

國立成功大學辰星學者培育獎學金

出國報告內容及注意事項

113/04

一、出國報告繳交內容：

1. 出國報告書1份
2. 成果影片1支

二、出國報告書撰寫規定：

1. **封面格式**請參考第三頁。
2. 報告書內容請依序排列：1.**封面**(規定格式之封面)、2.**中文及英文摘要**、3.**目次**、4.**本文**(包含目的、過程、心得及建議事項)、5.**附錄**。
 - (1) **封面**：封面所列之「報告名稱」應能表達出國計畫之主旨。
 - (2) **中文及英文摘要**：需簡潔完整交代出國行程與心得，中英文各一頁、至少各500字。
 - (3) **目次**：請加註頁碼。
 - (4) **本文**：本文必須包含「目的」、「過程」、「心得及建議事項」(請分項標示)，其中「過程」之建議內容請參閱如下：
 - A. 出國前：
 - 申請過程：國外學校申請、獎學金申請等。
 - 出國前的準備：語言能力提升、專業能力提升等。
 - 其他：簽證辦理、相關文件公證等。
 - B. 研修期間：

- 校園生活：課程修習、專業領域參與(會議、比賽、計畫、實驗等)、活動參與(比賽、社團、留學生會等)、宿舍生活等。

- 校外生活：各種生活體驗，含飲食、交通、旅行、花費、當地風俗民情、文化交流等。

- 辰星學者家族：辰星學長姊大手牽小手、導師制度的執行情況分享。

(5) **附錄**：請附上**本文中「過程」**內容相關之照片，並附上文字說明。

3. 出國報告書可選擇以中文或英文撰寫，惟摘要部份中、英文皆須具備。
4. 本文開始(包含目的、過程、心得及建議事項，其文字部分須佔5~20頁)
5. 內文字體設定中文採標楷體、英文採 Times New Roman 12號字，行距以預設之單行間距為主)

三、**成果影片規定：**

1. 以出國報告書「**過程**」之建議內容為拍攝題材
2. 拍攝方式及風格不拘
3. 影片長度至少3分鐘
4. 需上中文或英文字幕

國立成功大學

辰星學者培育獎學金出國報告書

報告名稱：114學年第2學期校級薦外交換-北海道大學

出國期間：3/22-8/31

研修國家：日本

研修學校/機構：北海道大學

學院系所：理學院數學系

學制、年級：四年級

姓名：黃聖堯

中華民國 115年 月 日

中文摘要

此報告書記錄了我在大學四年級下學期，透過成功大學校級薦外交換計畫前往日本北海道大學交換學習的經驗與心得。由於我在求學階段便因個人興趣開始學習日文，因此一直希望有機會能親自到日本生活與學習。很高興學校提供了這次交換機會，讓我能夠實際體驗日本大學的課程安排、校園文化以及日常生活。

在申請交換的過程中，除了需要通過校內名額的競爭，也必須符合對方學校對交換學生的資格要求。抵達日本後，則需要完成許多生活相關手續，例如保險申請、網路設定、學生證辦理以及住宿安排等。這些過程雖然繁瑣，但也讓我學習到如何在陌生環境中獨立處理問題。

交換期間，我平日以修課與參與 seminar 為主，並且需要達到日本對交換學生所規定的上課時數。本次交換的重心主要放在學術 seminar 的參與，透過每週的討論與報告，我不僅增進了專業知識，也練習了以英文表達數學內容的能力。除此之外，我也認識了來自不同國家的交換學生，與他們一起交流學習經驗、探索日本文化，這讓我的交換生活更加豐富。

這次在北海道大學的交換經驗，對我而言是一次非常難得且珍貴的學習機會。它不僅拓展了我的國際視野，也影響了我對未來升學與研究方向的規劃。透過這段時間的學習與生活，我更加確定自己希望繼續在國際化的學術環境中成長，並將這段經驗視為大學生涯中十分寶貴的回憶。

English Abstract

This report summarizes my exchange experience at Hokkaido University in Japan during the second semester of my senior year, through the university-level exchange program of National Cheng Kung University. Since I had been learning Japanese out of personal interest, I was grateful for the opportunity to experience academic and daily life in Japan.

