

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 關西學院大學出國報告書

出國期間：2026年03月21日~2026年08月03日

單位：國立成功大學_電資學院_資訊系

職稱：學士

姓名：蔡朋峻

中華民國115年08月28日

中文及英文摘要

該報告紀錄本次赴外交換留學，從申請原因、赴外前的準備、實際赴外交換留學所遇到的困難與挑戰以及赴外交換中的所見所聞及成長。

行前準備方面，於出國前一年（大三階段）著手規劃校內薦外甄選，同步安排外語學習與學業進程。通過校內審查並獲得交換校提名後，積極配合國際事務處辦理各項申請手續，並在此期間持續精進語言能力、順利取得檢定認證，為留學生活奠定穩固基礎。

實際交換過程中，修習學程為語言學程（Japanese Language Track, JLT），其餘修習課程也是語言及文化相關課程。學校課程外，也參與宿舍生活、各種留學生活動、當地交換校社團、自行規劃出遊，度過了充實的交換生活。

在過程中，學習到的事物遠不只語言，還有對文化的尊重及包容，並學習如何融入當地生活及文化，成為人生中寶貴的經驗。

This report documents my exchange study experience abroad, detailing the initial motivation, pre-departure preparations, challenges and adjustments faced overseas, as well as the personal growth and insights gained throughout the journey.

During the **preparation phase**, I began preparing for the internal university exchange selection a year prior to departure (during my junior year), carefully planning my language studies and future academic schedule. After passing the internal screening and receiving notification from the host institution, I coordinated with the Office of International Affairs to complete the formal application process while continuously advancing my language proficiency and obtaining certification to ensure a smooth transition.

During the **exchange period**, I enrolled in the Japanese Language Track (JLT), complemented by a variety of language and culture-related courses. Beyond academics, I actively engaged in dormitory life, international student activities, local university clubs, and independent travel, leading to a vibrant and fulfilling exchange experience.

Overall, this journey contributed far more than just linguistic enhancement—it fostered cultural respect, inclusivity, and the ability to adapt to a new environment, making it an invaluable and transformative milestone in my life.

目次

目錄

一、交換動機與目的	3
二、申請過程	3
三、研修期間	4
(1) 新生訓練及宿舍相關	4
(2) 修課紀錄	5
(3) 社團及課外活動	8
(4) 食衣住行	9
四、交換留學心得	10
附錄	11

一、交換動機與目的

由於日本與臺灣地理位置接近，在文化上有部分接近之處，加上旅遊環境良好等因素，成為我海外旅遊經驗的國家，也讓我對日語及文化產生好奇，並在高中畢業即將進入大學的暑假開始學習日文，進入大學後也修習日語作為第二外語。

高中畢業到大學一年級的階段，因為個人因素，讓我對學習及自己選擇的未來感到迷茫而難以專注在學業上，在心理上面對艱鉅的考驗。但在大一暑假一次與朋友的日本旅行中，讓我有新的目標。在旅程中，儘管當時只會很簡單的文法及單字，但用日文與當地居民交流讓我感到莫大的成就感，讓我對日本文化與國際交流深感興趣，並希望未來有朝一日能到日本讀書或工作。

為了這個目標，大二起我重新審視對學習的態度，更專注於課業上，希望提升自己的學業成績及累積專業知識，為自己的目標打好基礎。成績方面也明確的成長，從班級後段提升到前段，並找到能夠長期維持的方式。課餘時間，因為喜歡棒球的關係，也參加棒球一般組校隊，養成自律的性格。日文方面，則是持續修習學校開設的日語課程，並在網路上自行尋找教材學習。

三年級時，偶然與朋友聊到學校的交換計劃，便讓我萌生了想嘗試的想法，便開始準備交換門檻的英文檢定，最後也順利在報名開始前通過校內甄選門檻。在挑選交換校時，一方面的現實考量是，有不少日本姐妹校不接受多益成績或是需要通過日文檢定，第二點是，基於個人經驗（文化、生活環境等），我希望挑選關西地區的學校。最後也成功通過甄選，獲得機會前往第一志願的交換校「關西學院大學」。

前往交換前，也持續精進日語能力，在年底第一次挑戰日檢，並順利通過 N1。此外便是積極查詢相關資料，了解日本生活所需的生活成本以及需要注意的事項。對我而言，這次的交換是一次很貴重的經驗，去了解這個國家是否能夠作為人生下個階段，無論是留學或是工作的目的地。我認為自己過去可能對日本保有一層旅遊濾鏡，我希望本次的交換能透過實地的居住及文化交流讓我了解過去所知的一切是真實還是想像。

