

國立成功大學
薦外交換計畫出國報告書

報告名稱:日本東北大學交換學生回國報告書

出國期間:2022/09/17 - 2023/2/14

經費來源:高教深耕計畫

單位:國立成功大學 系統及船舶機電工程學系

職稱:學生

姓名:羅宇浩

中華民國 112 年 4 月 19 日

中、英文摘要

中文摘要

本報告書為學生於 2022/9 至 2023/2 至日本東北大學參與秋季學期短期交換計畫之相關內容以及心得報告。於本文部分提及此次至日本進行交換留學的目的，且分享出國前所需準備之資料、於抵達日本後的各種生活與課業上的親身經歷以及注意事項等。本身主修機械類群，也對於日本文化抱持高度興趣，並從小自學日文，因此選擇亞洲工業大國日本。學生雖然以大學生身分參與交換留學，但由於東北大學的交換計畫規定，需要找到指導教授，並於獲得同意後進入實驗室進行研究。希望透過以下經驗分享，幫助有興趣至日本交換的學弟妹們一點幫助。

英文摘要

This article reports the relevant content and experience of students participating in the short-term exchange program for the autumn semester at Tohoku University in Japan from September 2022 to February 2023. In this article, I mentioned the purpose of studying abroad in Japan this time. I shared the materials needed to prepare before going abroad, personal experiences in various life and studies after arriving in Japan, and precautions. I am a student who majors in mechatronics, and I am also highly interested in Japanese culture. In addition, I have learned Japanese since I was a child, so this was why I chose Japan, an industrial power in Asia. Although I participate in exchange studies as a college student, due to the regulations of the exchange program of Tohoku University, they need to find a supervisor and enter the laboratory for research after obtaining consent. I hope that through the following experience sharing, I can help students interested in exchange in Japan.

目次

中、英文摘要.....	2
壹、本文.....	4
一、目的.....	4
二、過程.....	4
貳、心得.....	7
參、附錄.....	8

壹、本文

一、目的

從小熱愛日本文化的我，在大學期間到日本進行交換一直是我的夢想與目標。然而當說到「東北大學」，很多人的只聯想到中國或美國的東北大學；當談到這所大學位於「仙台」，更是有許多人對此感到陌生，甚至認為為什麼要選擇那裡等等諸多疑問。儘管台灣人熱愛至日本旅遊，卻對於日本東北地區有鮮少的認識，更別說是位在東北地區的最高學府-東北大學了。東北大學為日本舊帝國大學之一，是一所國立綜合型研究大學，學系部門相當廣泛，而其中更是以理工學院聞名，在日本國內可說是名列前茅的好大學，便是吸引我選擇列入申請第一志願序的原因之一。而此大學所在的城市，仙台，更是平常到日本旅遊較少會選擇去的地方，因此憑著想要在難得的半年交換期間踏出舒適圈多多深入體驗其他日本陌生地區、多多了解日本這個國家的我而言，便毅然決然選擇仙台的東北大學，展開為期一學期的交換生活。

二、過程

以下分為出國前準備與在國外兩部分作說明。

出國前

在五月下旬收到東北大學的錄取通知書後，便要開始處理申請在留資格認定書(COE)、留學簽證、學校宿舍、役男出境程序、訂購機票等等事情。東北大學在通知錄取的同時，也會一併讓你了解到達日本前的待辦與注意事項，因此只要按照上面的程序走便不會有太大問題。若有任何問題也可以直接寄信詢問東北大學國際處，個人體驗是他們會在短時間內給予回覆。

以下再針對幾個特別事項做補充說明：

1. 役男身分者須在出國前一個月前開始進行出境申請程序，惟在役男出境資料中需要附上交換校正式證明文件，因此可以寄信向東北大學提出發行參與交換證明書。
2. 原則上需要等收到 COE 文件後才能去台日交流協會(台北或高雄)申請留學簽證，但由於 2022 年疫情趨緩使得許多人要出國，導致交流協會湧入許多要申請簽證的人，並提出申請各項簽證者需要憑受付濟證(EFRS)或在留資格認定書(COE)才能進行事先預約，因此可以寄信向東北大學提出提早發放受付濟證(EFRS)，以免耽誤出國前時程規劃。

在國外

● 交換計畫與課程

1. 東北大學的 DEEP 交換計畫

DEEP 交換計畫，需要日本語能力檢定 N1 資格方能申請，上課方式採取和日本人一同聽課，教授講課也是以全日文進行，因此申請並通過此項計畫的學生非常少，到東北大學留學的所有外國留學生中，申請並通過 DEEP 交換計畫的學生就只有 6 個人。

2. 計畫申請

需要選擇三個實驗室的志願序，並需要經過教授的同意才算正式錄取東北大學交換學生資格。抵達日本後再和指導教授討論交換期間的計畫，有的教授可能希望你在半年期間待在實驗室做研究，也有教授會叫你就好好享受在日本的留學生活，如何安排半年的交換生活端看你和教授討論的結果。以個人經驗而言，教授認為一學期也不太能做出什麼研究，因此希望我能好好享受留學生活，但是希望來參與每兩個禮拜一次的研究室 meeting，並且旁聽研究所的課程，以了解此研究室的研究內容與方向。

