

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 03 月 24 日~2026 年 08 月 04 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：蔡承珈

中華民國 115 年 08 月 05 日

摘要

中文

本篇心得主要分享筆者前往日本關西大學進行為期四個多月交換計畫的完整歷程，申請動機源於對日文的興趣，並設定了提升日文聽說能力、跨文化交流與培養獨立生活等三大目標。文中詳細整理了校內外申請時程、簽證與住宿等行政流程，並提供了財務及電信申辦等實用行前指南。修課方面，除了修習注重聽說讀寫的日文課外，亦選修了多元的英文授課課程；課外則透過關大 Buddy Program 結識國際夥伴，並和朋友一起參與祭典以及到多地旅遊。這趟旅程不僅實質突破了語言限制，更深化了國際視野與獨立面對挑戰的能力。

英文

This report presents a complete, first-hand overview of my enriching four-month exchange experience at Kansai University in Osaka, Japan. Driven by a long-standing passion for the Japanese language and local culture, I embarked on this international journey with three clear primary objectives: improving my practical Japanese listening and speaking skills, actively engaging in cross-cultural exchange, and fostering personal independence in an unfamiliar foreign environment. The report details the entire preparation process, including internal and external application timelines, administrative procedures for visa processing and dormitory selection, as well as essential pre-departure advice regarding bank accounts, mobile phone contracts, and municipal registration. Academically, alongside intensive Japanese language courses focusing on all four core communication skills, I enrolled in a diverse range of English-taught subjects that featured international COIL projects with overseas universities, corporate field interviews with local small and medium enterprises, and cultural site visits. Beyond the classroom, I built meaningful global connections through Kansai University's Buddy Program, traveled to various regions across Japan ranging from Hiroshima to Sendai, and immersed myself in vibrant traditional local festivals like the Tenjin Matsuri alongside friends. Ultimately, this transformational exchange journey not only allowed me to achieve a meaningful breakthrough in my language proficiency, but also significantly broadened my global perspective, enriched my college life, and enhanced my self-confidence to navigate real-world challenges independently.

目次

一、	目的.....	4
二、	申請過程.....	4
三、	研修期間.....	5
四、	心得及建議事項.....	8
五、	照片.....	9

一、目的

在上大學前，我就一直希望能學習英文之外的第二外語，同時因為之前和家人去過幾次日本旅遊，深深被當地的環境與人文風情吸引，於是大二開始便選修了學校的日文課。後來得知系上在大四下學期沒有必修課，且了解到許多學長姐都會利用這段時間出國交換，便在大三下學期決定把握機會申請 114 學年度第二學期的交換計畫，也很幸運地順利申請上位於大阪的關西大學。

前往關西大學交換前，我也為自己設定幾個目標：首先是日文能力的提升，過去在台灣修習日文時，課程大多著重在讀寫的練習，較缺乏口說與聽力的訓練，因此希望能善用當地的日文環境，實質提升自己的聽說能力。其次是跨文化交流，我期許自己能在關西大學認識來自世界各地的朋友，在與不同文化背景的同儕交流中，開拓自己的世界觀。最後則是獨立的鍛鍊，希望藉由這次機會，培養自己在異國他鄉獨立生活與解決問題的能力。

二、申請過程

在確定要出國交換後，因為一開始就打定主意以日本為目標，省去了選擇國家的糾結。然而，日本的合作學校非常多，為了找出最適合自己的學校，我仔細瀏覽了歷屆學長姐的心得、逐一研究各校官網的規範與要求，並參加了四月份舉辦的學長姐經驗分享會，經過一番深思熟慮後，才好不容易排定志願序，並著手撰寫申請文件。

整個申請與行前的時程大致如下：

- 5 月:繳交校內申請文件。
- 6 月底:收到校內初選通過、成功錄取關西大學的通知。隨後便開始安排進行健康檢查、至關大網站填寫個人資訊，並辦理各項行政文件。
- 12 月左右:收到關西大學寄發的正式交換確認信（入學許可）。
- 2 月:收到在留資格認定證明書（COE）及各類行前資料，也會有規定的抵達日期，此時便可以著手訂機票、前往台日交流協會辦理簽證，關大也會陸續寄送各類表單（如宿舍申請等）供交換生填寫。
- 3 月底:關大通常會要求國際學生在正式上課前一周抵達日本，並在該週帶領大家參觀校園、講解各種注意事項，以及到市役所辦理住民登記等行政程序，只要一步一步跟著做即可。

另外，關於生活必備的財務、通訊，以下幾點心得與建議：

1. 財務準備

出發前建議先準備一部分的日幣現金以備不時之需。抵達日本後，因為幸運申請到當地的獎學金，需要開立日本當地的銀行帳戶，開戶雖然方便（可以透過 app 直接辦理），但交換結束回國前，務必要記得前往銀行臨櫃辦理帳戶結清與關閉。

