

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 關西大學出國報告書

出國期間：2026 年 3 月 24 日~2026 年 7 月 29 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_管理學院_交通管理科學系

職稱：學士

姓名：萬伊庭

中華民國 115 年 7 月 30 日

中文摘要

這次到日本關西大學交換一學期，對我而言是一段珍貴且難忘的經驗。在課業方面，我修習了日語及英文授課課程，不僅提升語言能力，也透過分組討論、跨國合作與企業參訪，學習與不同文化背景的人溝通協作。

在生活方面，我體驗了日本的校園、宿舍與社團生活，也認識許多來自不同國家的朋友。面對語言、文化與生活習慣上的差異，我逐漸學會獨立處理問題，並以更開放的心態理解不同的價值觀。

這次交換讓我變得更加勇敢、獨立與自信，也拓展了我的國際視野。期間累積的成長、友誼與回憶，將成為我大學生活中非常珍貴的一部分。

英文摘要

My one-semester exchange at Kansai University in Japan was a valuable and unforgettable experience. Academically, I took both Japanese language courses and English-taught courses. These courses not only improved my language skills but also taught me how to communicate and collaborate with people from different cultural backgrounds through group discussions, international projects, and a company visit.

In my daily life, I experienced Japanese campus, dormitory, and club life, while making friends from many different countries. When facing differences in language, culture, and lifestyles, I gradually learned to solve problems independently and understand different values with a more open mind.

This exchange experience made me braver, more independent, and more confident, while also broadening my international perspective. The personal growth, friendships, and memories I gained will remain a precious part of my university life.

目錄

一、	申請動機與目的	4
二、	申請過程	4
2.1	校內申請	4
2.2	簽證辦理	5
2.3	抵達交換校前的相關手續	5
三、	研修期間	6
3.1	選課流程	6
3.2	修課經驗	6
3.3	社團活動	9
3.4	宿舍生活	9
3.5	花費	10
四、	心得與建議事項	10

一、申請動機與目的

一開始會想要申請交換留學，主要是希望能把握大四下學期相對較彈性的時間，為自己的大學生活留下更特別且具有意義的經驗。相較於過去多半在熟悉的環境中學習與生活，我希望能利用這段難得的空白期，嘗試到國外生活一段時間，讓自己有機會接觸不同的文化、教育方式與生活環境。

另一方面，我一直以來都對日本文化抱有高度興趣，因此希望能藉由交換留學的機會，真正生活在日本的日常之中，親身感受當地的文化、校園環境與人際互動方式。尤其在全日文的環境下生活與學習，對我而言是一個很好的語言訓練機會，也能讓我將過去所學的日文實際運用在日常生活中。

此外，未來進入研究所或職場後，可能很難再有這麼長的一段時間能夠暫時離開原本的生活圈，到國外重新適應一個全新的環境。因此，我也希望透過這次交換留學，考驗自己在語言、文化與生活習慣都不熟悉的情況下，是否能夠獨立處理各種問題，並逐漸建立屬於自己的生活步調。

二、申請過程

2.1 校內申請

決定申請交換留學後，我便開始留意國際處網站上的相關公告，並仔細確認申請時程與各項規定。由於交換申請需要準備的資料較多，因此建議有意申請的同學務必提早規劃，避免因為時間不足而影響申請進度。此外，不同交換學校可能會有各自的語言能力要求，例如英文或日文檢定成績，因此在選擇志願學校前，也需要先確認自己的條件是否符合。若尚未取得相關語言證明，則更應該預留足夠的時間準備考試，以免錯過申請期限。

在準備申請資料的過程中，我認為最需要花費時間的是中文與英文自傳的撰寫。我自己大約花了一個多月的時間準備與修改，也建議完成初稿後，可以請英文能力較好的同學或師長協助校閱，讓整體內容與句構更加自然流暢。雖然現在使用 AI 工具非常方便，能夠快速生成一段完整的內容，但我認為自己撰寫出來的作品，才能更真誠地傳達給正在閱讀申請資料的人，也更能呈現自己的特色與申請動機。

另外，在準備申請的過程中，若遇到任何不清楚的問題，都可以主動向國際處的承辦人員詢問。由於日本的學制與臺灣有所不同，交換期間與回國後的修課、學分抵免及畢業時程都可能需要事先確認。如果沒有提前了解清楚，可能會影響後續的畢業規劃。準備過程中，國際處的承辦人員多次協助我確認相關時程，並耐心回答我的問題，讓我在申請過程中安心許多，也非常感謝他們的協助。