二、申請過程

關於申請過程，如同前段所述，會參與交換計畫，並非長期規劃，因此在準備時間上並不充裕，在準備不到一個月的情況下，三年級下學期的三月才參加英文檢定，還好最後有順利通過門檻並趕在校內甄選截止時間前繳交，但也因此在交換校的選擇上少了很多選項及獎助學金的資格。如果能重來的話，我會希望自己能夠從至少一年前開始規劃並有系統地做好準備。

在資料準備的階段，向過去通過甄選的學長詢問、了解交換計畫的申請及準備方向，並制定學習計畫，分為交換前、交換中以及交換後。交換前的計畫是完成現有研究計畫以及精進語言能力（訂定考試目標等）。其次則是根據各交換校公布的課程列表或選課網站查看交換生能修習的課程，安排若能通過申請預計選修的課程。最後一部分則是說明自己預計如何運用在交換中學習到的事物、如何回饋給交換校及母校，以及對生涯規劃的安排。

通過校內徵選後則是等待交換校通知，大約十月份前後，交換校會告知需準備哪些文件，並依照需求逐一準備，其中需要注意的是有些像是體檢等需要時間準備的文件要及早安排準備，避免錯過繳交時間。遇到不了解的事項最快的方式還是直接詢問國際處或是交換校的對外窗口。

一月份收到通過證明後會陸續收到相關資訊，如：在學證明、CoE、宿舍、選課等，其中最重要是在學證明、CoE，要拿這兩項辦理赴日留學簽證。因為預計赴外日期臨近及文件收到的日期不固定（根據日本相關單位的處理時間），所以需在拿到文件前準備好其他簽證申請資料，以便拿到後便可馬上前往在台辦事處辦理簽證。

其餘部分就是根據學校提供的資訊了解宿舍詳情，並完成宿舍志願選填等相關前置作業，並上網查詢出國需要提前準備的事物，像是辦理海外提款功能、準備足夠現金等。因為

我沒有申請到獎學金的關係，相關的資訊就不太了解。接著就是根據學校提供的時程購買機票，並安排交通住宿等，也要準備好生活必需品以及備用藥物等，因為剛到國外的前幾天可能還沒時間或是沒地方好好準備日常用品。

三、研修期間

(1) 新生訓練及宿舍相關

由於個人行程安排，我在宿舍報到前兩天提前抵達日本，並在指定日期前往宿舍報到，入住日當天有宿舍工作人員等負責說明宿舍狀況及介紹同宿舍的交換生們認識，並在當日收到宿舍帳單。個人習慣是在收到帳單後只要有空閒時間就盡早繳納避免發生不必要的麻煩。

另外，雖然我居住的宿舍（ドーミー今津）是由學校分配，但比較特殊，算是包給外部公司的宿舍，所以居住者不只有同校交換生，還有同校正規學生、他校學生、他校交換生，甚至是出社會的上班族等。宿舍房型是單人房有獨立的廁所、浴室、廚房等設施，一樓有食堂、洗烘衣機及澡堂等設施，學校提供給交換生的方案是涵蓋早晚餐，雖然設施應有盡有，地段也算還行（離車站近、附近為住宅區，但宿舍旁就是電車軌道）相對其他宿舍來說也貴很多，月租大約是十萬日幣左右，第一個月包含禮金等各項雜費大約是二十五萬日幣。

抵達宿舍隔天便開始一個多禮拜的新生訓練，第一天帶我們前往學校，熟悉路線、學校環境，還有辦理通勤月票，隔天下午則是去市公所辦理住民登記、年金減免等手續，會將交換生們分組並與日本學生志願者組成 OST(Orientation Supporter Team)，由當地學生協助我們完成手續，也是第一次有機會跟日本學生互動、交朋友（雖然正常來說之後不太會遇到）。

新生訓練的其他部分大致上就是說明一些在日本生活需要注意的事項以及選課、社團等學校相關資訊。新生訓練期間很冗長，內容也比較偏向講給歐美系學生聽的，基本上可以視為是交朋友時間，因為真的蠻無聊的，所以會跟附近的人聊天之類的，剛好我附近幾乎都是臺灣人跟香港人，所以很快就打成一片。台灣人會互相介紹認識的台灣人，所以就會變成很大一個群體。