2. 通訊網路

建議出發前先購買大約一週的網路卡（如 eSIM）維持基本通訊，關大有提供合作的網路方案，出發前可以先預定，抵達學校後按照學校給定的時間前往指定地點辦理即可，但我是選擇自己申辦外面的電信方案，並綁定台灣信用卡每月自動扣款，同樣要注意的是回國前必須提早辦理電信解約。

三、研修期間

修課經驗：

關西大學規定交換生一週至少需修習 7 堂課。由於我選修的日文課一週就佔了 4 堂，另外我又加選了 5 堂全英文授課的課程，因此總共是一週上 9 堂課。整體來說覺得課程安排很充實，以下分別針對各門課程分享我的心得：

1. Japanese

- 分級與面試流程：在交換生入學前，學校會先進行線上日文測驗，在規定時間內上網填寫表單即可，測驗分為三個等級，可以自由選擇要寫哪個等級、也能全部都寫，題型皆為單字、文法與閱讀的選擇題。大約三月中會收到測驗的分級結果，抵達日本後還會安排一次小型的團體面試，老師會藉此確認線上測驗的級別是否符合實際程度，並進行最終的班級調整。
- 上課方式與負擔：一週共有四堂課，分別針對「聽、說、讀、寫」四大核心能力進行訓練。課堂上有很多與同學用日文練習對話的機會。負擔方面，幾乎每堂課都有作業，每週也都有單字與文法小考，整個學期共有 3 次大考。整體而言不算太輕鬆，但只要按部就班就不會太累。

2. Understanding Climate Change: Interdisciplinary Approach

- 課程核心：主要探討極端氣候與氣候變遷等相關主題，透過老師講解與大量的小組討論，探討氣候對人類社會的影響。

- 亮點體驗: 這門課最特別的地方在於包含了一段與南非約翰尼斯堡大學 (University of Johannesburg) 合作的 COIL (跨國線上國際學習) 課程。我們需要與南非當地的學生透過線上協作、共同錄製影片來完成報告，是非常難得的跨國合作經驗。

3. Japanese History (The History and Culture of Medieval Japan)

- 課程核心: 介紹日本中世紀的歷史脈絡，涵蓋重要歷史人物、事件與社會變遷，也會針對宗教、傳統禮儀等特定文化主題進行深入講解。
- 課業負擔: 這堂課的修課要求相對紮實，前 10 週每週都需要閱讀長短不一的文本，並且每週在課堂上都會進行小考，但老師很風趣，內容也很豐富多元。

4. Business for SDGs (Sustainable Development Goals)

- 課程核心: 主要介紹聯合國永續發展目標 (SDGs) 的 17 項核心指標。老師的授課方式非常多元，會運用影片觀賞、邀請外賓演講等方式引導思考，其中也包含 2 堂和其他班級共同授課的設計思考課程。
- 期末評分: 期末需要製作一份報告，從日本企業的視角出發，找出該公司在永續發展上可能存在的痛點，並運用設計思考 (Design Thinking) 的概念，發想並分享創新的解決方案。

5. Area Studies (India)

- 課程核心: 教授本身是印度裔，因此能帶領我們從非常道地的視角，深入認識印度的宗教、文化、歷史、食物及傳統醫藥知識等，每週的主題都不一樣。
- 課程亮點與評分: 課程期間老師有帶大家到校外的歷史博物館進行實地參訪。考試與評分非常佛心，只有期末需要撰寫一篇 500 字以上的 Essay (論文短文)，主題完全自訂，只要與印度相關即可。

6. Work Based Field study (PBL with Small to Medium Companies)

- 課程核心: 這是一門以專案為導向的實務課程，最核心的任務是對日本在地的中小企業進行實際訪談，了解企業理念及相關資訊。
- 上課方式: 前期課程多為分析方法論的傳授，例如如何運用 SWOT 分析、STAR 原則，以及如何設計訪談問題與步驟等。在老師一步步的帶領下，我們最後成功完成企業訪談，並將訪談結果整理成個人期末報告進行成果發表。

食

關大的主要校區—千里山校區內設有許多食堂，提供豐富多元的餐點選擇，不過每到中午熱門時段總是人潮擁擠，如果不想排隊，校園內每天都會有各式流動餐車進駐，同時也有便利商店，能快速解決一餐；此外也經常能看到日本學生自己帶便當到學校加熱。另外，宿舍所在的校區同樣設有食堂，並提供早晚餐預訂服務，最晚需在 3 天前預約，不同宿舍餐點價格略有差異，以 Global House 為例，早餐價格為 400 日幣、晚餐則是 550 日幣，其中晚餐的 CP 值相對較高，通常包含主食、蔬菜、肉類、湯品等，有時還會有小水果或是甜點。不過為了能攝取更多新鮮蔬菜，我自己許多時候會使用快煮鍋在宿舍自煮，宿舍附近有不少超市，採買蔬菜與水果都非常便利，對於想省錢或注重飲食健康的人來說是個很棒的選擇。

