

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1學期赴日本 近畿大學出國報告書

出國期間：2025年9月01日~2026年2月9日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_文學院台灣文學系

職稱：學士

姓名：何家綺

中華民國 115 年 3 月 8 日

摘要

本報告紀錄筆者於114學年第1學期期間前往日本東大阪之近畿大學進修交流的完整歷程。第一章節說明筆者前往日本研讀之動機與目的，期望透過實際生活與學習的經驗，更深入認識日本文化、社會環境並提升日語溝通能力，因此選擇日本作為本次海外進修之地。第二章節紀錄校內申請及國際交流申請之相關流程，整理申請過程中的重要時程、準備資料與注意事項，提供未來有意申請交換學生之學弟妹作為參考。第三章則記錄抵達日本前、中、後之課業學習、住宿安排與日常生活經驗，呈現在異地學習與生活的實際情況。第四章總結本次留學期間的整體心得與反思，並提出相關建議。第五章則分享交換期間所拍攝之照片，作為此次留學生活的紀錄與回憶。

Abstract

This report records the author's experience studying abroad during the first semester of the 114th academic year at Kindai University in Higashi-Osaka, Japan.

The first chapter explains the purpose of studying in Japan. The author chose Japan as the destination in order to gain a deeper understanding of Japanese culture and to improve Japanese language ability.

The second chapter describes the application process, including both the university application and the international exchange application. The timeline and procedures are recorded in detail to provide reference for future applicants.

The third chapter records experiences before arriving in Japan, during the stay, and after arrival, including academic studies, accommodation, and daily life.

The fourth chapter summarizes the author's reflections and suggestions from this study-abroad experience. The fifth chapter shares photos taken during the exchange period.

目錄

一、目的與動機	5
二、申請過程	5
三、研修期間	5
四、心得與建議事項.....	9
五、附錄	10

一、目的與動機

從小就接觸很多日本影視作品，也曾經到日本旅遊，一直有想在日本生活一段時間的嚮往，希望能真的貼近當地人的生活、探索日本文化，藉此提升日語的閱讀與口說能力，也透過實地踏查，加深理解且擴展視野。學校的交換計劃為期半年的時間，對我來說是絕佳實踐這份理想的機會。

二、申請過程

2-1 校內申請

為符合校內申請的多益證書門檻先於一年前考取多益，因個人沒有日文檢定，能申請的學校有限，仔細觀看各間學校的簡章，填寫了四間可用英文證書申請的學校。等待學校公布後兩間備取一間正取，先寫信詢問正取的同學是否確認交換。因為近畿大學的簡章承認的是同等B2的英文成績，很擔心即使我分數有達標但國際校不承認導致申請失敗拿不回保證書，期間也寫信詢問國際處詢問。最後確定參與正取的近畿大學的交換計劃。確定後國際處會發送確認的切結書需要繳交。

2-2 國際申請

確認後在1月13日收到成大國際事務處的交換生提名作業信件，而雖然是申請計畫A信件中也表示〈務必選擇與本身相關科系進行申請，若申請就讀不相關科系則有可能不會通過申請〉因此同學可能要注意有沒有相應的科系可以選擇。

3月3日收到近畿大學的交換生申請，會有幾個步驟需要完成期限是3月21日。透過Speed Visa網站填寫讀書計畫，學校會給一份指引文件，可以注意上方提到他們會注重的文件細節填寫。送出完整申請資料後，近畿大學表示無法單憑我的多益成績單確認是否符合要求，需要補填Letter of Language Competence，最後由國際事務處的老師協助核章。

2-3 簽證申請

7/19學校傳送電子COE，8/6申請時護照會被拿走、8/11就可領回，一定要本人。

三、研修期間

3-1 出發前準備事項

- 電信處理：因出發交換前我的手機只綁了一年的合約，因此我在八月底解約，繳交約兩百元違約金換成電話卡的方案（因為想繼續保留門號）只要儲值一些錢即可，回國後沒有用到也可以退費。因我沒有使用手機門號的需求所以選擇這個方案，若還需要接收原門號的簡訊建議再到電信行諮詢其他方案。
- 信用卡準備：出發前一個月申辦永豐大戶卡，因為只要前一個月有刷一次卡，下個月就有三次提款銀行免收手續費（但日本的機台還是會收一筆費用），還有一些跨國刷卡的回饋。但這是我的第一張自辦的信用卡，在網路上申請後臨櫃申辦有遇到一些問題（他們為預防詐騙會詢問申辦原因）需要提供交換證明

