月 03 日～2026 年 07 月 18 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_生物科學與科技學院_生命科學系

職稱：學士

姓名：周威廷

中華民國 115 年 08 月 20 日

摘要

我於 2026 春學期赴日關西學院大學進行為期半年的交換留學，目的是提升日文能力、確認自己是否適應日本生活、深入了解日本文化、培養多元視野與異文化交流能力。因此我在主修課程上選擇日本語專攻 JLT 學程，同時培養日文的聽說讀寫能力，並於選修多文化共修課程，試圖與不同文化背景，包括日本學生們一同學習。課外學習的部分，我也積極參與校內舉辦的講座、文化交流活動、參與了夜來祭社團體驗日本祭典文化。這些都是教科書以外的寶貴經驗。藉由這次交換的經驗，除了日英兩國語言能力提升，我也發掘了自己的潛力，培養出了自信與獨立性，確立了自己未來的方向。相信未來不論面對任何挑戰，這段經驗都將成為我的力量，指引我抵達嚮往的未來。

Abstract

During the spring semester of 2026, I studied at Kwansei Gakuin University (KGU) in Japan as an exchange student for six months. I decided to participate in this exchange program for several reasons. My main goals were to improve my Japanese proficiency, find out whether I could adapt to living in Japan, gain a deeper understanding of Japanese culture, and develop a broader perspective and stronger intercultural communication skills.

To achieve these goals, I chose the Japanese Language Track (JLT). Through intensive Japanese language courses, I had many opportunities to practice listening, speaking, reading, writing in Japanese. For my elective courses, I took Intercultural Collaborative Learning Courses (ICLC), where I could study and exchange ideas with students from different cultural backgrounds, including local KGU students.

My learning experience was not limited to the classroom. I actively participated in lectures, cultural exchange events held by CIEC. In addition, I joined a Yosakoi club, which gave me the opportunity to experience Japanese festival culture firsthand and communicate with local students. For me, these are precious experiences that I could not gain through textbooks.

Through this six-month exchange experience, I improved not only my Japanese but also my English communication skills. More importantly, I discovered abilities and potential in myself that I had not recognized before. Living and studying in another country helped me become more independent and confident, and it also gave me a clearer idea of the direction I would like to take in the future.

I believe that no matter what challenges I face in the future, the experiences and memories I gained at KGU will continue to give me strength and guide me toward the future I aspire to.

目次

摘要·····	2
申請過程	
交換動機與目的·····	4
甄選過程·····	4
薦外申請階段／簽證辦理·····	4
抵達交換校前行政手續·····	5
研修期間	
修課經驗·····	5
食住行樂·····	6
生活費與支出·····	6
返國手續·····	6
心得與建議事項·····	7
附錄、交換期間相片·····	8

本文

◇ 交換動機與目的

我目前為生命科學系五年級，輔修台灣文學系。由於未來規劃想赴日大學院進修，因此想藉由本此交換留學經驗，測試自己是否能適應日本的生活。此外，關西學院大學的交換學程 Contemporary Japan Program(CJP)，又分為 Japanese Language Track(JLT)，以及 Modern Japan Track(MJT)。為了在日本攻讀碩士學位，必須在聽、說、讀、寫全方位提升自己的日文實力，因此我選擇了修習日語為主的 JLT 學程，期許自己能克服最不擅長的日文書寫，並在返國後通過 JLPT N1 檢定。

除了日文的學習外，我也認為交換留學是深度體驗文化，以及國際交流的絕佳機會。因此，我選擇國際生與日本學生共住的宿舍，並選修了三門關學生與國際生共修的多文化共修科目(Intercultural Collaborative Learning Courses, ICLC)。在課外經驗的方面，我也積極參與關西學院大學的國際教育協力中心(CIEC)舉辦的各種活動，擔任過講者向關學生們介紹在台灣的大學生活；多次參與 GS Network 的小旅行、夏日祭典等文化交流活動；也因著自己想成為作家的夢想，參加了關學畢業、以「バリ山行」一書獲得第 171 回芥川龍之介賞的作家——松永 K 三藏的講座，並主動於問答階段向作家請教。