The application process required not only passing the selection at my home university, but also meeting the requirements of the host university. After arriving in Japan, I also had to complete several administrative procedures, including insurance registration, internet setup, student ID application, and accommodation-related arrangements. Although these tasks were sometimes complicated, they helped me become more independent and adaptable in a new environment.

During the exchange period, my daily schedule mainly consisted of courses and seminars, while also fulfilling the required class hours for exchange students in Japan. The main focus of my exchange was participating in academic seminars. Through weekly discussions and presentations, I improved my understanding of mathematical topics and gained more confidence in explaining academic content in English.

Outside the classroom, I had the opportunity to meet students from different countries and exchange ideas with them. Exploring Japan together also allowed me to experience different cultures and broaden my perspective.

Overall, this exchange at Hokkaido University was a valuable and memorable experience. It not only expanded my international outlook, but also influenced my future academic plans. Through this experience, I became more motivated to continue learning in an international academic environment.

目錄

一、目的.....	6
二、申請過程.....	7
三、研修期間.....	8
(一) 抵達後的行政手續.....	8
(二) 網路申辦與郵局開戶	8
(三) 課程修習.....	9
(四) Seminar 參與.....	9
(五) 飲食與日常生活.....	9
(六) 社團與活動參與.....	10
(七) 週末旅遊與文化交流	10
四、心得與建議.....	11
(一) 心得	11
(二) 建議事項.....	12
五、附錄.....	13

一、目的

本次選擇前往日本北海道大學交換，主要原因是我在去年曾參加北海道大學的暑期課程，並在當時認識了 Prof. Sakai。透過那次短期學習經驗，我對北海道大學的學術環境、校園氛圍以及 seminar 的學習方式留下了深刻印象。因此，在大學四年級下學期有機會申請交換時，我希望能延續先前的學習經驗，進一步參與英文 seminar，訓練自己閱讀專業文本、整理內容並以英文進行報告與表達的能力。

在學術方面，這次交換也讓我有機會更深入體會日本大學完整且扎實的數學學習系統。此次 seminar 的內容主要以機率論中的 Markov chain 為主，這正好與我未來希望前往國外研究所繼續攻讀的機率相關領域相互呼應。因此，透過這次交換，我不僅能延續自己對機率與隨機過程的興趣，也能提前接觸較接近研究所學習方式的 seminar 訓練。相較於一般課堂中以聽講為主的學習方式，seminar 更強調事前閱讀、理解內容、整理重點並與他人討論。這樣的訓練不僅能幫助我加深對數學專業內容的理解，也能提升我在國際學術環境中表達想法的能力。

此外，選擇日本作為交換地點，也與實際生活條件有關。相較於歐美國家，日本距離台灣較近，文化與生活習慣上也有一定程度的相似性，整體花費相對較容易負擔。再加上本次交換很幸運獲得辰星獎學金的補助，幾乎能夠支應整趟交換期間的主要花費，使我能在較少經濟壓力的情況下，專注於學習與體驗國外生活。

原先我對這次交換的期待主要集中在學術學習與語言訓練上，但實際交換期間，宿舍生活中的國際交流也成為意外且重要的收穫。由於宿舍室友與其他交換學生多來自不同國家，平時生活中需要使用英文溝通，因此即使身處日本，我仍然有許多機會持續練習英文。這對我而言是很重要的經驗，因為未來若要申請國外研究所，除了專業能力之外，英文表達與溝通能力也同樣重要。在交換期間，我也安排自己準備 JLPT N1，並計畫再次報考 IELTS，希望透過這段時間同時提升日文與英文能力。