衣

四、五月份的大阪氣溫依然偏低、微帶涼意，建議一定要準備適量的保暖與長袖衣物。到了六月，天氣會開始顯著轉熱，七、八月更是會達到夏季的高溫巔峰，因此短袖與透氣衣物也是必備。不過，建議行前短袖衣物不用帶太多，因為日本當地的日系服飾品牌（如 UNIQLO、GU 等）價格普遍比台灣便宜不少，抵達後直接在當地購買既方便又划算，還能節省行李空間。

住

關大這次提供了三個風格各異的宿舍供選擇：首先是「秀麗寮」，為分層管理的男女混合宿舍，房型為單人房且需共用衛浴，最大優勢就是距離主要的千里山校區最近，步行即可輕鬆上課；其次是「月之丘」，為純女生宿舍，房間格局雖為雙人房但目前配置為每人單獨居住一間；最後則是我入住的「Global House」，主打全性別單元，整體設計相較於其他宿舍更為現代與高級，最棒的是擁有私人衛浴設施、隱私性極佳，雖然距離稍遠，但校內有提供接駁車直達千里山校區，通勤相當便利。

行

宿舍門口及附近都有公車站牌，可依據目的地確認搭乘路線，單趟車資為 250 日幣。電車部分，鄰近則有 JR 東海道山陽本線的「岸邊站」與阪急千里線的「南千里站」可以利用，主要的千里山校區位於阪急千里線的「關大前站」旁，平時往返校區雖然主要依賴學校接駁車，但若不小心沒趕上校車，也可以彈性選擇搭乘電車前往。

四、心得及建議事項

四個多月的交換生活一下子就來到尾聲，回想起要來之前，因為對一切都充滿未知，心裡其實夾雜著期待與深深的不安，深怕自己無法順利適應異國的生活與語言環境，沒想到真正踏上日本後，這一切擔心都化成了最美好的驚喜。關大有一個很棒的特色機制是「Buddy Program」，每小組會由 2 至 3 位日本在地學生與 2 至 3 位外國交換生組成。我們這組有 3 位日本學生、1 位越南學生、1 位南韓學生以及我，在出發抵達日本之前，學校就會先安排線上會面讓我們彼此熟悉，抵達後的第一週也有舉辦實體見面，剛來到異鄉時如果遇到任何生活或適應上的問題，都可以隨時向他們尋求協助，是非常安心的依靠。雖然我們這組後來因為大家各自課業與行程忙碌，只有一起聚餐過幾次、沒有常常約出去玩，但這依然是我初來乍到時很溫暖的陪伴與跨文化交流起點。

除了 Buddy Program 的夥伴，在這段時間裡我也認識了好多來自世界各地的朋友，包含歐洲各國、美洲、東南亞，當然還有許多同樣來自台灣其他大學的好夥伴。除了在課堂上互幫互助，課餘時間更是到處走訪日本的各個角落，南到的廣島、四國，北至立山、仙台，在日本各地留下了無數足跡；另外，最令人難忘的還和大家一起參與夏日花火大會，以及名列日本三大祭典之一的大阪天神祭，看著璀璨的煙火在夜空綻放，那一刻的震撼與感動至今依然歷歷在目。

翻看著手機相簿裡滿滿的照片與紀錄，每一張都承載著這段青春裡最獨一無二的回憶。現在重新往回看，真的很慶幸自己當初勇敢選擇跨出舒適圈，如果沒有那一股衝動與堅持，就不可能遇見這群溫暖的人，更不可能擁有一段足以回味一生的精彩旅程。這趟交換不僅讓我的日文聽說能力有所突破，更讓我在面對異國文化時擁有更開闊的包容力與世界觀。

最後，我也想給未來計畫前往關大或日本交換的學弟妹幾點建議：首先是心態上，一定要保持開放與主動，可以善用 Buddy Program 等資源積極交朋友，也不要害怕開口說日文或英文，勇敢跨出第一步，你會發現大家都比想像中還要友善；其次是生活與玩樂的規劃，四個月的時間看似很長但其實過得飛快，像天神祭或花火大會這種熱門活動一定要提早安排好行程與交通，把握機會多走多看；另外，非常實務的一點是，回國前務必預留足夠的時間，把日本當地的銀行帳戶辦理結清關閉，並將申辦的電信合約確實辦妥解約手續，也要到市役所辦理各類行政程序的完結，才不會留下不必要的麻煩；最後，也要學會享受與自己相處的時光，在異鄉獨立生活、處理各種大小瑣事，絕對會是讓自己快速成長的催化劑。相信這趟交換旅程，一定會成為你們大學生涯中最耀眼、最珍貴的回憶。

五、照片



三月底的漂亮櫻花樹



京都御苑賞櫻



宿舍新生活動



Buddy Program 實體見面



勝尾寺旅行



宇治獨旅



黃金週四國旅行



立山黑部旅行



海邊拍攝畢業照



夏日花火大會



外國朋友的管弦樂團表演



廣島旅行



仙台旅行



和歌山旅行



與日文課助教合影



SDGs 課程合影



結業典禮台灣人合影