

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 千葉大學出國報告書

出國期間：2026 年 03 月 24 日~2026 年 08 月 26 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_理學院_化學系

職稱：學士

姓名：邱瑜婷

中華民國 115 年 8 月 26 日

摘要

在日本的五個月得到的收穫遠超出我的預期。原本以為會和在台灣的生活差不多，修課、讀書、空閒的時候出去走走。但一切都超出我的預期，在這裡遇到的所有人都很友善，體驗了許多未曾體驗過的日本文化，甚至做了很多在預期之外的事情。

這段期間我除了修習和我的主修化學相關的課程，也上關於人文社會的課程，課堂上學到的知識增加了我對這個世界的觀點。在實驗室裡做的實驗除了讓我保持做實驗的手感外，也讓我更加了解化學的知識。

在交換的這段期間，日文進步了不少，也開拓了我的眼界，過程中有適應不良的時候，但回頭看自己成長很多，一切都非常值得。

Abstract

The five months I spent in Japan were far beyond what I had expected. Originally, I thought my life in Japan would be similar to my life in Taiwan: taking classes, studying, and going out when I had free time. However, everything turned out to be beyond my expectations. Everyone I met here was very kind and friendly, and I experienced many aspects of Japanese culture that I had never experienced before. I even did many things that I had never expected to do.

During this period, besides taking courses related to my major in chemistry, I also took courses in social sciences. The knowledge I gained from these classes broadened my perspective and gave me a better understanding of the world. The experiments I conducted in the laboratory not only allowed me to maintain my experimental skills but also helped me gain a deeper understanding of chemistry.

During my exchange, my Japanese improved a lot, and I also broadened my horizons. Although there were times when I had difficulty adapting to life in Japan, looking back, I realize that I have grown a lot through this experience. Everything I experienced during these five months was truly worthwhile.

目次

一、目的	4
二、申請過程	4
三、修課經驗	6
四、研修期間	8
五、心得和建議事項	10

一、目的

交換其實不在我的人生規劃中，但因為突然發現在大四上就可以把學分修完，並且大四下沒有必修課，因此決定把握這個珍貴的機會申請交換，希望能夠在大學的最後留下一些深刻的回憶。會選擇日本是因為覺得若要選擇第二外語的話，我會比較想學日文，而且考慮到本身日文程度並不佳，因此在日本應該也會需要用到英文溝通，可以一次鍛鍊兩種語言。另外則是若往後想出國讀書或是工作的話，日本無論是就業的種類或是地理位置，都符合我理想的樣子。因此可以透過這次實際在日本生活的機會，學習語言也評估自己是否適合在國外生活。

二、申請過程

一、校內甄選

我認為校內甄選的最大重點是：截止時間以及語言檢定。務必要記住資料上傳的截止時間，並提早規劃完成。另外則是語言檢定，因為我有猶豫一陣子到底要不要申請交換，所以時間上其實有點趕，加上又怕考不過托福雅思，因此最後只有考多益。而我覺得成大很不錯的部分是只要考多益就有滿多學校可以選擇的。當然有考托福、雅思、日檢並取得優秀成績的話，肯定是有更多學校可以選擇。

甄選資料我覺得學業成績應該滿重要的，但如果有一些特殊經歷，或是專題等，應該也會加分很多。顧好成績，多參與活動就可以讓資料看起來很豐富。

二、薦外過程

我在薦外的時候有遇到一件滿驚悚的事情。因為我有幾個朋友同時都有在申請交換，在我公布校內徵選後大約兩三個月時，所有朋友都收到薦外的通知，只剩我沒有收到。於是後來寄信向成大國際處詢問，一問之下才發現千葉的 J-APC 學程在我想申請的學期可能沒有留名額給成大。不過這邊要非常感謝國際處，因為我原定想申請的是 J-APC 學程（也是最多交換生申請的）而國際處在幫我問完千葉大學後，馬上建議我改申請千葉大學的另一種校級交換（Faculty Direct Acceptance）。因為我在成大是理學院，因此交換對象也選擇對方的理學院。後面經過聯繫對方理學院的承辦人，聯繫 supervisor（類似導師的角色）後，對方也就接受我的申請。

因為我後來是走 Faculty Direct Acceptance 的交換，因此基本上都是千葉大學的理學院承辦人直接跟我用 mail 聯繫，就沒有透過國際處了，對方是非常有耐心親切的行政人