生活方面，這是我第一次長時間住宿舍，也是第一次在國外獨立安排生活。除了適應宿舍規定、公共空間使用方式以及與他人共同生活之外，我也需要自行管理每個月在生活與娛樂上的花費。透過這樣的經驗，我更具體地了解在國外生活所需要面對的現實問題，例如住宿、飲食、交通、日用品與休閒活動的支出安排。這些經驗讓我學習到如何在有限預算內規劃生活，也讓我對未來出國升學可能面臨的生活成本有更實際的認識。

整體而言，本次交換的目的不只是完成學校課程要求，更是希望透過在北海道大學的學習與生活經驗，提升自己的專業能力、語言表達能力、生活獨立能力與國際適應能力，並為未來出國深造做好準備。

二、申請過程

交換申請大致上可以分成校內甄選和國外學校申請兩個階段。校內甄選需要和其他申請交換的學生競爭名額，因此有意申請交換的同學應該提早準備申請資料，並隨時注意國際處的公告。需要注意的是，校級交換通常會提前兩個學期申請，所以若已經有交換規劃，應盡早確認申請時程與所需文件。

通過校內甄選並取得交換名額後，接下來便是準備資料並上傳至對方學校。本次交換的學校為北海道大學，其開放的交換計畫主要分為三種，分別是 HUSTEP、SA 和 SRS。

HUSTEP 的申請標準主要是英文能力，課程以英文授課為主，且僅限大學部學生申請。因為我在交換期間認識的許多歐洲室友也是參加這個計畫，所以我認為 HUSTEP 應該能夠認識到很多來自不同國家的學生。

SA 的申請標準主要是日文能力，學生需要至交換學院修習課程並取得學分，大學部與研究所學生皆可申請。由於 SA 是直接參與北海道大學一般課程，因此對日文能力的要求較高，建議具備能夠以日文進行日常溝通與課堂理解的能力後再選擇此計畫。

SRS 則是進入研究室從事研究，無須修習一般課程，且僅限研究生申請。

我本次參加的是 SA 交換計畫。因為日本規定交換學生每週必須修習七堂課程，而 SA 又要求大部分課程需為本系的專業科目。由於我目前的日文還沒有達到能夠流暢與日本人交談的程度，因此我認為 SA 是三種計畫中負擔與壓力較大的選擇。不過，相對地，也因為是和日本本系學生一起上課，所以最能實際體驗日本大學的課程模式與學習環境。

由於本次交換對應的是台灣第二學期，也就是北海道大學的四月入學，大約在十月時，北海道大學會開放申請平台讓交換學生上傳資料。此時，對方學校也會協助申請 CoE。CoE 全名為 Certificate of Eligibility，即在留資格認定證明書，是日本入國管理局核發的文件，用來證明申請人符合進入日本並停留一段時間的資格。對交換學生而言，CoE 通常由日本學校協助申請，收到後才能進一步向日本交流協會或相關單位申請學生簽證。

在十月順利上傳資料後，下一個較重要的時間點是二月或三月，對方大學會發放 CoE 和入學證明。此時便可以開始申請簽證；若是男生，還需要向學校申請兵役緩徵。由於距離正式交換時間已經相當接近，因此相關資料越早處理越好。根據我閱讀其他同學心得的經驗，CoE 也有可能更晚才拿到。我自己是在二月六日順利取得 CoE 和入學證明，但若等待時間比預期更久，建議可以主動聯絡對方學校確認進度。

此外，大約在十二月中旬時，北海道大學會寄送關於宿舍申請的資料。由於交換期間平常伙食大多以自行開火為主，因此在選擇宿舍時，除了價格之外，我認為宿舍與學校的距離，以及附近是否有超市，也都可以列入考量。若宿舍離學校或超市太遠，平時通勤與採買都會比較不方便，長期下來也可能增加時間與交通成本。

這次我選擇的宿舍是北 14 條。雖然價格相較於其他宿舍略高，但因為這間宿舍是北海道大學與外部公司合作的宿舍，整體管理系統相對完善。平時如果遇到問題，可以透過應用程式反映，也能以中文溝通，對剛到日本生活的交換學生而言相當方便。