3. 選課與上課

我所交換的機械知能-航空學系將一學期分為上半學期與下半學期，因此會在學期中間考完上半學期期末考後換到下半學期的全新課表，並且需在學期一開始就安排好上半與下半學期的課。每一堂專業選修或必修課皆是兩學分，一堂課的上課時數為 90 分鐘，且中間不會下課。教授一般來說會嚴謹地依照一開始公布的課程大綱安排進行講課，因此若沒有意外不太會發生因內容上不完而在趕課等事情，而上課內容大多是講解重點，回家後須自行鑽研相關知識，是我認為跟台灣比較不一樣的。

● 抵達日本後

1. 至區役所辦理各項事務

待入住宿舍後，便需要拿著在留卡(將在日本機場拿到的外國人身份證件)至青葉區區役所辦理住址登錄。憑著更新住址後的在留卡才能夠至銀行開戶，或是申請手機的 sim 卡等。

2. 申請手機 sim 卡

可以直接在網路上申請 Iijimo、Linemo 等等價格較為低廉的電信公司的 sim 卡網路並簽訂合約，選擇以上公司的好處不只價格低廉，也有適合短期滯留者的方案並不收取違約金，sim 卡大約會在申請後一周左右寄到你所填入的住址或宿舍。

3. 銀行開戶

一般而言，許多人會去銀行開戶，但個人由於沒有申請到 JASSO 獎學金，且

沒有特別去打工，加上實際待在日本的時間為四個月左右，因此認為不必開戶，而是帶著一大筆日幣現金，免去回國前還要辦理關閉帳戶的手續。

● 生活

1. 交通

東北大學位於仙台市偏郊區的地方，但青葉山及川內校區有仙台市東西線地下鐵站，因此要到市區可以說是非常方便。然而日本的交通費用還是偏貴，地鐵的起跳價為 210 日圓(約 47 元)，因此大多數學生會購買腳踏車或步行上學。在東北大學各個校區間也有免費的接駁巴士可以搭乘，可以善加利用。

2. 食

日本外食偏貴，且外帶文化並沒有那麼盛行，因此大多數學生會在宿舍或自己的租屋處選擇自己煮飯以節省餐費。另外，東北大學各校區內也有許多學生食堂(學餐)，從定食、拉麵、咖哩飯到丼飯等都有，價格從 400 到 600 日幣不等，相對外食會便宜一點點。

3. 活動

由於 DEEP 交換計畫並沒有日本人學伴，也沒有像 IPLA 計畫有專門讓日本人和外國留學生交流的社團(IPLANET)，因此想要認識日本人就要自己積極尋找社團加入，但個人經驗是留學期間總共詢問了 6 個社團能否加入，但沒有得到任何回覆。除次之外，平時可以關注東北大學國際處有沒有舉辦活動，可以說是 DEEP 交換計畫生少數能認識他人的好機會。

4. 旅遊

在讀書之餘，多多出門走走也是留學生活中不可或缺的一部分。宮城縣就有被稱為日本三景之一的松島、賞楓勝地鳴子峽、藏王狐狸村等，更遠可以搭乘 JR 到其他附近的縣市看看，例如隔壁縣市的山形藏王樹冰、銀山溫泉等等。又或者是趁著在日本的期間到處到東京、大阪、北海道等觀光勝地旅遊也是不錯的選擇。

貳、心得

說到日本，許多人想到的不外乎就是東京、大阪、北海道等有名的觀光地方，因此可能對東北大學、仙台、日本的東北地區感到比較陌生，可能只知道曾經 311 大地震好像就發生在那裡，因此更促使我藉著能夠出國留學半年的時間，選擇去平常比較少機會能去的地方來進行交換，除了讓我體會和台南的互為姊妹市的仙台的魅力，也讓我更深入地了解日本這個地方。

老實說，此次到東北大學的交換生活和我原先所預期的留學生活有很大的落差。從申請的 DEEP 全日文交換計畫沒有學伴支持、很少有讓我們和其他留學生或日本人交流的活動、去詢問許多社團能否加入也都沒得到回覆等，並沒有像想像中會認識許多外國朋友，可以說是被學校當成一般的日本人學生對待，有很多事情是要靠著自己一個個去解決。儘管如此，卻使我變得更加獨立與成熟，從自己尋找學校各個處室詢問選課事宜與相關問題、自己到區役所辦理所有事情、在還沒有朋友的情形下自己安排旅遊等，每一次每一個自我挑戰，除了讓我多了許多獨處的時間與自己對話，也讓我在思想格局上更加成熟從容，對於個人的心靈成長也有莫大的變化，能夠更加珍惜與把握每一次能認識他人的活動，是我認為此次交換留學中最大的一個收穫。非常謝謝當初在猶豫要不要出國交換時獲得朋友及家人最大的支持，也謝謝成功大學提供機會讓學生能夠出國大開眼界。

參、附錄



社團聚餐

留學生交流活動



日本文化課-體驗坐禪



日式庭園



日本三景松島

東北大學學園祭

