

國立成功大學

校級交換出國報告書

報告名稱：114學年第1學期 赴日本 神戶大學出國報告書

出國期間：2025年9月29日~2026年2月13日

經費來源：學海飛颺

單位：國立成功大學 理學院 地球科學所

職稱：碩士

姓名：沈明翰

中華民國 115 年 2 月 23 日

摘要

本次為以碩士生身分申請校級交換，於碩二口試完畢後，以修課型碩士交換生(特別聽講生)身分，前往日本神戶大學的人間發達及環境研究科研修一學期。與多數交換生較不一樣的是，我是寫完碩士論文和口試完畢後緊接著出國，在交換學程的申請過程也經歷過不少挑戰及狀況，再加上本就夠繁忙的碩士生活，一路走來相對辛苦些。

原以為到神戶大學後，環繞在我身邊的人大部分都是年紀比我小的大學生，但我錯得離譜，交換生中的大學生和碩士生大約為1:1，其中不乏超過30歲的人。這讓我反思，碩士出國交換真的就算晚嗎? 事後回想，對我來說反而覺得在這個年紀出國交換，可能是會獲得更多的年齡吧!

此篇文章盡量詳細記載我的申請動機、第一和第二階段申請，以及到交換校後的手續及生活，希望這些文字有幫助到任何人，或是有推到任何人一把!

Abstract

I applied for a university-level exchange program as a master's student. After completing my master's thesis presentation, I went to Kobe University for one semester as a special-auditing exchange master's student in the Graduate School of Human Development and Environment.

Unlike many exchange students, I went abroad immediately after finishing my thesis and presentation. Throughout the application process for the exchange program, I encountered some challenges and unexpected situations. On top of an already demanding master's program, the application process was, in many ways, tougher than I had anticipated.

I originally thought that once I arrived at Kobe University, most of the people around me would be younger undergraduate students, but I was completely wrong. Among the exchange students, the ratio of undergraduates to master's students was roughly 1:1, and there were even some people over the age of 30. This made me reflect: is doing an exchange during a master's

program really “late”? Looking back, for me, going abroad at this stage actually feels like it might bring even more—perhaps more growth and richer gains.

In this article, I will try to document in as much detail as possible my motivation for applying, the first and second stages of the application process, and the administrative procedures and daily life after arriving at Kobe University. I hope these words can be helpful to anyone—and maybe even give someone that little push they need.

目次

摘要.....	2
目次.....	4
目的.....	5
申請過程.....	5
校內甄選階段.....	5
薦外申請階段.....	5
簽證辦理.....	6
抵達日本前的相關手續.....	6
抵達日本後的相關手續.....	6
研修期間.....	7
關於神大.....	7
修課經驗.....	7
社團.....	7
旅行.....	8
返國手續.....	8
心得及建議事項.....	9
附錄.....	10

目的

大學時期的我，從來沒有任何一絲念頭想要出國交換留學，也覺得這些東西遙不可及、與我無關，只想顧好眼前的事物。大四下學期時，因為朋友們的一些啟發，萌生我想做點不同事的想法，因此也注意到了學校的國外交換計劃。當時在盤點手上握有的牌時，發現我早已在無意識間修完六堂成大的日文課程，再加上日本在生活、文化或距離上，都與台灣相對靠近，因此與親朋好友關係密切的我，不想離他們太遠，也就把日本作為交換留學試水溫的地方。

在碩一上學期時，邊做研究邊準備 JLPT N2 考試，也幸運的低空飛過，因此拿到入場券後也加緊腳步申請交換計畫。經過申請和重重甄選，最後確定落腳位於關西的神戶大學，不過在申請時遇到種種挑戰困難，會在後續的章節陸續提到，交換計畫差點就告吹...。申請神戶大學的原因，一來是有與本科系相關的系，二來是國際生非常多(約占全校10%)，還有位在熱鬧的關西，或是去其他都道府縣玩都很方便。

在碩士口試完畢後，隨即踏上交換旅程。回頭看，許多出發前腦中無意識跑出的種種擔憂，並沒有自己設想的可怕，相反的，過程遠比自己想像中的美好許多，所獲得的也不是一篇文章或所花的錢就可以說明的。除了日文能力全方位的進步外，也結交到好多來自世界不同地方的朋友，親身體驗、拓展更多不同可能性和視野，也可以為自己增添來日本就職的選項、機會。

申請過程

校內甄選階段

成大的神戶大學交換名額基本只開一位，因此在備審資料中做了不少功課，寫了不少關於神戶大學的事，希望可以巴結主審關。我是選擇修課型交換學生，因此語言的門檻為 JLPT N2(含)以上。另外，因為只有一名，所以如果沒有認識或知道之前在神戶大學交換過的同學的話，就得孤伶伶的自己跑各種流程和解決困難，到當地交換一開始也是舉目無親狀態，但好處是可以成長得很快，還有更敢認識新朋友。