2.2 簽證辦理

在取得交換學校核發的 CoE (在留資格認定證明書)，並確認交換生赴日報到的時間後，便可以開始準備申請簽證。由於簽證辦理需要一定的作業時間，因此建議收到相關文件後盡早確認所需資料，並安排時間前往辦理，以免影響後續出國行程。我是至日台交流協會的高雄事務所辦理簽證申請。當時需要準備的資料包括護照正本、護照照片頁影本、身分證正反面影本、CoE，以及 2 吋證件照，也要特別注意所有文件都需要以單面列印，且不需要裝訂，直接依照規定整理好即可。實際辦理過程中，簽證核發時間大約為五天內，整體流程相較於想像中順利。不過，因為簽證是出國前非常重要的文件，仍然建議預留足夠的時間辦理，避免因為資料準備、補件或核發時間等因素，導致來不及在出發前取得簽證。

2.3 抵達交換校前的相關手續

1. 對校申請

獲得校內提名後，便會開始進行與關西大學之間的申請對接。由於關西大學主要透過 Email 與交換生聯繫，因此在這段期間務必要隨時留意信箱，並仔細閱讀學校寄來的相關通知與說明，以免錯過重要時程或需要補交的資料。關西大學會提供指定的線上系統，交換生需要依照指示將相關檔案與個人資訊上傳至該網站。主要填寫與繳交的項目包括個人基本資料、預計研修日期、在學證明、語言能力檢定證明、所得相關資料，以及學校提供的各式申請文件。其中部分文件需要下載後簽署確認，再上傳至系統。

2. 健康檢查

健康檢查的部分，需要先下載關西大學指定的健康檢查表格，並依照表格上的檢查項目完成相關檢查。我當時是到成大醫院進行健康檢查，費用約 1300 多元。可以先至醫院官網預約檢查時段，避免現場等待過久或無法當天完成檢查。也可以主動向醫院說明這是交換留學申請所需的健康檢查報告，並提醒醫院需要提供英文版本，以符合交換學校的文件要求。此外，等待報告完成大約需要一週左右的時間。因此，建議在收到交換學校的相關文件後，就盡早安排健康檢查，並預留足夠的時間等待報告，以免影響後續資料上傳與申請時程

3. 日文考試

在前往日本之前，如果有想選修關西大學的日文課程，需要先完成線上的日文程度測驗。測驗主要分為初級、中級與高級三個類別，可以依照自己的日文程度選擇適合的等級進行測驗。關西大學的日文課程共分為七個等級，完成筆試後，學校會先依照測驗結果初步分配大約適合的日文級別。抵達日本後，學校還會再安排口試測驗，並綜合筆試與口試結果後，確認最終日文課程的等級。若是希望

參加等級一的日文課程，就不需要接受筆試或口試測驗，可以直接選修。以我自己的經驗來說，當時口試被問到的問題主要包括自我介紹、為什麼想來日本交換，以及在日本交換期間的目標是什麼。整體而言，口試內容並不會太刁鑽，主要是確認日文表達能力與溝通程度，因此建議可以事先準備簡短的自我介紹與交換動機，讓面試時能夠更順利地回答。

三、 研修期間

3.1 選課流程

關西大學規定，大學部交換生每週至少需要修習七堂課。關大的選課方式相較於臺灣較為傳統，並不是直接在系統中自行點選課程，而是需要將自己想選修的課程條列於學校提供的 Excel 表格中，再依照規定期限回傳給學校。因此，在選課前需要仔細閱讀學校提供的課程清單與選課說明，確認課程時間、授課語言、修課條件以及是否開放交換生選修。

選課時也要特別注意，部分較熱門的課程需要透過抽選方式決定是否能夠修課，並不保證一定可以選上。因此，在第一次填寫志願時，建議可以多選一些課程作為備案，避免最後修課堂數不足或沒有選到自己需要的課程。開學後，學校會安排兩個時段進行課程調整。第一次調整期間可以加選與退選課程；第二次調整期間則無法再加選，只能辦理退選。因此，若有想要更換或增加的課程，應把握第一次調整的機會。在課程調整期間，學校會透過 Excel 表格更新各門課程的選課狀況。表格中的符號代表不同的選課情形，例如：圈圈表示仍可加選，三角形表示需要進行抽選，叉叉則表示該課程已不再受理選課。由於課程狀態可能會隨時變動，因此建議在選課與調整期間密切留意學校提供的最新資訊。