才可申辦。因此若要申辦信用卡建議提前一到兩個月處理。因為停用手機簡訊功能，信用卡的認證方式也提前改成以E-MAIL收信認證。

- 健康檢查：在國外看病價格昂貴也有語言隔閡，建議出發前可以安排洗牙並在半年前施打HPV疫苗。

3-2 抵達後手續

- 入境日本：過海關時會拿到在留卡，會需要看學校提供的COE建議將這些資料備份在手機相簿中。
- 新生訓練
 - 近畿大學有提供機場到宿舍的接駁，出發前幾個月就要填表單確認是否有需要接駁服務。我提前幾日抵達日本，入住當天需要自己到校門口的住宿代辦店家領取鑰匙，距離車站約十五分鐘，店家到宿舍也是十五分鐘。拖著大行李會非常狼狽，建議可以與友人一起請他顧行李再會和或是搭學校的接駁。
 - 宿舍報到日的隔天是新生訓練，到學校集合後會收在留卡，由代辦公司統一處理在留卡、國民年金、保險，約2天後能領回在留卡，也會在信箱收到國民健康保險的卡片。
- 網路：新生訓練的期中一個時段是自主參加的電信說明會，店家會發他們的電信方案，可以當場申辦當場有網路，可選擇實體sim卡或是e-sim。價格是每月20GB/3300元、50GB/4300。個人最後選擇網路申辦樂天網路，資費隨使用量不同。官網填寫資料後審核通過約五天內拿到sim卡，但會需要填寫電話號碼，我是借其他同學的號碼來填，若資料輸入沒問題也部會特別打電話。我每月網路費用多是2181元，除一個月出遊天數較多使用超過20GB費用是3282元，但回國後要再自己處理解約手續。若不選擇學校方案，建議可以抓一個禮拜以上的時間申辦網路（在台灣準備好旅遊sim卡）。
- 日語測驗：英文計畫的學生若想參與初級日文課程以上的課，新生訓練時會需要參加考試，內容是N5~N1的文法選擇題與短文書寫(自我介紹的句子之類的)，參加考試後我被分到conversation2。
- 選課：分成填表單登記抽籤與自行上系統登記的課程，上課一週後是最後加退選時間。

3-3 修課經驗

近畿大學規定參與計畫的交換生一定要選七堂課程。每堂課統一以刷學生證簽到，若有五次缺席就會無法取得該堂學分，遲到兩次算一次缺席，若是病假要另外跑程序並附上證明，沒有生理假的制度。我參與的英文計畫除了日語課程其他都是英文授課，一起上課的多是日本同學與零星同計畫的歐美國家同學。授課地點也集中在3、18、1這三棟大樓內的教室，距離很近要趕課也很方便。近畿大學一堂課是90分鐘，中途無下課時間或鐘聲。

- conversation 2-1 高橋朋子老師

日語課程需要自行購入上課教材，我是使用電子pdf檔案。由兩位老師輪流上同一本教材，每次教1~3個文法。每次上課前會有一段練習日常會話的機會，老師會詢問簡單的問題：星期幾、早上做了什麼、吃了什麼，每周的問題也會搭配前次上過的文

法，這堂課包含我只有三位同學因此有很多口說的機會，思考時間比較長老師也不會不耐煩而是從旁協助。高橋老師非常活潑親切也很鼓勵學口說，自製的教材也讓文法比較好吸收。

● conversation 2-2 小原貴子老師

小原老師的教學風格與高橋老師有點不同，但也是很親切友善的老師，老師有學華語，有時候還會用華語跟我溝通、解釋。課前也會有簡短的口說練習時間，老師多詢問上週去哪旅遊、下週有沒有什麼規劃，回答後老師會持續詢問很像是真的聊天而不只是口說測驗。

2-1、2-2 考試的部分有分成文法與口說測驗。文法測驗，4-5個單元的文法內容與短文書寫，都是從教科書的測驗題或是短文出題。口說測驗期中的主題是我的家人期末是我居住的城市，不能看稿時長五分鐘。

我非常喜歡近畿大學的日文課程，老師都很鼓勵同學開口，上課氣氛也很棒。剛好我的課程只有三位同學因此有許多口說的練習時間，剛開始會覺得每週學的文法太少，後來遇到比較需要花心思理解的文法就覺得剛剛好負擔不會太重，每週這兩堂課分別會有一張~兩張A4大小的回家作業。

● 現代日本的文化多樣性

主題蠻有趣的討論日本文化的演變，印象深刻的有介紹阪神大地震與防災、在日韓國人社群。每個月有不同的分組，同學多是日本人。老師每次上課中會安排很多文化討論的問題，雖然是英文授課但日本同學討論多是用日語互相討論，也有遇到很貼心的組員和我用英文討論。每次上課老師會拍照記錄出缺席、下課前要填google表單寫上課心得(用英文100字以上即可)期末需要分組上台報告，一組六個人十分鐘，因此一人大概一分半，負擔不會太重。