員，所以即使過程滿多事情要處理，也不會覺得很痛苦，而且所有資料她都會幫我確認後再進行繳交，所以按部就班的話就會很順利。在申請的過程中有四個比較重要的事情，分別是 CoE 及簽證、選課、住宿：

CoE (Certificate of Eligibility)與簽證

千葉大學理學院在 9 月中就寄了申請 CoE 的 excel 表格給我，並且會有範例，就照上面的參考填完，基本上不會有問題，並且學校會幫我們檢視後送出。我是十月初填完資料並確認沒問題，CoE 則是一月底才下來。拿到 CoE 後就可以去台北或高雄的辦事處辦理留學簽證。高雄辦事處的效率滿高的，我是在三月初的時候去辦，星期五去辦，下週三就可以去拿。

選課

選課是比較麻煩的部分。規定是一週要七堂課，一個學期要有 10 學分。千葉大學的學制是一個學期中還分成 term 1 與 term 2，大部分的課是看一週有幾堂就算幾學分，而日文課則是橫跨 term 1 與 term 2，並且只有一學分。

另外因為我申請的是 Faculty Direct Acceptance 不是 J-PAC，因此在選課時有規定我要有至少一半的課是理學院的，也就是四堂以上，而千葉大學的理學院基本上沒有英文授課，因此我只能看選課檢索系統的評分標準或是課程大綱來決定要怎麼修課，不過另外幾堂課就可以自由選擇，我都選國際教養學部或是普遍教育的課程，相較起來比較輕鬆。非 J-PAC 學生的選課的方式滿特別的，理學院的承辦人有寄給我 excel，請我把想修的課填進去，之後承辦人員會幫我取得授課老師的同意，並且會直接幫我註冊這些課程。而日文課則需要另外註冊，學校在開學後會發一個關於日文課註冊的說明。選課方式是先決定要上甚麼程度的課程，接著直接在線上做該程度的測驗，通過的話就可以選課。

住宿

由於千葉大學的國際生宿舍好像收掉了，因此所有人都只能在外面找住宿，千葉大學有推薦一些選項，在考慮之後我選擇是跟學校合作的 sharehouse，價格沒有到非常便宜，但住起來還滿不錯的，後面會詳述。

三、修課經驗

1、課程

◇ 氣候變動とその対応策 G15N854001、G15N855001

這堂課是英文授課，老師會一直鼓勵學生發言。有分組討論以及報告，但都不難。課程內容是關於氣候變遷以及全球暖化，並依據這個大主題去關注單一地區的生活方式或是當地如何被氣候變遷所影響。我們這組有一個芬蘭人，因此我們便針對芬蘭的氣候變遷進行探討，對我來說是很特別的觀點。

◇ 日本の食文化 Z011420301

這堂課是線上非同步課程，每週只要看影片，並交一份大約 150 字的報告即可。內容就是關於日本食物的發展。課堂作業都是滿有趣的問題，像是日本的立ちそば文化與戰後的連結、咖哩的發展史等，可以引導一些對於日本文化的思考，期末則是根據老師給的題目繳交一篇大報告，都不會很難。

◇ 現代日本政治論 G15N920001

這堂課是全英文授課，老師是台灣人，會有一個分組的田野調查，這學期是針對靖國神社進行探究。我覺得這堂課讓我收穫非常多，我在高中過後就很少碰到歷史了，不過這堂課有重新讓我對無論是台灣或世界的歷史重新產生興趣。不過其實用英文上日本的歷史對於我還滿困難的。這堂課最有趣的地方是可以聽來自很多不同國家的人用不同的角度看同一件歷史事件。可以發現不同國家的人因為受到的教育或是政治立場不同，對待同一個歷史事件的態度非常不同。

◇ 日本語 221(オンライン総合) C11N221105

千葉選日文課的方式是有一個簡單的量表自我評估，決定好後可以參加該級的線上測驗，等級是從 100-800，有實體也有線上，課程種類也很豐富，有綜合、漢字、口說等，可以看喜好參與，不過有些課程可能會限制修課，例如 200 的口說可能會要求你有修 200 的綜合才可以修。