根據我的觀察，交換生的初期互動對象，基本上就是同宿舍的朋友還有同樣語系的人，順位上通常是同語系大於宿舍朋友。擁有這些基本盤的朋友是很重要的一件事，因為可以彼此交流資訊，像是推薦的課程以及選課安排等，會對接下來的生活有很大的幫助。另外一點則是心理上的支持，有朋友可以在遇到問題時可以一起討論解決，可以更快習慣國外生活。在新生訓練的階段，我大多是跟台灣及香港朋友相處，有時新生訓練只有半天，或是中間的休假的時候，會相約出遊等。

到新生訓練的最後一天，學校安排我們與 buddies 見面，有點像是學伴，團體會由二至三名日本學生以及數名交換生組成（具體人數不清楚，每組不太一樣，且因為沒有強制效果，所以缺席當天新生訓練的交換生就沒有加入學伴），我的組別除了我之外是三位日本學生以及一位法國交換生。自我介紹及簡單聊天後一起去學餐吃飯，然後約定下次見面時間。但因為一般生比交換生晚一週才開學，所以約的見面時間已經是見面的兩週後了。

學伴也是很謎樣的機制，不知道學校是如何挑選以及驗證學伴的實際參與，根據其他留學生的資訊，其實有些組別的日本學伴在第一次見面後就沒有出現過，或是整組協調不出見面時間，最後就不了了之，直接斷聯，更甚至有聽朋友在約定時間到地點後才陸續收到組員告知無法參與，最後被整組放鳥的狀況。學伴就很靠緣分，聽到的大部分組別都有些問題，剩餘多數也是見面幾次後就沒有再見面。個人推測是語言及文化上還是有些隔閡，加上交換生有了自己的交友圈後可能也會降低參與的頻率。

雖然前段說了許多，但我是裡面相當幸運的，我的學伴人都很好，出現頻率也高，直到學期結束前，幾乎也是每隔一兩週就會見面。我們是固定每週二中午一起吃飯，並依當週狀況調整是否舉行，我自己是每次只要有約都有參與，另一名法國學伴參與頻率就較低。日本學伴雖然每個人都很忙碌，但每次幾乎都至少會有兩人以上參與。

(2) 修課紀錄

新生訓練結束一天後的禮拜五是交換生的開學日，開學後的生活基本上就是一般校園生活，照著課表上課，但每堂課也都會給予請假的額度，因此有不少交換生會利用請假的額度規劃旅遊行程。但因為待在校園的日子只有短短不到四個月，比起出門旅遊，我會選擇盡量參與課堂，到學期結束為止，只有一堂課因為與青年百億圓夢計畫的面試撞期而早退。直到現在還是很慶幸自己選擇認真參與課堂，除了在課堂上學到許多東西、認識許多朋友之外，也是無法重來的寶貴經驗，畢竟未來幾乎不可能再次體驗一樣的交換校園生活。

關於課程的部分，我選擇的是日本語言學程 (Japanese Language Track, JLT)，在事前的能力測驗 (Placement Test) 中被分到 Level 6 (共分為 Level 1~8)，除了 Level 8 之外，其餘等級皆是每週有五節 (5コマ) 的日文必修課，內容會隨分級變化。我的級數每周會有兩節調查報告以及三節綜合日本語，必修課分布在週一到週五 (每天都要去學校)，後續會詳細介紹每堂課程的詳細內容。補充說明，另一個學程則是現代日本學程 (Modern Japan Track, MJT)，主要是日本文化相關的內容，若有參加能力測驗也能修對應級數的日文課程，每週只有兩節必修課，課程安排上相對彈性自由，有不少朋友會避免將課程排在週一或週五，假日時就有三天連假，但相對就是在選課時需要選修的課程就會比較多。

接著詳細說明選課及我所選修的課程，學校規定是不論學程都必須選修七節 (7コマ) 以上的課程，但要注意的是課程數不代表學分 (単位)，有的課程雖然是每周只上一節課但實際學分不只一個，也就代表說私底下 (作業、課堂準備等) 所需要花費的時間等於一般的兩節課。我最後選修共是八節課 (十學分)，以下詳細介紹每節課的內容與教師：

● 日本語學習科目 (調査・報告 (レベル6)):