● 國際關係入門

每堂課都會介紹當週的國際或日本國內的政治、經濟事件，課程主要介紹國際關係相關的理論與一些基本的社會學概念。有時會有隨堂測驗(前一週會提示考題)，每週都有回家作業(閱讀指定文本、寫google表單測驗)。一學期有四次報告，都是老師隨機分組後向該組的組員們報告的形式不是上台報告，雖然規定不能看稿要全英文，但班上的日本同學多數都會照稿念，雖然報告與作業較多但老師上課認真若想每週了解世界局勢還是可以來上。

● 環境與社會入門

每週有特定主題，例如：能源、快時尚、上課形式多是放照片或影片讓同學分組討論並紀錄討論內容，有時會有回家作業，也是看文章或影片寫心得。期末有分組報告，四人上台五分鐘。

● 中南美的現代社會事情

與國際關係是同一位老師。介紹中南美洲各個國家的歷史與經濟發展脈絡，每週也會分享中南美洲的新聞。每次都有回家作業(閱讀指定文本、寫google表單測驗)報告次數與形式和國際關係一樣。

● Japanese society and culture 1-2

需自備教材，我使用網路資源。每週解釋一個日本文化概念，例如武士道、本音與建前、侘寂。上課一半由老師講解，一半是小組討論，老師每堂課會隨機分小組，以英文討論老師的提問，每週都會和不同同學討論到，也能藉此知道不同國家的文化。期中需要上台報告十分鐘，主要選擇一個書中的概念介紹，與同學互評分數。期末是個人報告，選擇感興趣的日本文化題目，有同學報告日本的高爾夫球文化，我則分享日本的錢湯文化，範圍非常廣。老師來自加拿大，人很友善與開放，有時上課會點同學分享想法，我認為是很有趣能增廣見聞同時練習英文口說的課程。

3-4 日常生活

● 宿舍

英文計畫的學生都是住在Campus village，距離學校約13分鐘路程。宿舍很新很乾淨，入住時要自行打開在廁所牆面的電源總開關房間才会有電，洗衣機也要開水龍頭才算啟動完畢。宿舍內有附微波爐、熱水壺、電磁爐、電鍋、冰箱。廚具、餐具、打掃用具要自行準備，雖然有附炒鍋但房內附上的鍋子塗層都已經掉落因此我是自行購入全新的鍋子。雖然有寢具但枕頭是綠豆沙沙枕，因此我也自己買了一個新枕頭。Campus village一樓是學生食堂，宿舍有自己的訂餐APP可以提前預訂餐點在學期末結算，用餐時間以外的學生食堂也算交流大廳，段考前都會有很多人在大廳唸書、討論，一樓還有電影放映空間(要登入自己的網飛帳號)與自修室。(若對宿舍有任何問題可以寫信交流:uhuqwquhu@gmail.com)

● 周邊生活機能

宿舍旁邊有棒球場、二手衣店、卡拉ok店、超商、藥妝店兩間、大創，生活機能很好，雖然剩下週邊幾乎都是工廠、倉庫、住宅區，但有這些店家真的非常方便!距離最近的車站是近鐵彌刀站約十二分鐘，到難波獲心齋橋大概要三十分鐘車程，來回車資500日幣。

3-5 費用支出

● 支付方式

使用程度以全支付綁郵局帳戶掃paypay為主(不管是掃店家的Qrcode還是店家掃我的支付Qrcode幾乎都可以成功使用)、第二是手機中的信用卡感應、第三是現金、第四實體信用卡(有些地方不支援感應付費、網購也需要輸入卡號)

● 費用

- 伙食費:我幾乎都是自己煮，每月落在三萬日幣以內，其中一個月出遊天數多伙食費是三萬五。
- 住宿:確定錄取後馬上要支付近日幣五十萬的住宿費用，其中包含水電與學生保險。
- 保險費:於學期末結算，代辦公司會帶同學前往宿舍附近的政府機關繳交，令我困惑的是雖然我留學期間沒有看診，但費用比其他同學高一點一萬五左右，這筆費用僅能現金支付，記得預留兩萬日幣現金。而我也因為這個保險加上學校的保險沒有在台灣另外保保險了。
- 娛樂費用每個月都不同、個體差異大所以不特別分享，但提醒若手機沒有綁交通卡儲值部分會用到很多現金，我去的時間點也只有近鐵有完整的信用卡感應支付系統，JR沒有。