薦外申請階段

遇到最多卡關的地方無非是薦外申請階段了。我在申請校內甄選時，並沒有直接與神戶大學的惑星學系問清楚，是否有提供研究所交換生足夠的課程可以選擇(成大、神大、日本移民署皆有規定修課下限)，因此我一開始的薦外申請階段是被該系拒絕的。當時我只有看到該系的碩士課程名單上，有一兩堂課程寫”可能開放給交換生”，因此就沒想太多，但結果出來後大吃我一驚。後來，在不停與神大和成大國際處斡旋後，最後決定申請神大的人間發達及環境研究科，才有驚無險的完成薦外申請，也很感謝幫助我度過申請亂流的工作人員。因此，奉勸各位想申請交換的同學們，為確保萬無一失，可能還是認分的與該校該系確認課程事項比較好...。

簽證辦理

日本留學簽證的部分，我是到高雄苓雅區的駐台辦事處辦理的，不用預約、現場人不多而且效率高，很快就可以拿到簽證了。

抵達日本前的相關手續

出發前一兩個月到出發前幾天，基本就是一直申請或跑流程的狀態。主要分成宿舍、語言能力檢定、選課、獎學金和役男等必要文件準備的大項(可能有遺漏，太多了有點忘記)。

神大的宿舍都不在校本部，我選的是國維療(Kokui dormitory)，個人認為優點是單人房、離學校應該算是相對近的宿舍，不過走路或搭公車都還是要30~40分鐘，加上神戶大學和國維療都是在半山腰，因此每天上下坡、肌力訓練就是神大學生的日常。

神戶大學有專門開給留學生日文課程的機構(名為GEC)，在選擇日文課程前需要參加GEC-test線上日文測驗，並依照檢定結果選擇自己對應的程度的課程。日文程度分級主要分為六級，初級、初中級、中級、中高級、上級、超級。

選課部分則較需花時間了，不過在到日本前不用事先選課，到那後的第一二周才可以許選課。神大在一個學期之中，又分為兩個小學期，因此需要選兩次課。我申請的獎學金是學海飛颺，規定是需至少修習三堂本科系專業課，經確認後在一個小學期修完一堂專業課，就算是一堂了，不用像台灣一樣修完一整個學期才算一堂。神大的一堂課是90分鐘，對於習慣50分鐘的我來說，一開始確實有點小不習慣。日本的移民署規定一周要修習超過10小時(日語課程也可以算在時數中)，但因為我有在神大的研究室參加meeting，所以我每個小學期大概都只有選5~6堂課，就足以超過移民署的規定了。

獎學金我是申請學海飛颺，需在各院所分別申請，我也幸運地被選上，也相當感謝學海飛颺提供11萬台幣的獎學金，讓我較無後顧之憂的開啟交換旅程。

役男出境證明的話，則是需要在出發前的一個月之前送到於雲平大樓，需像跑RPG一樣到處去要蓋章，有點小麻煩也應盡早完成，否則可能出國前都拿不到核准證明。

抵達日本後的相關手續

到日本後的前兩個禮拜為極度繁忙的狀態，包括入住宿舍手續、確認選課、健康檢查、網路辦理、至區/市役所辦理住民登記和保險等。入住手續、繳納水電費和宿舍費等，都需要花費大量現金，我的作法是直接帶超過20萬日幣，因為住宿費、共益費等，大部分用現金繳會方便許多。

健康檢查部分，需在出國前確認是否有施打超過兩劑麻疹和德國麻疹的疫苗(=MMR打兩劑)，或有抗體證明，需在健檢時提出。

手機網路我一開始選的是au的一個月方案作為過渡期，等稍穩定後是去申請Rakuten的最強プラン(吃到飽)，一個月3000円有找，有送免費海外漫遊2G，還有免費通話15分鐘，除了在人多的地方訊號奇差之外，CP值整體來說我覺得還不錯。

至於市役所辦理住民登記和保險，如果沒有我的tutor陪我跑RPG，我恐怕沒辦法自己完成。神大的留學生，需要至JR六甲道駅後面的灘區役所辦理。除了辦理住民登記、國民健康保險，也記得要申請國民年金免除作業，短期留學生是允許免除的。

研修期間

關於神大

神大位在六甲山的山腳下，與中正大學有許多相似之處。校地面積大，全校也沒有一處是平原，因此神大的學生每個人都非常的健康呢！整個校園可以說是清幽又帶現代感，生活步調相對愜意，除了是日本排名前十五的大學外，國際生也占了約10%，可以認識到很多不同國家的朋友。