每週兩節課，會教日文正式文章 (論文、書籍) 的用語、文法、格式等，接著會引導學生選定接下來的調查主題，主題會跟日本相關，通常是日本學生的某些文化、習慣、想法與留學生母國或是留學生的比較。調查會以問卷調查形式進行，大約收集一週後進行結果的分析與報告。

總體而言，我認為是很有意義的一門課程，交換生或多或少對日本感到興趣，可以在老師的引導下對自己有興趣的題目做調查是一件很有趣的事情。課程設計也是循序漸進，一開始會閱讀過去的範例報告，與老師同學討論該報告的優缺點及可以改進的地方。接著老師會引導每個人選定自己的題目，探討該題目的想了解的內容、研究目的，並設計五題的問卷 (本來以為不夠，結果後來發現根本沒辦法在限定篇幅內分析完)，最後一步步分析並寫出自己觀察到的內容及未來的改進方向。這堂課需要花費很多課餘時間，但對我來說是收穫最多的一門課，最後94分通過。

這門課由小原貴子老師及吉井雄樹老師共同授課，主要負責的小原老師比較嚴格，對學生的要求比較高。過去看到別校交換生的心得以及聽別的交流生描述大多不喜歡小原老師，認為老師過於嚴格，且有提到老師會中文 (聽說讀都會，但程度不明)，所以尤其華語系學生要格外注意自己的態度。或許是因為有心理準備的關係，我反而覺得老師沒那麼嚴肅，雖然有時候老師對不認真的學生會用比較酸的語氣說話，但基本上是很關心學生的老師，給的建議都很有幫助，報告的回饋真的是一字一句認真幫我們修改。只要用認真的態度去面對這門課，老師也會用很好的態度來回應。

吉井老師則是相當年輕且溫文儒雅的老師，今年不到三十歲，不知道是不是因為是奈良人，性格就跟路邊小鹿一樣溫和。真要說反而是很怕他管不動學生，因為老師負責的課程是週三早上第一節課，所以缺席率偏高，學生也很沒精神，所以很常出現大家沒反應的狀態。但老師也是很認真給意見，而且可以閒聊的有趣年輕老師。

● 日本語學習科目 (総合日本語 (レベル6)):

每週三節課，會按照課本上課，有預習、閱讀、文法等學習單作業，每課都有測驗，一

學期有三次個人報告（十分鐘左右），主題會由課文延伸，會有課堂活動如分組討論等，偶爾會有日本學生志願者共同參與（發表時一定會有），會一起參與討論或是針對發表提出問題或意見，雖然見面次數不多，但也是認識日本學生的機會。

雖然有文法相關的教學，但主要還是著重在報告上。我原先以為報告會相對輕鬆，畢竟是外國人的課程，但完全不是。一開始會針對課文內容延伸討論引導我們決定自己的題目，然後製作講稿與初版簡報，要與同學老師或是志願者報告討論，然後再回去修改，老師會很認真地反饋，從排版到內容都會給予建議，嚴謹的標準基本上沒有把我們當外國人看。因為這樣，我學到很多日本的思考方式以及如何用日文發表，雖然我覺得要求外國學生，尤其非日文專業的學生在台上報告十分鐘以上是一件蠻苛刻的事情，但也可否認讓我的口說及應變能力獲得很大的提升。對想提升自己口語能力的學生是很棒的一門課。學期成績93分。

授課教師為荒瀨雅子老師、谷畑美咲老師及松下惠子老師，荒瀨老師是很和善的老師，上課簡報做得很用心，報告也會採用引導的方式讓我們去思考怎麼進步、改善。開學第一堂課，在不認識同學、很緊張的情況下，也是因為有老師溫和的引導才敢開口用日文認識其他同學。最後一堂課的時候甚至還有準備餅乾禮物給大家，真的很感動。

谷畑老師是一位很有知性美的老師，有過在一般公司上班的經驗，如果了解日本職場文化可以跟老師詢問，真的要形容就是那種辦公室裡會被很多男同事喜歡的類型。老師的個性開朗大方，可能因為在京都長大的關係，講話會有明顯的腔調，是位很有趣的老師，上課也是用引導的方式，鼓勵大家表達自己的想法，上課時很輕鬆，沒有什麼壓力。但是對於報告也是高標準，會針對每個細節幫我們修改，甚至會將檔案印出來用紅筆標註完後給我們。