此外，有些課程會有語言能力要求，或是需要事先撰寫選課理由等相關文件。因此，在正式提交選課資料前，務必要仔細確認各課程的限制條件與所需文件。

3.2 修課經驗

日本的大學上課時間與臺灣不太相同，一堂課為 90 分鐘，下課休息 10 分鐘。剛開始時，由於課堂時間較長、休息時間較短，我有些不太習慣，但適應一段時間後，也逐漸能掌握日本大學的上課節奏。在選課方面，除了課業學習之外，我也希望能把握在日本生活的機會，到不同城市旅遊與體驗當地文化。所以我並沒有安排過多課程，以日語課程與英文授課課程為主，以下將介紹我選修的課程內容與大致的上課方式。

1. 日語課程：Japanese 3-a / Japanese 3-b

關西大學開設的日語課程主要涵蓋聽、說、讀、寫四個層面，每週共有四堂課，課程安排相當完整。

週一的課程以「聽力」為主，課程前半段會先學習日文語彙，後半段則著重在聽力訓練。週二的課程則偏重「閱讀」。課程前半段通常會先進行文法教學，讓學生熟悉當週的句型與用法；後半段則會進入文章閱讀，並透過問題討論與內容理解練習，訓練學生掌握文章主旨、細節與文法在實際文章中的使用方式。週三的課程主要與「口說」相關。課程前半段會進行漢字訓練，因為漢字與中文很相似，所以對臺灣學生而言，這部分相對較容易理解。課程後半段則會以兩人一組的方式，根據不同情境進行會話練習。透過實際開口練習，可以訓練在日常生活或特定情境中的表達能力。週四的課程則著重在「寫作」。課程前半段同樣以文法學習為主，後半段會根據當週主題進行短文撰寫。寫作練習時，老師與助教會隨時觀察學生的書寫狀況，若遇到文法、用字或表達上的問題，也可以立即提問並獲得協助。這樣的上課方式讓我能夠一邊練習寫作，一邊修正自己不熟悉或容易出錯的日文表達。

日文課的評量方式主要分為小考、大考與期末考試。每週通常會有兩次小考，大約一個月會安排一次大考，學期結束前則會進行期末測驗。由於每個日文班級的授課老師不完全相同，因此實際的考試方式、課程進度與課堂活動可能會有所差異。以上內容主要是依據我個人的修課經驗整理而成。

整體而言，我認為關西大學的日語課程安排相當扎實，雖然每週都有小考與作業，需要持續複習與準備，但也因為這樣，讓我能更有系統地累積語彙、文法與實際溝通能力。對希望在交換期間提升日文程度的學生而言，日語課程是非常值得選修的課程。

2. 英文課程：Understanding Climate Change: Interdisciplinary Approach

這堂課採全英文授課，選課學生以交換生為主，日本學生相對較少。課程內容主要圍繞氣候變遷所帶來的影響，以及造成氣候變遷的原因等議題進行討論。由於課程十分重視互動與思考，幾乎每堂課都會安排與其他同學討論的活動，讓我們能夠從不同國家與文化背景的觀點出發，思考氣候變遷對社會、環境與人類生活造成的影響。

這門課中比較特別的是 COIL 分組作業。COIL 是關西大學與南非一所大學合作的跨國學習專案，學生需要與不同國家的同學共同完成一項主題報告。我所在的小組由我、一位德國學生、一位英國學生，以及四位南非學生組成。我們討論的主題是氣候變遷對南非與日本人體健康所造成的影響，並將研究重點放在病

媒蚊傳染疾病上，例如：氣溫上升與降雨型態改變如何影響蚊蟲孳生環境，進而提高相關疾病傳播的風險。最後，我們需要共同錄製一支影片，介紹小組的研究成果。

在合作過程中，由於南非與日本之間有時差，加上每位組員的課表與生活安排不同，因此要找到共同討論的時間並不容易。此外，跨國分組也需要更多溝通與協調，例如：確認每個人的分工、整合不同國家的資料，以及統一報告內容與影片呈現方式。雖然過程中遇到一些挑戰，但也讓我實際體會到跨文化合作並不只是使用英文溝通，更需要理解不同成員的時間安排、表達方式與合作習慣。很慶幸最後小組仍然順利完成報告，也讓我從這次經驗中學習到如何在多國成員組成的團隊中進行溝通與協作。

3. 英文課程：Seminar in Japanology (The Japanese Language and Society)