北 14 條宿舍以單人房為主，公共設施也十分完整。宿舍內有很大的客廳與共用廚房，廚具相對齊全，因此不太需要自己額外購買鍋具、碗盤等用品。這一點對交換學生來說很實用，因為剛抵達日本時已經需要處理許多生活用品與行政手續，若宿舍本身提供較完整的廚房設備，可以減少不少初期準備的負擔。

此外，北 14 條的位置也相對便利，距離北海道大學與附近超市都不算遠，無論是上課、買菜或日常生活都比較方便。也因為宿舍設有公共客廳，平時有許多機會與來自不同國家的室友交流。對我而言，宿舍生活是這次交換中很重要的一部分，因此如果希望在交換期間有較豐富的宿舍生活，並且希望有更多機會與其他國際學生互動，我會推薦選擇北 14 條宿舍。

三、研修期間

（一）抵達後的行政手續

抵達日本並取得在留卡後，北海道大學會為交換學生指派一位 supporter，協助處理抵達後的各項行政手續。例如在留卡背面地址登記、保險申請，以及其他生活相關程序。這些手續對剛抵達日本的交換學生來說相當繁瑣，也需要理解許多日文文件與行政流程。幸好這次有 supporter 的協助，我才能較順利地完成相關程序，不過，在閱讀其他同學的交換心得時，也有少數同學提到沒有獲得完整協助，需要自行完成所有流程。雖然學校會事先寄送相關資料，但若要獨立處理，仍然需要花費較多時間與心力。因此，建議未來交換的同學在出國前，可以先大致了解抵達日本後需要辦理的手續，例如在留卡地址登記、國民健康保險、年金相關程序、網路申辦與銀行或郵局帳戶開通等。這樣即使遇到需要自行處理的情況，也比較不會手忙腳亂。

在完成保險等基本手續後，接下來比較重要的是網路與郵局帳戶開通。這兩項都和日常生活密切相關，因此建議抵達後盡早處理。

（二）網路申辦與郵局開戶

關於網路，日本常見的手機方案多有流量限制，因此在選擇網路方案前，可以先評估自己一個月大約需要多少流量。我這次選擇的是 LINEMO。LINEMO 是 SoftBank 旗下的線上申辦電信方案，整體費用相較於一般電信門市方案便宜，申辦與管理也大多可以在線上完成。對交換學生而言，LINEMO 是相對方便的選擇，不過，LINEMO 的申辦流程主要以日文為主，且可能需要日本地址、可接收簡訊的電話號碼或付款方式。因此，建議出國前先確認自己的手機是否支援日本當地電信頻段，以及申辦時可能需要準備哪些資料。如果不確定自己的手機能否使用日本 SIM 卡，也可以提前查詢或向電信公司確認，避免抵達後才發現無法順利開通。

關於郵局開戶，北海道大學也有提供協助交換學生申請郵局帳戶的服務。如果有打工的打算，除了在入境時需要向海關申請資格外活動許可，也就是打工許可之外，開通日本當地帳戶也會讓後續生活更加方便。對交換學生來說，郵局帳戶是相對容易使用且實用的選擇。如果剛抵達日本時還沒有自己的手機號碼，也可以先使用北海道大學提供的聯絡人資料進行填寫，等日後取得自己的日本手機號碼後，再進行資料變更。整體而言，網路與帳戶開通雖然不是學業的一部分，但會直接影響生活便利性，因此建議盡早處理。