我選的這堂日文課是線上的日文課，每周二跟五共兩堂。我來之前只上過成大開的日文一，加上一點點動詞變化，程度真的滿差的，一開始上課有點跟不上，但老師人都非常好，會給予很滿的情緒價值，而且是小班制教學，一開始甚至只有三個學生，所以有很多機會回答問題，進步的速度滿快的。我很推薦這堂課因為他是線上的，所以出去玩也可以上，以及他的測驗都是 open book，學習起來比較沒有壓力。

✧ 量子化学Ⅱ S013104601、S013104701

這堂課對我來說有點太難了，因為我物理化學本來就還滿不好，尤其是量子的部分。我本來以為都是數學算式的話會可以沒有語言隔閡，結果因為內容真的太難了我完全聽不懂。評分方式是期末 100% 的報告，其實就是根據老師上課的內容回答幾個大問題，寫完之後上傳到 moodle 就好。

✧ 蛋白質・核酸化学Ⅰ S013312301、S013312401

這堂課老師每堂課都會發一張講義下來，但其實我聽不太懂，我猜老師就是照著講義上的字在唸。這堂課有點名和期末考分數。

✧ 化学統計熱力学Ⅰ S013106301、S013106401

我非常喜歡這堂課，對化學熱力學有興趣的話大推。在成大的時候其實接觸過好幾次熱力學，但我都沒有讀很懂，這是我第一次真的理解熱力學。老師的授課方式是他會整理課本的內容並抄在黑板上，並且漢字佔很大的比例，所以就連日文很爛的我也可以看懂七成左右。比較難理解的部分，像是配置と重み，老師會舉生活上的例子讓我們比較好理解。每堂課快結束時都會有小考，不過我覺得比較像是點名用，因為老師第一堂就會把考題發下來，所以可以先準備，也有看到一些同學在討論題目，所以不是那種很嚴肅的考試，而且內容也很簡單。大考的話就是 term 的最後一堂，內容其實跟小考很像，小考都懂的話基本上很容易就通過了。

不過這堂課的老師好像會變，像我們跟兩年前修課的就是不同老師，而且據說之前上課的內容跟考試還滿困難的。

✧ 化学・生物英語-1 S013402402

會需要購買一本英文的書，我覺得有點像國高中的英文課本內容，不會太難。每堂課都會寫一張學習單，聽其他同學把課文的英文翻成日文，而且幾乎都會提早 30 分鐘下課。我在最後一堂有被指派要翻譯一個段落，不過老師人很好有提早一個禮拜跟我說，因此有滿充足的時間可以準備翻譯的內容。

2、實驗室

非 J-PAC 的學生會需要找一位該學部的指導教授，我滿幸運找到一位化學系很親切的老師，而我的 tutor 也是實驗室的成員。

我在 term 1 都會參加實驗室的 meeting，形式跟我在台灣接觸過的不太一樣，每周一晚上跟周六早上都有大咪。形式是全部人在休息室，報告人會印給每個人一份關於研究的紙本講義，就在座位上直接報告。報告完之後不只老師，學長姐也會提出想法或問問題，我覺得這種積極的氛圍很不錯。

term 2 我向老師提出想進實驗室做實驗的想法。雖然我在成大做的專題跟未來研究所的研究方向和這實驗室完全不同，但老師還是爽快答應了。我原本以為日本的實驗室會非常嚴謹、一板一眼，但其實完全沒有，而且我覺得同學都滿做自己的，也都很有自計的想法。實驗室的同學都很友善，加上他們可能也想練習英文，所以都很積極協助我，有活動的時候也會邀請我參加，在這裡感受到非常多溫暖。另外，因為我待在實驗室的時間滿長的，所以常常聽他們說日文的情況下日文聽力進步非常多。

四、研修期間

區役所手續

落地日本 14 天內要去區役所辦理戶籍遷入，要去哪個區役所辦理會依照你住在哪而決定，我住的地方可以去中央或是稻毛，而且好像 Guidance 完會有人帶我們去辦，但因為我提早到日本滿多的，礙於不能一直拖下去，我是自己先去中央區役所辦理。我辦的時候可能恰逢旺季，所以即使我在開門前 10 分鐘就到，抽號碼牌還是排了一下，最後 15:00 左右才辦完。因為我日文很爛，所以當場有一個會講中文的志工有來協助我，一切都很順利地辦完。比較要注意的是健保還有國民年金減免，健保的話會郵寄一個單子，每個月去繳費，但其實我有一次逾期一個月也還是可以繳，我朋友甚至一次都沒有繳，最後遷出的時候才去區役所繳。國民年金我們可以減免到不用錢，千葉大學有辦一個說明會，大約在五月底的時候，去參加那個說明會把表格填好的話就沒問題。

