

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112 學年第 1 學期赴日本筑波大學交換生(短期交流)之出國報告書

出國期間：2023 年 09 月 20 日~2024 年 02 月 27 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學文學院歷史學系

職稱：學士

姓名：林俊維

中華民國 113 年 3 月 19 日

中文摘要

在大學時，我一直懷有出國交換的夢想，尤其希望能前往日本。雖然出生在一個經濟不寬裕的家庭，但對於我這個對日本動漫情有獨鍾、同時又就讀歷史系的學生來說，出國實是一個難能可貴的機會。我努力的準備了申請文件，專注於校內和對校申請的每一個步驟。最終，我成功地前往日本交換，開啟了一段充滿挑戰和機遇的旅程。在筑波大學，我試圖克服語言障礙，參加了弓道部，並利用假期遊歷日本各地。交換期間，我不斷成長，學會了勇敢面對困難，並深刻體會到日文能力對於融入當地生活的重要性。回顧這段寶貴的經歷，我感慨萬分，感謝學校給予我這個難忘的機會，讓我得以跨越國界，拓展自己的視野，非常感謝成大給予我這段充滿收穫的旅程。

英文摘要

During my university years, I harbored a dream of studying abroad, particularly in Japan. Despite coming from a financially modest background, the opportunity to study abroad was invaluable to me, especially as a student deeply passionate about Japanese anime and pursuing a degree in history. I diligently prepared my application documents, focusing on every step of the internal and external application processes. Eventually, I successfully embarked on an exchange program to Japan, initiating a journey filled with challenges and opportunities.

At Tsukuba University, I endeavored to overcome language barriers, joined the archery club, and utilized vacations to explore various parts of Japan. Throughout the exchange, I experienced personal growth, learning to bravely confront difficulties and realizing the importance of proficiency in Japanese for integrating into local life. Reflecting on this invaluable experience, I am deeply grateful to my university for granting me this unforgettable opportunity to broaden my horizons and traverse boundaries. I am truly thankful to my university for this enriching journey.

目次

| | |
|--------------------|---|
| 一、目的 | 4 |
| 二、過程 | 4 |
| 2-1 校內申請 | 4 |
| 2-2 對校申請 | 5 |
| 2-3 出國前須注意事項 | 5 |
| 2-4 校內生活 | 6 |
| 2-5 課外生活 | 7 |
| 三、心得及建議事項 | 7 |
| 四、附錄 | 8 |

一、目的

還記得剛進成大時給自己安排的大學欲完成清單中，申請出國交換一直是我期望能夠達成的一個目標，由於自己不是出生在相對富裕的家庭中，因此出國對我來說一直都是可遇不可求的機會，但對於好奇心相當旺盛、同時又身為歷史系學生的我，能夠抓緊每一次出國看世界的機會那是再重要也不為過的事。

而在眾多可以交換的國家中我選擇了日本，其主要原因有三，首先是個人興趣因素，對於從小至今就一直喜愛日本動漫的我，從許多作品中一窺日本自古至今的人文藝術文化展現與其中的底蘊，這讓我對日本這個國家與民族實是深深著迷，恨不得自己能夠有一個長時間的機會能夠在當地進行深度探索；其二是經濟因素，由於家庭得以為我負擔的生活費有限，因此目前要跨至歐美等地生活將會使家庭開銷有所吃緊，進而選擇以亞洲地區的國家為主；其三是未來就業因素，由於自己曾經擔任過日本平價服飾龍頭品牌 Uniqlo 與 GU 的校園大使，對於日本企業文化可說有了一點初步的認識，因此也想藉此機會看看有無機會能夠更進一步了解日本的就業生態等等。以上即是我最終選擇前往日本交換的種種主因。