我也相當憧憬日本校園生活的社團經驗，因此我選擇加入了夜來祭社團——「関学よさこい連 炎流」，在課餘時間透過社團課程練習以及自主練習學習よさこいの舞步、文化與精神，並作為表演者體驗了兩次在日本祭典中登台，對我來說是無可取代的經驗。

◇ 申請過程

● 甄選過程

基本上只要照著時程，根據學校簡章提出所需資料就沒有問題。唯一需要注意的是，由於日本生活主要使用的語言還是日文，因此我十分推薦在甄選前先取得 JLPT 日語能力試驗的檢定。我在出國前具備了 JLPT N2 的能力，在日本不論是日常對話、課堂中的報告、與機構書信往來或討論議題等等，沒有遇到太大的困難。

● 薦外申請階段／簽證辦理

實際薦外申請需要繳交的資料，與成大的有所不同，建議詳細閱讀該年度該學期的簡章。在這個階段，會需要進行健康狀況體檢以及財力證明申請等等過程，不會太困難但很需要時間跟耐心，越早處理後面會比較有餘裕。簽證的部分，需要等到入學通知書與 COE 等文件發行後，再至日本台灣交流協會的事務所辦理，同樣需要幾個工作天。

- 抵達交換校前行政手續

在實際出國前，我們會參加日文能力分級考試，由低至高分為 1~8 級，我被分在 Level 5。此外，若有需要自行購買保險，或者有自用藥品需要攜帶至日本，也推薦在這個時間一併處理。特別是藥品的部分，需要查詢日本相關法規，並於厚生勞動省的線上系統申報。實際出國後，會先處理入住的手續，手續會根據入住的是宿舍或寄宿家庭有所不同。

◇ 研修期間

- 註冊過程

關西學院大學的體制非常完備且仔細，基本上在新生訓練(Orientation)，會詳細介紹校內資源、選課流程、以及其他行政流程，還安排了文化體驗活動（我這次的經驗是日本染手帕的傳統藝術體驗活動）。關於其他行政流程，會由校方以及日本的學伴一步一步帶領，完成註冊通勤用定期票，並去市役所辦理健康保險與國民年金等等項目，整體流程非常順利。

- 修課經驗

我所選擇的 JLT 學程，每天都有安排必修課，分為「會話・聽解」以及「綜合日本語」兩者。會話・聽解主要著重聽力與口說，會需要自己製作對話稿，並在情境下進行角色扮演應用所學會話技能；綜合日本語則著重於閱讀與書寫，會需要自己延伸課本內文，提出自己的見解與觀察，並書寫 700 字左右或以上的日文文章。雖然每天都需要安排時間預習並完成作業，但作業量不會很多，難度也不會很高，大概 1~2 小時內都能完成。

選修科目方面，我選修了三門多文化共修，分別是「Voices from KG 他者を知り、私を知る」、「人を楽しませて動かす仕掛学のデザイン」、「世界の英語」。在 Voice from KG 課程中，國際生會與關學生分組活動，並以卡牌遊戲暖身，學習如何傾聽、理解並適應異文化，這門課帶給我最大的收穫是，當我面對或嘗試理解未知的時候，我得以釋放既有的成見，不把一切當成理所當然。

在仕掛学課程中，我們學習了仕掛け(Shikake)的基本概念，並在日常生活中尋找實例，並提出改善案。在課堂後半的安排中，我們需要進行田野調查，並發揮創意在校園中進行專案實作。在專案實作後，我們必須檢驗自己的專案設計是否有效，因此我活用了生科系必修課生物統計學的知識進行了卡方檢定，得到了顯著而有說服力的結果。這門課讓我知道，所有所學都將成為自己的力量，而在努力學習的過程中，創意與玩心也是不可或缺的要素。

在世界の英語課程中，我們會深入學習並辨識各種英文變體的單字與發音特徵，比如紐西蘭英文融入了當地原住民毛利族(Māori)的語言，會以「Kiaora」打招呼；又或者加拿大英文特有的 Canadian rising 現象；以及威爾斯英語、印度英語、新加坡英語等等。這門課讓我深刻意識到，語言不只是溝通的工具，更是一套思考方式，是反映文化與人心的鏡子。