雖然有點抱歉，但松下老師的課程就相對比較水，幾乎都是把課文念過去而已，沒有太多的延伸教學，但好處是偶爾可以提早下課（也是最多人蹺課的課程，因為沒什麼進度）。在報告方面，我個人覺得對於題目有點過於限縮，決定題目就很難了，提出的問題又有點挑剔，讓學生不太知道該怎麼改進。但也是不錯的老師，總是笑臉迎人，會跟我們分享自己家的貓，然後不知道為什麼老師喜歡台灣的樂團宇宙人，但應該是不會說中文。

接下來介紹的是我選修的另外三門課程，有一門也是日文學習的課程，另外兩門比較特殊是ICLC課程，課程組成會是一半交換生跟一半日本學生，在共同授課的過程中，透過分組等活動讓我們與日本學生交流完成報告等，是我認為最有趣也最值得的課程。以下會依序介紹每門選修課：

● 日本語學習科目（表現法（レベル5-8））：

每週一節課，按照課本上課，內容是N1文法，授課內容大部分文法是比較生硬的書面用語，如果不是要準備JLPT或是文法有一定基礎的人，不建議選這門課。這門課比較神奇的是會認識很多說中文的人，可能因為華語系在漢字加持下學習日文進度比較快，全班接近二十人左右，除了兩名歐美交換生、一名越南正規留學生、兩名韓國交換生之外，其餘全部都是華人。每周都有線上作答的作業，預習下一課的內容，分數不重要，有準時繳交就有分數，比較像是自我檢測。大概三、四週起每周會有小考，就是上過的課程內容，範圍只有單課，八題選擇題左右，只要有稍微準備，基本上都能拿滿。沒有期中考，期末考就是整學期的內容，選擇題很多是課本題目或是小考內容，加上手寫造句，有大致瀏覽過就蠻容易的。學期成績96分。

這門課蠻需要出席，文法教學進度不快，更多的時間用在分組討論，老師會針對每個文法想一個話題讓小組討論，然後點人回答討論的內容，主題不會很複雜，很像輕鬆地聊天，一開始大家會比較尷尬，但到中後段，就很像小組聊天。這堂課不只可以學習文法，也會實際練習口說，因為大部分人會說中文，所以小組討論中，就算說得不好也不用害怕，大不了用中文解釋一遍就好，不用害怕失敗，是容錯率很高的一門課。

授課的中野陽老師也是很和善的老師，總是笑笑的，講話也很幽默，就很關西阿姨的感

覺，會用有趣的方式引導學生開口說話。課堂氛圍滿歡樂的，回答問題很像在跟老師聊天，沒有什麼壓力。在課程設計上也是設計得很用心，可以用淺顯易懂的方式去教導生澀文法。分數聽起來也是都給得很甜，只要有參與課堂應該不會太差。

- 多文化共修科目（Voices from KG：他者を知り、私を知る）：

每週一門課，ICLC 課程，會與日本學生共同授課，雖然只會英文也能修課，但建議有基礎日文對話能力會有比較好的授課體驗。課程主軸是文化交流與多文化理解，每週上課都會跟日本學生兩人一組聊天或是多人一組聊天後才開始，每兩週會進行一次桌遊活動，平常也有一些學習單的活動，內容都是跟文化包容還有如何去理解他人的文化背景。非常厲害的一點是課程並非強硬的塞給我們一些很僵硬的概念或是想法，而是在遊玩的過程讓我們潛移默化的理解如何去理解他人。課程完全沒有壓力，每週都很像是去玩遊戲、認識朋友，卻是真的能從中學習的優質課程。作業僅有一週要仿寫新詩，還有最後期末要做一個兩分鐘的影片介紹自己的寶物。學期成績100分。

這門課是我最推薦的課程，甚至推薦過其他日本朋友們有機會也要修這門課，我在這門課認識很多好朋友，也對讓我在心理層面以及想法獲得很多成長。在這門課會帶我們去認識不同文化的彼此，打破對陌生文化的戒備及距離感，發自內心去理解彼此。交換結束的最後一堂課的時候，朋友們都很捨不得彼此，在教室聊了很久才離開，後續也有相約出遊。修課的朋友無論國籍都對這門課有很高的評價。

授課教師是宮崎聰子老師，也是一名很溫柔很關心學生的老師，而且是第一次開設這門課程，可以看出老師在這門課下了不少苦心。期末反饋學習單繳交後，老師還有特別寄信回覆我的反饋內容，真的是非常用心的一名教育者。