為了能夠使自己在當地交流時能夠更加順暢的溝通，我在大三時即開始修了成大開設的日語課程，希望能夠提升在日本交換時的學習品質，而使這趟交換旅程能夠擁有更多收穫。

二、過程

2-1 校內申請

我相信申請交換對於大多數人而言都是第一次，一開始難免都有些慌張而不知所措，因此在此階段除了要準備學校要求繳交的文件之外，也想分享一些可以去做也應該去做的事：

1. 確認交換校英文門檻要求

必須知道成大校內的門檻只是初步篩選，真正重要還是交換校所提出的英文門檻要求，雖然不同國家的網站可能會有語言不同上的搜尋困難，但通常大部分學校還是都有英文介面可以瀏覽，若看完還是不確定對方學校的門檻要求，也可以寄信問成大國際處在進行確認，因為我自身還就親身體驗過校內通過結果發現對校門檻要求不採計多益的窘境，因此能夠先確認好然後先準備還是最好。

2. 自傳與讀書計畫可以提早準備

由於整份申請下來最需要花時間的大概就是這兩份文件，而且需要用全英文書寫，雖然這對於成大生應該不是什麼大問題，但若能在學期初比較有空的時候慢慢先準備起來，就不會在快要繳交截止的時候急急忙忙而感到慌亂，而其餘文件就到上傳平台開放的時候上傳就可以了。

3. 勇於向有經驗的朋友與承辦人員提問

因為我相信第一次申請肯定有很多令人一頭霧水的事，像是自傳與讀書計畫應該怎麼寫方向比較正確、對方學校的要求自己是否有符合門檻等等，這些都可以透過向身旁有交換經驗的朋友尋求幫助，倘若身邊真的沒有相關經驗的人，也可以像成大國際處的承辦經理寄信提問，他們都會很有耐心且友善的回覆，所以不必覺得自己僅是在孤軍奮戰，身旁絕對都有很好的資源可以善加運用，當然，事後可以請對方吃個飯或喝飲料等等，才不會讓人覺得自己只是在伸手牌，禮尚往來是維持人脈資源很重要的眉角之一，雖然看似小事但仍須十分注意。

2-2 對校申請

當校內通過而得知自己上了哪間學校後，就可以開始詳細確認對校的所有申請流程與安排，包括何時開始繳件與截止、提供給交換生的系所與課程安排、當地語言能力要求等等，另外若對校沒有提供相關獎學金抑或沒有申請上的話，也可以申請成大的跨校雙向獎學金，通常都會有機會得到一些補助，對於未來前往交換的開銷上仍是一份重要助力之一。

直到對校通過審核並向自己祭出交換確認信與在留資格時，就可以著手開始處理出國要準備的文件了，像是對於前往日本交換的我來說，在拿到 CoE 後就可以抽空去台日交流會申請留學簽證，另外若護照已過期也可以順勢一起處理，還有若是男生要交換的話也要特別注意兵役緩徵的問題，由於這些必備文件在申請上都要等待一段時間，因此強烈建議越早申請越好，以免造成要出國但文件還沒下來的窘境，這些事項在出國前國際處人員也會很貼心的幫我們再統整一次，所以皆可不必過於擔心。

2-3 出國前需注意事項

很多細節都是出去交換後才知道自己疏漏，因此若能在出國前先得知而提早準備那會是在好不過，這邊就以我去日本的經驗作為分享。

1. 購買行李秤

由於搭飛機都會以行李載重限制，甚至到了日本當地若要飛去去其他地區也會有行李重量限制，因此若能自己擁有一個行李秤，在整趟交換旅途上就可以準備的更加從容。

2. 網路問題

主要原則就是將國內電信減至最便宜的狀態，而到國外申請自己需要用到的網路量方案即可。以我去此次為例，我將原本國內中華電信學生吃到飽方案直接解約，解約金意外很少才三百多塊而已，將門號轉成預付卡以保留號碼，而到日本後我決定申請樂天的網路方案，他有分 3G、20G 與吃到飽用量，個別都是不同的價格，然而好處就是它是依自己用量多少去收費，而因為宿舍就有網路，所以通常一個月使用量不會超過 20G，因此與其他電信比較起來是相當划算。