● 食住行樂

食的部分，我所選擇的宿舍，週一至週六都有供應早晚餐。午餐的部分，關學的食堂菜單豐富，每天也都有快餐車會在校園出攤，具有非常多樣的選擇。週日有時會去自己喜歡的口袋名單或咖啡廳，想要節省開銷時也可以前往附近超市。

住與行的部分，我的宿舍位於今津，是個人室，有自己的衛浴、曬衣陽台與小型料理台，隱私與隔音都很不錯。離學校大概 50 分鐘，需要轉車後步行或搭乘公車。此外，我主要授課的校區為上ヶ原校區，但是我的社團位在神戶三田校區，因此平日結束課程要跨校區移動時，可以去生協購買 Shuttle bus 乘車券；週日的練習則需要先搭阪急電車去寶塚，再轉 JR 至新三田或三田，然後再搭乘巴士。

樂的部分，由於我是春夏交換，在春天我觀賞了白天的櫻花與夜櫻，並隨著季節流轉去看了紫陽花，還參與了花火大會。此外，基於對日本文化的濃厚興趣，我也實際前往伏見稻荷大社、八阪神社、白山神社等處，並實際閱讀《日本書紀》與《古事記》，了解日本的神話由來以及信仰的流變。

此外，我也持續進行文學與自媒體的創作。關學的老師們都非常親切、給我很大的支持跟鼓勵。當我將自己中文的文學獎得獎詩作自行翻譯成日文後，我向老師們請教是否有更好、更自然的表現方法時，老師們不只願意幫我，還給了我關於詩作的讀後感想、讓我意識到日文與中文書寫的差異、甚至為我介紹了推薦讀物清單，讓我感受到十分溫暖以及被支持。我也將自己赴日交換的點點滴滴，以照片與 Vlog 的方式紀錄並放在了自己的 Instagram。

● 生活費與支出

每個月生活費須要 2~3 萬。住宿費、電信費、健康保險等等額外計算。

● 返國手續

在學期結束後，需要辦理健康保險與國民年金的退出、以及轉出手續。這個手續需要自行至原先辦理的市役所辦理，且需要注意返國前的時間限制與規定。如果行李很多，可以利用郵局的航空便或船便服務，先行寄送回國，但如果有購買免稅物品，置於托運行李隨身攜帶回國較佳。回國時，在機場會需要註銷在留卡，但程序不繁瑣，只需依規定填寫表格並等待海關人員處理即可。

◇ 心得與建議事項

自己一人在海外生活，是非常大的挑戰與刺激，也是自我成長非常好的機會。剛開始，雖然我日文的聽力、口說、閱讀還算可以，但書寫幾乎不行；然而經歷本次在關學交換中 JLT 學程的學習，我已經可以穩定書寫 800~1000 字的日文短文。此外，校內一起修課或社團的日本朋友們，不只幫助我的日文能力更上一層樓，也陪我一起創造了無可取代的回憶。在宿舍中不只會遇見日本的夥伴，也有來自加拿大、挪威、美國、義大利、巴西等地的國際生，每個人的口音、語速、說話習慣都不同，但隨著一次次實際對話，我越來越能克服恐懼，在認識大家的同時，我也認識到了自己的潛力與成長，長出了自信，並在學期結束後接受了關學的英文採訪，分享此次交換的經驗、所學與感想。

海外的生活，如果能使用語言會有很大的幫助，因此我非常推薦有意要赴日交換的學生先培養日文能力，並參與 JLPT 檢定。我有一位加拿大的朋友，由於幾乎不會說日文，所以都是在我的陪同下去看病。有了語言能力，不只醫療，電信、交通等方面都會相當方便。

這趟交換之旅，讓我能夠真正的面對自己的恐懼與真心，能坦然接受讚美與鼓勵，也更確立了自己未來的方向。如果願意給自己一個機會，交換所帶來的成長與收穫，我認為絕對能幫助自己突破自己的視野與極限。希望大家都能朝向理想的自己邁進。

✧ 附錄、交換期間照片



▲ 入住宿舍第一天跟交換生朋友們一起吃晚餐



▲ 學期結束後，跟老師還有同班的交換夥伴們合照



▲ 梅田藍天大廈觀光紀錄



▲ 京都藝術花火大會



▲ 2026 神戸 Sailing 祭典登台表演照



▲ 關西學院大學，交換生採訪形象照