交通方面，這裡的公車和鐵路都很方便，距離三宮市中心20幾分鐘就到，除了吃的方面被成大海嘔外，生活機能都滿齊全的。天氣方面，我是在冬天去神戶交換，冬天大約都在0~10度算相對舒服，偶爾下小雪也不太積雪，對生活在這的人體驗還不錯，而且想堆雪人的話去鳥取、京都、滋賀等都很方便。

修課經驗

因為我是碩士生，神大的規定為碩士生不能跨選大學部的課程，再加上我所在的人間發達及環境研究科所開設的英文授課課程很有限，因此我選擇的專業課程數量，也就剛好超過成大和學海飛颺所規定三堂課一些。

我在每個小學期皆有修兩堂系上開的專業課程，搭配三至四堂 GEC 所開的日文課程。專業課程部分，一堂是日英語授課，另一堂使用的是全日語。JLPT N2及格的我，剛開學時可說是半句都聽不懂，但好在這兩位教授人都很好，都會慢下來或單獨對我用英文解釋，但三個月後就沒有這麼做了，可能覺得我已經不需要了吧，但我還是有一半聽不懂啦...，生活用的日語跟專業的日語真的是兩碼子事。神大這邊的研究所課程，我體感下來都不刁難人，全日語那堂課相比於台灣的碩士課程，可謂非常輕鬆。另一堂日英語授課的課程，雖然報告偏多，但在過程中也學到很多關於 QGIS 的技能和知識，還有日語報告能力！

研究室部分，我是隸屬於谷篤史教授的研究室。因為我是修課型交換生，再加上因為不是申請一開始的惑星學系，因此領域內容有點差距，所以教授就邀請我在研究室 seminar 中報告自己的研究內容，也不干涉我的研究，就是專注於修改我口試完後須調整的地方。另外，由於領域差距，再加上超過半數的同學都聽不太懂英文，因此也趁此機會運用日文報告，強迫自己練習正式場合的日文，並與教授們討論交流。

GEC 日文課程的部分，我是選擇 Integrated Japanese 【Comprehensive (Semi-Intensive) Classes】，可依自身能力和需求選擇想加強的科目，如漢字、會話、作文等。GEC 的老師們大部分都跟慈母一樣，與學生互動通常都很良好，也會給學生足夠的機會練習日文能力，也可以順便認識課堂上來自世界各國的同學。

社團

我在交換期間，有參加神大的バスケサークル (類似於籃球社)，算是較輕鬆的打球社團，裡面也清一色都是日本人，絕大部分都不會講英文，因此學期初剛參加時基本就是半啞巴狀態哈哈，不過也在其過程中學到很多關於籃球的日文用語、日本人籃球思維和獨有的球風。

另外，我還有參加一些 TRUSS 社團的活動和交換語伴。TRUSS 是專門辦活動給留學生的社團，會提供許多活動與不同國家的人交流，也開放一對一或一對多的語伴配對。我的語伴是一位日本女生，我們基本是以英文和日文混在一起溝通，經過很多次的交流後(她有時也會帶只會日文的朋友一起來聊天，來為難我的日文能力...)，日語也明顯相比一開始流利許多，多虧有這個社團和語伴(們)！

旅行

我是口試完畢後，緊接著赴日本交換，因此我的心態有如脫韁的野馬，只要一有空就往外衝，把日本當國旅在玩。選神戶大學的其中一個目的就是地理位置優越，除了本身就是大城市，因為位在日本的中部，所以前往哪裡都不算太遠、花費不算太貴。在交換期間，去過了神戶、淡路島、大阪、京都、廣島、東京、韓國釜山、長野、北海道等地方，花費都不算貴，對重視 CP 值的台灣人民族性來說簡直不要太爽。另外，因為我在交換期間有去韓國，因此需要在事前與成大國際處、獎學金、神大的指導教授事前報備，並填寫神大的出國線上報備單。順道一提，日本飛韓國的機票價錢相比於台灣飛韓國，真的差很多!!

在過程中除了體驗和消費外，得到最多的我覺得是在一次次的抽離固有生活圈中，慢慢釐清自己是誰，我想要什麼、不想要什麼，也有與不同文化背景的人深度交流的機會，使內心更加平靜、自信和寬廣。

返國手續

相較於申請及入國手續，返國手續則輕鬆不少，但還是有很多事情需要處理。須至區公所辦理住民轉出，以及國民健康保險的退保(國民年金不用，因為交換生可以免除)。每次到區公所辦事時，都相當感謝定海神針—tutor 白根さん陪同，加快我的申請效率和資訊正確度。