這堂課主要探討日語的特色，課程內容涵蓋性別差異、區域差異、外國人日語學習等不同主題，帶領學生從多元角度理解日語與日本社會之間的關係。相較於單純學習日文文法或單字，這門課更著重於分析日語在實際使用情境中的變化，以及語言背後所反映出的文化與社會現象。

課堂進行方式以老師講解與小組討論為主。每堂課老師都會提出與當週主題相關的問題，讓同學彼此分享看法並進行討論。討論內容大多不會過於艱深，較多是結合自身國家的語言特色、文化經驗或個人觀察進行分享。因此，這堂課不僅讓我更了解日語本身的特性，也讓我有機會聽到來自不同國家學生對語言與文化的看法，進一步比較各國語言使用習慣上的差異。

這門課的期末作業為一份個人報告，學生需要自行訂定研究主題，並可根據課堂中討論過的內容進一步延伸發想。報告形式與專題研究相似，大致需要包含研究主題、文獻回顧、研究方法、研究成果與參考資料等部分。。

4. 英語課程：Work-Based field study(PBL with Small to Medium Companies)

由於學校的跨國雙向獎學金規定，交換期間至少需要選修一門與系上專業相關的課程，而這堂課的學習內容與交通管理科學系曾開設的服務業行銷、管理學、行為科學等課程具有一定關聯，因此我選擇修習這門課程。

這堂課主要以日本中小型企業為研究對象，透過實際個案分析，帶領學生了解企業的經營模式、市場定位與管理策略。本學期課程中討論的個案是日本的EVAON公司，除了課堂上的介紹與分析之外，學期中也安排了一次企業參訪。參訪前，學生需要自行構想問題，並在參訪過程中向企業提問。

課程進行方式相對彈性，除了課堂討論之外，有時也會安排小作業，讓學生整理課堂所學或針對企業個案進行進一步思考。特別的是，這堂課的老師曾經在臺灣讀書，因此中文非常流利，也對臺灣的文化與社會環境相當了解。課堂中或課後與老師交流的過程也十分有趣。整體而言，我認為這堂課的上課氛圍輕鬆活潑，沒有過於沉重的壓力，但仍能透過企業個案與實地參訪學習到許多實務面的內容。

3.3 社團活動

關西大學的社團氛圍非常熱絡，從剛開學時舉辦的社團博覽會就能明顯感受到。相較於臺灣的大學社團博覽會，關西大學的規模更大，社團種類也相當多元，無論是運動、音樂、文化、藝術或料理相關的社團，都有許多選擇。大約在六月時，學校還會舉辦「關關戰」的社團競賽活動，更能感受到日本大學社團活動的活力與凝聚力。

在交換期間，我加入的是陶藝部。陶藝部的活動頻率不算太高，大約一個月會有一次部活，因此不會花費太多時間。活動時可以依照自己的喜好製作不同的陶藝作品，過程相當自由。此外，陶藝部的幹部與社員都非常親切。即使我們的日文能力還不算非常流利，他們仍然很努力地與我們聊天，非常感謝他們在活動中的照顧。

另外，我也有朋友加入料理部，活動內容主要是製作動漫作品中出現的食物，聽起來也非常有趣。對未來想來關西大學交換的同學而言，如果時間允許，我會很推薦把握機會參加社團活動。即使只是短期交換，也能透過社團更深入地認識日本大學生活，並與當地學生建立更多互動與回憶。

3.4 宿舍生活

在交換期間，我被分配到的宿舍是 Global House，是宿舍中費用最高的一棟，每月房租為 63,000 日圓。一開始關西大學調查住宿意願時，只能選擇是否申請學校宿舍，無法選擇想入住哪一棟宿舍。因此，當我看到自己被分配到 Global House 時，因為房租比預期高出許多，當下感到不小的經濟壓力。不過，實際入住後發現，Global House 的設施非常齊全，整體居住品質也相當舒適。每位學生都有一間單人套房，房間內配有冰箱、基本家具、免治馬桶與浴缸，生活機能十分完善，隱私性也很高。此外，宿舍每個月會安排一次更換寢具的時間，若有需要更換寢具，必須留意宿舍公告與指定時段。

Global House 的公共設施也相當方便，每層樓都設有洗衣機、烘衣機與熨斗等設備，而且洗衣與烘衣皆不需另外付費，對日常生活來說非常實用。唯一比較需要注意的是，Global House 位於吹田校區，而大部分課程的上課地點主要在