3. 國際現金、轉帳問題

這點是當初困擾我最久的問題之一，關於現金攜帶量除了網路查詢之外，可以向附近旅行社人員確認更準。而最麻煩的就是國際轉帳問題，因為我們僅是交換半年的留學生，大部分銀行都需要在當地至少待一年以上才願意給你開卡，因此通常唯一選擇只有郵局，而要從台灣轉前來日本郵局又是另一件麻煩事，由於我日文不甚流利，在與當地人員溝通上都相當吃緊，因此到最後我還是沒能成功開通國際轉帳，甚至看過才發現轉帳手續費相當高，因此對於前往日本而言還是強烈建議直接帶大量現金過去，再存放到日本的郵局帳戶即可，其餘的就用自己的金融或信用卡刷就好，以避免到當地產生沒錢生活的窘境。

2-4 校內生活

筑波大學位於茨城縣筑波市，跟東京市區相比明顯較為鄉下，因此不僅在校園裡的宿舍方圓百里內沒有幾家商家之外，不管到哪裡距離都相當漫長，必須跟學校合作店家承租半年腳踏車方能因應，也因而在交通上較為不便。另外筑波大學的課程安排也跟台灣挺不一樣，他們一學期的課程分為 ABC 三個模組，而各個課程就是這三個模組的排列組合，所以在選課安排上會更加彈性自由，而每位交換生也必須修他們開設的日文教學課程，按日文能力分級的聽說讀寫課程相當不錯，像對於我比較基礎程度的人而言，他們循序漸進的教學進度使我基本日文能力又更加紮實，老師也都會安排一些互動遊戲讓我們練習平常常用的日語會話，實用性也是相當高。

而在交友方面，我深刻體悟了日語能力對於在日本生活的重要性，由於連與許多筑波

大學的日本學生在英語溝通都具有相當障礙，而許多外面店家或各處機構承辦人員都只願意以日文溝通，這對於日文程度仍僅基礎的我而言實在是心力憔悴，因此大多數在這邊交到的朋友不是台灣、中國人就是其他歐美地區的外國人，要真正交到一位日本人朋友還是得把日文學的更加流利才行，同時勇於抓住各種能與日本人交流的機會也很重要。

2-5 課外生活

在平時課餘之時，我加入了筑波大學弓道部而成為了部員，每週都會固定三天去道場練習弓道，這對我而言真的是一個難能可貴的經驗，除了可以在充滿日本傳統文化氛圍的弓道場裡練習之外，穿著弓道服與其他日本學生部員一起學習真的相當夢幻，在許多射擊練習中除了磨練技藝之外，也能鍛鍊自己對於當下專注而心無旁騖的心性，算是我認為相當有收穫的經驗之一。

而對於交換生而言常常會有長達數天的連假，因此我都會利用這幾段時間安排出遊，由於住在為餘關東地區的茨城縣，我多跑日本以東的各個地區為主，如較屬東南方的東京湘南地區與伊豆半島，那裡的海與溫泉實是相當美麗而難以忘懷；也到了位屬東北方的仙台、山形等地，享用當地的特產美食與松島風光；最後也前往了北海道欣賞了人生從未見過的大雪紛飛之景，這些旅行的經驗都使我流連忘返、想念萬分。

三、心得及建議事項

交換的時光匆匆，一晃眼就回來台灣了。其實起初的兩個月因人生地不熟，還有許多代辦事項難以解決而搞得自己心煩意亂，又因位處較為鄉下的地方而有些感到無所適從，身體甚至也剛好出現了一點問題，但除了學習靜下來與自己相處之外，對於平時較為內斂的我，學習勇於開口與認識他人也是這趟學習的重要一環，機會大多都需要自己去創造，尤其人在國外更是如此，而這也更加強化了我想把日文學好的動機，為了能更快速深入理解日本文化底蘊與環境，日文能力是絕對不可或缺的核心能力。但這趟交換旅程下來遇見的所有人事物都真的相當寶貴，不僅是跟外國人一同在宿舍裡暢飲聊天、跟弓道部員一起練習射箭，到日本平時很少去到的各個地區遊走真的都是以前從未想像自己能在現在這個歲數而達成的事，因此真的很感謝學校能有這個機會讓我得以走出台灣看向世界，真的是收穫滿滿。

四、附錄

1. 土浦花火大會



2. 筑波雙峰祭



3. 筑波大學第一食堂用餐



4. 一之矢宿舍陽台向外望之景



5. 弓道社練習



6. 富士山淺間神社出遊



7. 北海道小樽運河