（三）課程修習

這次交換因為參加的是 SA Program，因此平日主要以上課為主。依照日本規定，交換學生一週至少需要修習七堂課。北海道大學一堂課的時長為一個半小時，中間是否有下課或休息，則依照授課教授的安排而定。一天最多有五節課，因此在安排課表時，需要注意課程密度與自己的學習負擔。SA Program 要求學生以專業課程為主，類似通識課的全學教育科目至多只能修習一堂。因此，這個計畫並不是以輕鬆體驗校園生活為主，而是需要實際投入本科專業課程。由於我修習的是數學相關課程，再加上部分課程以日文授課，因此在課前預習、課中理解與課後複習上，都需要花費不少時間。北海道大學的一學期又細分成兩個時段。以本次四月入學的交換為例，課程分為春季時段與夏季時段，春季時段大約為四月至六月，夏季時段大約為六月至七月。高年級課程常見的安排是一個時段內每週上兩堂課，最後成績的計算也有不少課程以報告為主。這和我在台灣熟悉的課程形式有所不同，也讓我感受到日本大學在課程安排與評量方式上的特色。

（四）Seminar 參與

除了正式課程之外，因為我去年曾參加北海道大學暑期課程，並在當時認識了一位北海道大學的老師，因此這次交換期間也額外參與了該教授的 seminar。由於我在成功大學時沒有實際進入研究室參與研究，因此這次 seminar 算是我第一次較完整地體驗研究室中的學術環境。該研究室人數雖然不多，但每週除了參加 group seminar 之外，我自己也需要準備約一個半小時的報告。這對我來說是一項很大的挑戰，因為 seminar 不只是單純閱讀內容，也需要理解、整理，並用英文清楚表達給其他人。透過這樣的訓練，我更深刻感受到日本大學研究室中的學習與研究風氣，也更理解在學術環境中主動閱讀、整理與報告的重要性。這段 seminar 經驗也讓我更清楚自己未來若要出國攻讀研究所，需要培養的不只是專業知識，還包括英文表達能力、獨立閱讀能力，以及在討論中說明自己想法的能力。對我而言，這是本次交換中最重要學術收穫之一。

（五）飲食與日常生活

生活方面，為了節省開銷，我主要以自行料理為主。相較於台灣，日本外食費用較高，如果每天外食，生活費會增加不少。因此，我平常會到附近超市購買食材，再回宿舍使用共用廚房料理。這樣不僅能控制花費，也能依照自己的時間安排飲食。若需要外食，北海道大學校內也有食堂可以利用。北海道大學主要有兩個食堂，分別是中央食堂和北部食堂。若是理學

院的學生，中央食堂的位置相對較近。校內也有便利商店，對於選擇外食或臨時需要購買餐點的學生來說相當方便。另外，如果交換期間會經常使用學校食堂或生協商店，可以在與 supporter 辦理各種手續時，詢問是否能協助辦理大學生協會會員。加入會員時需要先存入少許金額，之後在學校生協消費時可以使用會員價格。離開日本前，再辦理解約並取回剩餘金額或保證金。對於會經常在校內用餐或購物的學生來說，這是一項可以考慮的選擇。

交通方面，因為我住宿的北 14 條宿舍位於學校附近，步行即可到達校園、超市與地鐵站，因此平日通勤主要以走路為主。這樣不僅節省交通費，也讓日常生活更加方便。若未來同學在選擇宿舍時，也可以將宿舍與學校、超市、地鐵站之間的距離列入重要考量。

（六）社團與活動參與

關於社團，北海道大學在開學前幾週，校園內會有各種社團進行宣傳。除了在校園中直接接觸社團資訊，也可以在網路搜尋「北大部活サークル navi」，尋找自己有興趣的社團。日本大學的社團大致可以分成兩種類型。一種是「部活」，通常練習較正式，也會希望成員盡量參與固定練習；另一種則比較接近同好會，氣氛較輕鬆，主要以興趣交流為主。對交換學生而言，如果只停留一學期，或平日課業負擔較重，選擇時間較彈性的同好會可能會比較適合。