食

日本的超市非常好逛，所以我很常前往。除了好逛之外，自己煮的話也真的省很多錢，因為日本外食口味偏重而且不便宜，所以我還滿常自己煮的。

在學校的話則是有 life center 和食堂，life center 有點像國高中合作社，或是便利商店的存在，也有販售滿多生活用品的。食堂的話就是大家想像的那樣，還滿有日本動漫會出現的感覺，但食物我覺得都有點鹹。

住

因為學校宿舍關閉，因此我們必須尋找校外住宿。學校有推薦一些住宿的方案，但因為只來四個月，若是在外租房許多東西都要自行添購，處理起來也很麻煩；加上我很需要跟別人互動，於是從一開始就決定要選 sharehouse。Sharehouse 基本上會提供所有生活的必需品，例如：寢具、書桌、衣櫃、掃具、廚房用品等，所以只要帶個人用品前往即可，對短期交換生來說非常方便。我住的是跟千葉大學合作的 sharehouse，叫 mamasan，我自己住下來的心得是覺得很不錯。不過良好的住宿體驗有點靠運氣，因為他們會幫學生分建案與房間。我住的這間是離千葉市區最近的，地理位置還不錯，但離學校的話騎腳踏車大約要 20 分鐘，有點累但可以接受；搭車的話，因為要走路或等車之類的，大概抓 40 分鐘比較好。而室友人都滿好的，我們總共五個人，有一個印尼人、德國人和三個台灣人，平常有事沒事大家都會在客廳聚會聊天。我們在大家要離開前舉辦晚餐派對，享用各個國家的特色美食，很好吃，很有趣！

行

剛到千葉的時候是四月，那時候天氣很好，加上 sharehouse 有配給每個人一台腳踏車，所以基本上是靠腳踏車走天下。但六月過後真的太熱了，因此我去辦了 JR 的定期券，非常推薦。我從東千葉到西千葉單趟是 155，而一個月定期券是 2700 左右，換算大概每個月只要去學校 9 天就回本了，而且東千葉和西千葉會經過千葉站，在這邊下車的話也不用錢。

旅遊

我在千葉的這段期間，比較長途的旅行去了關西、名古屋、金澤、福岡、北海道、熱海等，如果是搭飛機的話，來回的價格大約都是 4000 台幣；夜巴的話，我通常是迫於其他交通工具真的太貴才會搭(可能是遇到連假或太晚訂交通)，所以也沒有特別便宜，單程可能台幣也都要 1000-2000，不過因為夜巴可以省一晚住宿，加上夜巴的站比起機場，幾乎都離市區比較近，所以還是可以考慮的選項。住宿的話，如果是獨旅，我都會住青年旅館，但跟朋友的話就有可能會住飯店，價格很看當時旅遊人潮決定。

另外，因為我交換的期間有遇到黃金周，這個時段的機票跟住宿基本上都超級貴，後來我跟室友決定翹課一天，錯開最後一天連假的人潮，然後搭夜巴到金澤，那裡的房價意外很低，而且人也不會很擁擠，意外地非常好玩，算是意外之喜。

五、心得和建議事項

這趟交換比我想像的收穫還要多很多。其中最有感的是語言進步以及變得獨立。我一開始日文真的非常爛，算是只看得懂五十音，因為上了好幾堂全日文授課的課，所以一直聽一直聽，進步很多。加上會跟日本人相處，也訓練了日文的口說。因為英文還是我主要溝通的語言，所以英文的溝通能力也進步不少。

若想來日本交換的同學，我非常推薦千葉大學，生活便利但又不至於太過擁擠。想購物的話千葉市區幾乎都買得到，也有好幾間 outlet。而且三周環海，所以想看海或從事戶外運動的話，也非常方便。另外就是交通很便利，有成田機場，日本國內線很便宜，幾乎來回 4000 左右就買得到；離周邊城市東京、神奈川等，也是 JR 幾乎都可以直接抵達。對於除了上課學習外，還想到處旅遊的同學來說，千葉真的是很好的選擇。