3-6 返國手續

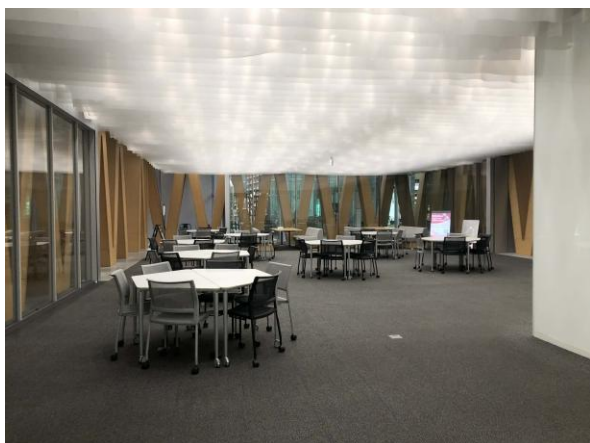
- 郵寄:因要帶回台灣的物品較多，郵局販售的紙箱不夠大我向隔壁棒球場商店拿了紙箱，上了一層紙箱膠一層普通透明膠帶當防水層寄送。先在網站上填寫寄送的每一件內容物，再到學校附近的郵局列印。申請郵差到府收件的服務，期間受到宿舍方人員的大力協助才完成郵寄。
- 打掃房間:因為要處理的生活雜務較多(例如:還可以用的掃把、清潔劑等等)建議可以提早兩個禮拜開始斷捨離。我將不需要的調味料上傳到臉書大阪台灣人社團販售與贈送，價格設定很低一下子就賣完送完，面交過程看見同樣在這座城市打拼的台灣人，還蠻有趣溫馨的。
- 歸還鑰匙:退房時間是2月8日前，若要提前離開也可。離開時將鑰匙拿到學校前的住宿代辦店家即可，不需要檢查房間也可以由同學轉交。
- 成績單:於2月18日學校將成績單寄至元先填寫的E-MAIL。

四、心得與建議事項

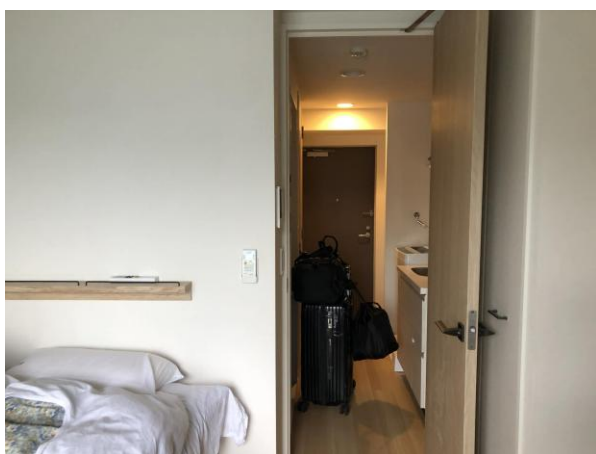
即使我參與的是英文計畫，上課都是以英文，但近畿大學有許多和日本同學交流的機會，剛開學時校方會舉辦校外教學(填寫後抽籤參加)也會有日本同學一起(三重、神戶等地)，每個月都有日本學生舉辦的交流會，例如:章魚燒派對、壽司派對，都會提供餐食。雖然日文程度無法流利與他人聊天，但仍然遇到非常有耐心與我聊天的日本朋友，當然非常希望自己的日文能夠更好，若有一定基礎再來日文口說能力應該會突飛猛進。而近畿大學還有練習英文口說的E-CUBE空間非常適合想同時精進英文與日文的同學。

近畿大學位在東大板，離大阪熱鬧市區雖然不遠但建議可以趁機多探索奈良地區，遊客看見的奈良也許只有可愛的鹿，但成為短暫住民能探索的奈良有冰瀑的金剛山、紅花的葛城山、楓葉盛開的高取城跡。

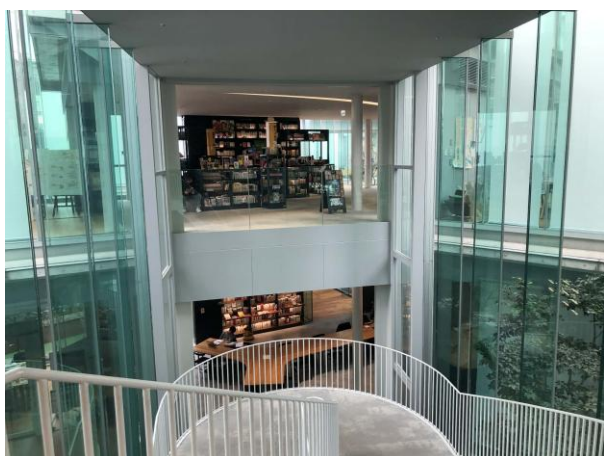
五、附錄



附錄一、近畿大學有許多室內的討論空間



附錄二、宿舍



附錄三、學校內有多間圖書館，其中最新的學院戲院設計特殊二樓都是漫畫



附錄四、與同樣來自台灣的交換生(右)合照



附錄五、學校提供免費的能劇推廣演出門票，認識日本傳統文化