我在北海道大學參加了桌球同好會 PECO。這個社團的練習時間主要以投票方式決定，不會強迫每位成員都必須出席，因此可以依照自己的課表與空閒時間選擇是否參加。社團對新手也相當友善，所以我認為很適合交換學生參與。此外，我也參加了給留學生的運動社團。這個社團每週會安排不同的球類運動，並邀請留學生參加。參加方式相對自由，可以依照時程表選擇自己有空的時間與有興趣的運動項目。透過這類活動，不僅能運動，也能認識其他國家的學生。最後，我也參加了規模較大的管弦樂社。不過，因為交換期間只有一學期，基本上較難完整參與他們的演奏會準備與正式演出。即便如此，能夠抽空自行練習，並與社團成員交流，對我來說仍然是很寶貴的經驗。透過參與社團，我更實際地感受到日本大學課堂之外的學生生活，也讓交換生活不只侷限於上課與讀書。

（七）週末旅遊與文化交流

關於週末旅遊，因為個人時間安排與課業負擔的關係，我沒有到非常遠的地方旅行，也沒有走遍日本各地城鎮。不過，有時會和室友一起體驗附近的溫泉，或在札幌周邊進行短程旅行。雖然這些行程不一定是大型旅行，但能夠和來自不同國家的朋友一起在異地生活與移動，對我來說也是很特別的經驗。在旅途中與不同國家的學生交流，不只可以練習英文，也能了解他們對日本生活、學習方式與未來規劃的看法。這些交流讓我感受到交換生活的收穫不只在課堂與 seminar，也包含與他人共同生活、互相理解與建立連結的過程。

四、心得與建議

（一）心得

我認為這次交換對我的未來規劃有很大的影響。因為這次在北海道大學參與 Sakai 老師的 seminar，我更加確定自己未來希望繼續攻讀數學研究所，並往機率相關領域深入學習與研究。過去我雖然對數學有興趣，但對於未來是否要繼續走研究方向仍不是非常確定。透過這次交換，我實際接觸到更接近研究室的學術環境，也體會到自行閱讀、整理內容並進行報告的訓練方式，這讓我對未來的升學方向有了更明確的想法。

這次交換安排在大學四年級下學期，對我來說有優點也有挑戰。由於數學系的學分安排較有彈性，我在出國前已經提前完成大部分畢業學分，因此到北海道大學交換時，來自原校畢業要求的壓力相對較小。不過，因為我未來有申請國外研究所的計畫，所以在交換期間也需要同時準備研究所申請資料。這使得交換期間不只是單純上課與體驗國外生活，也必須花時間處理申請文件、確認學校資訊與規劃未來方向。

選擇日本作為交換地點，我認為在花費上相對比較沒有負擔。相較於歐美國家，日本距離台灣較近，生活方式也較容易適應。這次也很感謝辰星獎學金提供補助，使我在生活費上減少許多壓力，能夠更專心投入學習與交換生活。此外，因為我本身對日本文化與生活環境較熟悉，所以在日常生活適應上並沒有遇到太大的困難。比較有趣的是，我也透過歐洲室友的反應重新觀察日本文化。例如他們第一次嘗試納豆、酸梅等食物時的反應，讓我從另一個角度看到原本自己已經習慣的文化元素。

在課業方面，日本大學部課程使用的教材有不少是日文參考書，這和我過去較常接觸英文教材或中文教材的經驗不同。因此，除了理解數學內容本身之外，也需要花時間適應日文教材的表達方式與專業用語。這讓我更加體會到語言能力對專業學習的重要性。即使數學符號本身具有共通性，但在閱讀定義、定理、證明與課堂說明時，語言仍然會直接影響理解速度與學習效率。

關於與日本人的互動，實際情況和我原本預想的差不多。由於我的日文還沒有達到非常流暢的程度，因此在與日本學生交流時，仍然能感受到一定的距離感。不過，這次交換也讓我明白，外語能力不可能只靠準備而自然進步，必須實際開口使用才會提升。即使一開始表達得不夠完整，也應該先嘗試把自己想說的內容講出來，這樣才有進一步溝通與討論的可能。