千里山校區，因此通勤上需要多花一些時間。學校有提供往返兩校區之間的免費接駁巴士，學生可以在一週前開始預約。

除了 Global House 之外，關西大學也有其他交換生宿舍，例如：秀麗寮與月之丘。月之丘是女生宿舍，房間內有廁所，但浴室為共用空間，包含單人淋浴間與大澡堂。秀麗寮則是所有宿舍中費用相對最低的一棟，宿舍氣氛也較熱鬧，學生們常常會聚在食堂聊天，較容易認識其他交換生。與月之丘不同的是，秀麗寮的房間內沒有獨立廁所，浴室與廁所皆為共用。不過，秀麗寮的優點是距離千里山校區最近，步行約十分鐘即可抵達校園，對於主要在千里山校區上課的學生而言非常方便。

3.5 花費

花費的部分除了每個月的房租之外，一天的餐費大約會抓在 1500 日幣內，午餐大多會在學校的食堂吃飯，大約 500-600 日幣。晚餐我則會盡量選擇自己煮飯，除了能夠降低生活開銷之外，也能讓飲食內容更均衡。日本外食雖然方便，但較不容易攝取到足夠的蔬菜，自己煮飯不僅可以省錢，也能依照自己的需求準備較多蔬菜，維持比較健康的飲食習慣。

另外，日本的交通費相較於臺灣高出許多，因此交通支出也是需要事先納入預算考量的項目。我自己是使用 Apple 錢包綁定 Suica，除了搭乘電車與公車時可以直接感應使用之外，在部分便利商店、餐廳或商店也能付款，相當方便。如果遇到匯率較好的時候，也可以把握機會先儲值。

整體而言，若不包含旅遊、娛樂與額外支出，單就住宿與飲食來看，我一個月的基本生活費大約為 108,000 日圓。

四、心得與建議事項

出國交換其實原本並不在我的計畫之中。也許是因為對未知的環境感到卻步，所以過去雖然偶爾會在心裡想像出國生活的樣子，卻始終沒有真正付諸行動。然而，當我真正踏上這段旅程後，才發現有些事情如果沒有勇敢嘗試，或許永遠都不會知道自己能走得多遠。

交換期間，有時候走在日本的街頭，仍會突然覺得這一切很不可思議，和來自不同國家的朋友們一起聊天、吃飯、分享彼此的生活經驗時，也常常會有一種不真實的感覺。如果當初沒有選擇出國交換，我可能一輩子都不會有機會認識這些來自世界各地的朋友，也不會知道自己能夠在陌生的環境慢慢建立新的生活。雖然在國外生活難免會遇到一些辛苦或不適應的時刻，但這段時間累積的回憶、成長與快樂，遠遠超過那些短暫的不安與困難。這幾個月的交換生活，將會成為

我一輩子都難以忘記的珍貴回憶。因此，如果有同學仍在猶豫是否要申請交換，請勇敢出發吧！

在交換期間，我最大的感觸之一是語言能力真的非常重要。如果具備一定程度的日文能力，無論是在上課、辦理行政手續，或是日常生活中與日本人交流，都能有更好的體驗。不過，以我自己的經驗來說，交換期間實際使用英文的時間甚至比日文更多，因為身邊有許多來自不同國家的交換生，英文成為大家彼此溝通的重要工具。有時候，當我無法很精確地表達自己的想法或感受時，會覺得有些可惜，也更深刻體會到語言能力對於文化交流的重要性。然而，我認為比起一開始就追求完美的表達，更重要的是願意勇敢開口。交換期間遇到的外國朋友大多都非常友善，也願意耐心聽我說完，並努力理解我想表達的意思。正因如此，我逐漸學會不要害怕犯錯，而是把每一次對話都當成練習與交流的機會。

除此之外，我也深刻感受到保持開放的心態非常重要。由於大家來自不同國家，成長背景、價值觀與生活習慣都不盡相同，因此在相處或討論的過程中，偶爾也會發現彼此的想法有所落差。但如果能夠以更開放的態度去理解這些差異，而不是急著用自己的標準判斷對錯，反而會發現這些不同之處是非常有趣且值得學習的。交換留學帶給我的不只是語言能力的進步，更讓我學會用更寬廣的角度看待世界，也更願意理解不同文化與不同背景的人。

最後，希望這篇交換心得能夠幫助到未來有出國交換計畫的同學。交換留學或許需要勇氣，也需要面對許多準備與適應的過程，但只要願意踏出第一步，就有機會遇見和原本想像完全不同的自己。如果有任何關於申請、課程、生活或住宿方面的問題，也歡迎與我聯繫。h54116215@gs.ncku.edu.tw