再來需要辦理手續的有宿舍、宿網取消和手機網路門號的解約等。另外由於我沒有申請日本的銀行帳號，所以沒有處理這些方面的經驗和煩惱。

心得及建議事項

很感謝學校有提供這些管道，讓我以相對低的成本和門檻出去體驗留學生的生活，也因為有申請學海飛颺，讓我的交換計劃成本支出更少，能更專注於體驗感知和擴展自己的視野。更重要的是，謝謝我自己願意打破自我設限，一股勁的選擇交換和為其付出，也希望自己有在過程中做好人脈拓展和國民外交哈哈。雖然因種種原因，最後不是走研究型交換的管道，我有時候自己也會懷疑我只是修課型的話，對未來就業是否有幫助，但管他的，我想各自都有獨有的收穫吧，既然選擇了就把眼前的事做好、好好享受才是最重要的吧。

自己感觸很深的是，因為修課型交換的時間較為寬鬆，可以有更多機會跟不同國家的人深聊他們的成長背景和思維，會開始反思自己的成長環境是否如大家講得如此不堪，很多理所當然對別人來說並不是。除了了解、體驗不同國家的文化思維外，也反過來理解自身處境狀態。另外，聽傳謠言說日語進步後，英文則會指數型退步，但我在神大的這五個月感受到的是兩者都進步了。在神大有很多種人，能有許多機會在這多樣的環境練習兩種語言，遇到的人也都很 nice。雖然我在來神大前就 N2 合格，但幾乎沒有開口講過日文，因此剛來時也是毫不意外的跟觀光客一樣不熟悉，但這五個月所遇到的人、練習的機會，一次次犯錯和好的經歷也讓我在其中逐漸建立與日本人溝通的能力，大概到第三個月開始就會有些感覺了哈哈。

感受很多，想說的很多，但很多是言語無法形容的，出國生活後總是會有意想不到的收穫和眼界擴展，希望文章能點燃學弟妹交換的苗火。若有興趣至神戶大學交換的學弟妹，歡迎至我的電子郵件詢問任何問題!

電子郵件：a0909968397@gmail.com

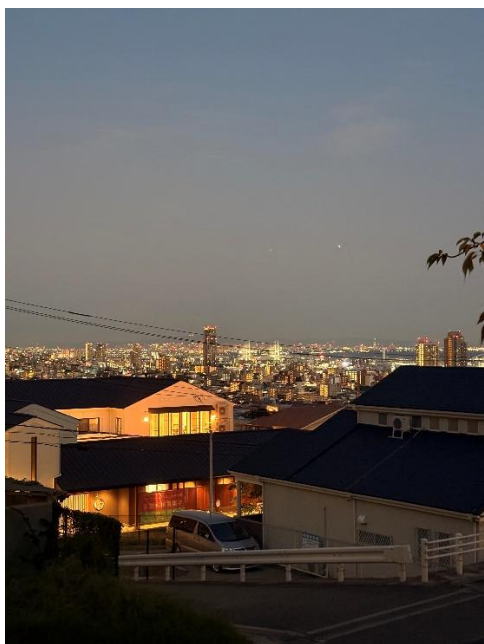
附錄



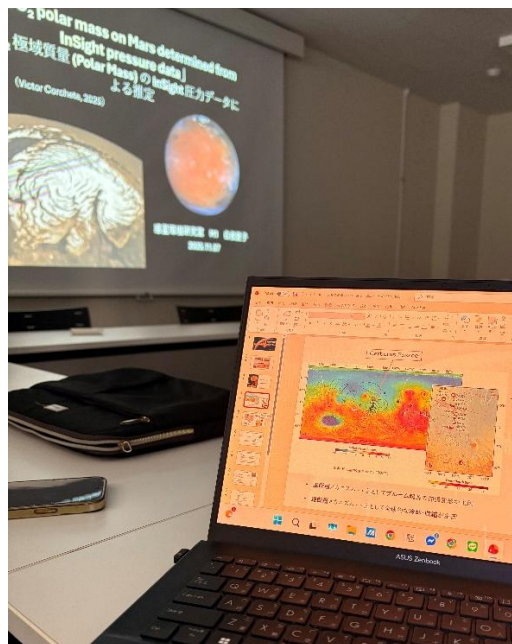
最直觀可以代表神戶的地點



在メリケンパーク的燈光秀和神戶塔



從宿舍的房間陽台拍出去的風景，
每天都可以欣賞真的很奢侈!!



在系上的專業課程用全日文報告，
還好大家都沒邊聽邊睡



參加了神大的 Y's バスケーサークル，雖然強度跟成大系籃沒辦法比，也只有我一個外國人，但可以見識到日本人的球風，和結交許多球友。



在雪祭去北海道的住宿費非常貴，因此我們住在快活和 Net Café 省錢，也有許多娛樂設施，相當推薦且適合年輕的我們，望周知。



神大的正門一走進去，就會看到這棟古色古香的建築