這次交換中，讓我收穫最大的部分之一，是與來自不同國家的室友交流。因為住在宿舍，我們常常會在晚餐時間聊天，討論各自對未來的安排、來日本交換的原因，以及對不同文化的看法。我原本以為許多人選擇日本交換，可能是因為受到日本動漫或流行文化影響，但實際交流後才發現，每個人的理由都不同。有些人只是單純覺得到亞洲生活是一件很特別的事，有些人原本就是日文相關專業，因此選擇日本作為交換地點。

透過這些交流，我也看到其他學生在語言學習上的熱情。例如我有一位來自義大利的室友，會每天主動學習新的日文單字。這種發自內心對知識與語言的好奇心，讓我覺得自己還有很多可以學習的地方。除了學業上的交流之外，我也透過宿舍生活了解到許多不同國家的生活觀點，例如丹麥人對 gap year 的看法、法國人對社交活動的熱情、義大利人對料理的堅持、韓國學生在日文學習上的投入，以及德國人也不一定總是非常準時。這些經驗雖然看似只是日常聊天，但對我來說卻是很珍貴的文化交流。

雖然因為課業與研究所申請的關係，我沒有非常完整地探索北海道各地，也沒有太多時間深入思考所有未來規劃，但與不同國家學生的交流仍然在我心中帶來了一些改變。我開始更重視生活態度本身，也希望自己能學習他們更主動追求興趣與快樂的方式。過去我常常容易受到外在期待或壓力影響，但這次交換讓我重新思考，未來不應只是為了符合外在標準而要求自己，也應該更誠實地面對自己真正想追求的方向。

（二）建議事項

對於未來想申請北海道大學交換的同學，我認為最重要的是提早規劃並清楚掌握所有重要時間點。交換申請並不是完成單一表格就結束，而是包含校內甄選、國外學校申請、宿舍申請、CoE 與入學證明等待、簽證申請、兵役緩徵、機票安排與抵達後行政手續等多個階段。每一個階段都會影響後續流程，因此建議可以建立一份時間表，把所有截止日期、所需文件與待辦事項整理清楚。能夠提早準備的資料，例如護照、語言能力證明、成績單與財力相關文件，也建議盡早完成。

在選擇交換計畫方面，若申請北海道大學，應該先確認自己適合哪一種交換制度。以 SA Program 來說，雖然可以更深入參與日本大學的專業課程，但課業負擔與語言壓力都相對較大。如果日文能力尚未達到能夠理解專業課程的程度，可能會在學習上遇到不少困難。因此，若希望以專業課程為主，建議出國前加強日文能力，尤其是聽力、閱讀與專業詞彙。

在生活方面，建議未來前往札幌交換的同學，可以事先了解宿舍位置、超市、地鐵站與學校之間的距離。札幌雖然市區交通方便，但北海道整體幅員廣大，若想前往較遠的地方旅遊，交通時間與費用都需要事先規劃。如果有機會，也可以在出國前先確認自己的駕照是否能換成可在日本使用的駕照，這樣在北海道旅行時會更加方便，也能到達一些大眾交通較不容易抵達的地方。

最後，我很喜歡札幌這座城市。札幌兼具都市機能與自然環境，生活步調舒適，天氣與城市氛圍也讓人印象深刻。對我而言，北海道大學交換不只是一次學術上的學習經驗，也是一段讓我重新思考未來方向、生活態度與自我成長的重要旅程。若未來有同學想前往北海道大學交換，我會建議把握這個機會，不只專注於課程，也要嘗試與不同背景的人交流，因為這些日常互動往往會成為交換中最珍貴的收穫。

五、附錄



[附圖1] 北海道大學理學院旁邊的櫻花

說明:第一次在日本看到櫻花。



[附圖2] 參加室友的成發

說明:學生組團實力堅強。



[附圖3] 跟室友去樽前山

說明:有人找到一條不是官方的路線，差點迷路。



[附圖4] 參加大通公園的拉麵祭

說明:公園很常有祭典，治癒大家在六月沒有國定假日的心情。