我在千葉大遇到的人真的都非常好，大家都很友善，也總是笑盈盈地，遇到任何需要協助的部分大家也都很友善。

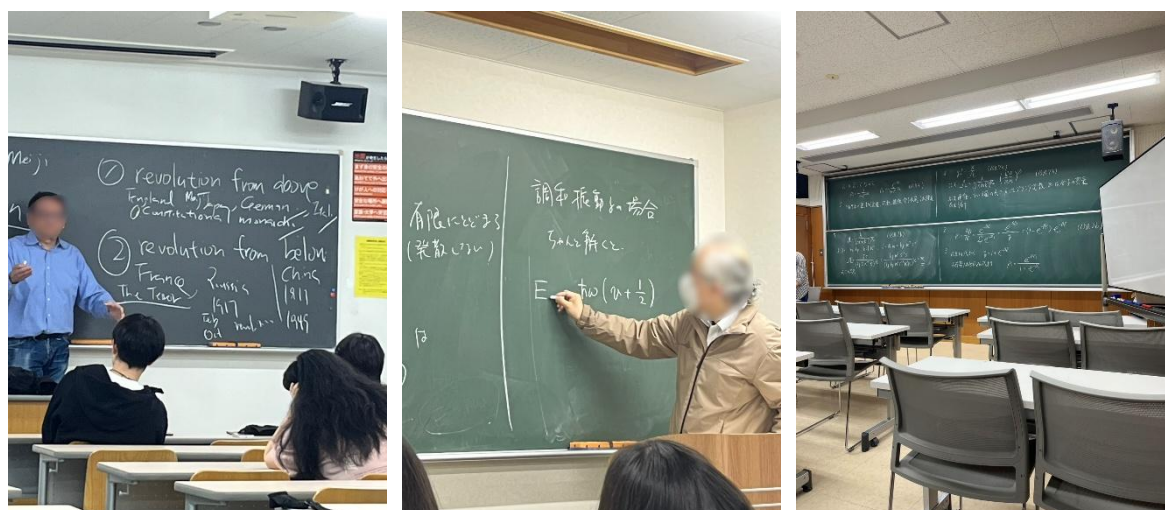
雖然日本同為亞洲國家，但在日常生活上其實還是有很多不同的習慣需要適應，也有一堆事情要自己注意、處理。我自己大概花了一個 month 才真的適應日本的生活。

最後是我的建議，我覺得把日文學好一點再來會有更好的體驗，可以跟日本人有更深入的交流。我覺得日本人比較擅長的可能是閱讀英文，聽力和口說能力都沒有非常好，不過大部分人都還是會很努力跟你交流。最後是我覺得對凡事都要敞開心胸，不要先擔心太多事情，放寬心體驗的話可能很多事情都會有意外的收穫。

附錄(請同學附上 5 張以上交換學習之照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)



友人們的桃機送機/非 J-PAC 生的 Guidance



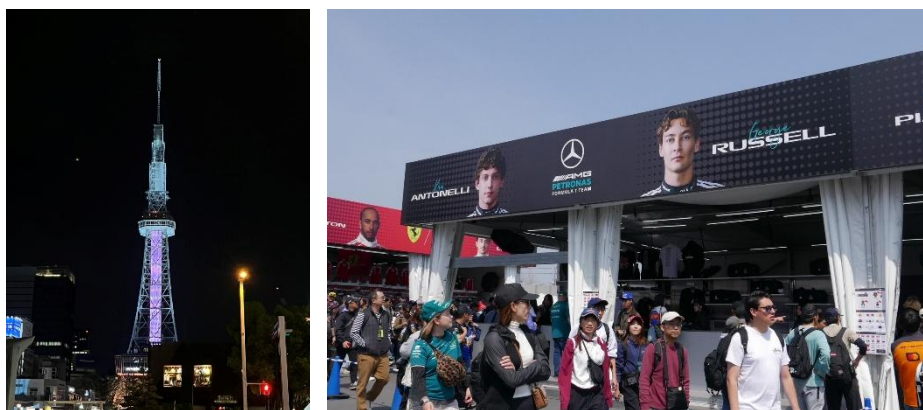
課堂照片



室友們：剛來的時候剛好遇到 22 歲生日/離開前的晚餐



實驗室：烤肉活動/實驗進行



在中部地區旅遊及看 F1 比賽



跟室友去金澤遊玩



和大學的朋友參與由台南市政府協辦的台灣祭



在 Guidance 認識的朋友一起去熱海及迪士尼



獨旅：札幌/福岡/橫濱