- 多文化共修科目（人を楽しませて動かす仕掛学のデザイン）：

每週一門課，ICLC 課程，會與日本學生共同授課，會需要具有一定英文或日文能力，個人覺得這門課英文能力較重要，但會講日文還是會比較好跟日本學生溝通。「仕掛学」是描述透過一些簡單的設計去改善日常生活，這門課會從介紹「仕掛け」開始到與多文化的小組去發掘、設計自己的「仕掛け」並在過程中與來自不同國家的組員互動。但跟前面的另一門 ICLC 課程相比，這門課比較缺少認識彼此文化的感覺，比較像是從互動中去了解不同文化的人的想法，去破解被既有框架拘束的思考模式。學期成績91分。

老實說這門課對我來說相對枯燥，而且作業量相對偏多，但很適合有創意、有各種發想的學生修課。但最後面的「仕掛け」設計與實裝環節會跟組員有很多互動，會大幅增進組內情感，也是可以認識很多不同國家朋友的機會。

這門課的野瀬由季子老師是一位很年輕的老師，本人超漂亮，個性也很可愛，很像同齡人，英文很流利，所以就算只會英文也能理解上課內容。因為是老師第一次開這門課，所以看得出在課程節奏以及整體設計上還是有些可以改善的點，但是老師很認真地給予我們改善的意見，也會盡力協助我們完成設計，是很認真且努力的老師。

總結我在交換期間遇到的老師們，大多都是懷抱熱忱的教育者，很用心思考如何讓交換生在短短一學期內學到重要的東西，雖然部份老師對於課程表現較嚴格，但並非刁難而是希望學生能養成重要能力。我發自內心的感謝在交換期間遇到的每位老師，正因為他們在教學上的付出才讓我收穫許多特別的經驗。

最後也想針對成績部份說明，雖然每門課程成績都維持在90分以上，但不代表課程給分寬鬆或是沒有負擔。日本學校很重視出席，我除了一次因為有重要面試早退跟兩次因故遲到外沒有任何缺席，也在課程付出了相應的努力（當然也不到會很累的程度），才有這樣的成績，我也有耳聞不少交換生因為缺席太多或是不夠認真而不及格的狀況，所以對於交換的學習態度也相當關鍵。

(3) 社團及課外活動

因為喜歡運動的關係，在大學期間參與過籃球系隊，也有參加棒球一般組校隊，在交換期間我也希望能有運動的機會，尤其是棒球方面。日本的社團活動跟臺灣的名詞有些不一樣的地方，日本沒有所謂的校隊，取而代之是所謂的運動部。以我交換的關西學院大學為例，在運動部的資源及訓練上都是投注很多心血，健身房會有教練提供訓練課表及訓練建議，也幾乎是每天進行專項或是重量訓練，場地也是比臺灣的環境好上許多（可能因為是私立學校的關係），多個棒球場、室內籃球場、橄欖球場、射箭場等。也因為如此，在新生訓練就被告知，運動部不會接收交換學生，因為滯留時間太短，無法參與正式比賽。至於臺灣的運動社團比較接近所謂的サークル（同好會），也是交換生可以參與的社團活動。

由於我去的是春學期，恰逢新生入學，所以各個同好會都在招募新生，也會有免費參與的機會，所以我跟其他留學生也去體驗了不少社團，像是西洋弓社之類的（雖然器材太貴且無法參賽，所以只有體驗）。此外也跟宿舍交換生朋友去參加籃球同好會，校內有三個籃球同好會，性質大同小異，朋友有的是三個都去，我因為時間關係只去過一個，恰好我的其中一個女學伴也是同一個同好會，有朋友也比較不尷尬。

籃球同好會主要在校外的場地進行，會租借市立的體育館或區立的體育館，都是打室內球場，所以都得準備室內鞋，比賽結束後，也得從器材室拿工具自行清理。運動環境相較台灣舒服很多，但是因為社團人比較多且場地有限，所以兩小時真的上場時間大概只有二十分鐘左右，但也得益於此，在底下休息聊天時交了不少朋友。至於程度方面，男生的話應該比一般系隊還爛上許多，真的就是讓喜歡籃球的人可以參與，平均身高也是不高，我不到170公分的身高，在臺灣從來沒打過後衛以外的位置，在日本偶爾甚至得打中鋒。女生的程度可能可以媲美系隊，甚至略強於系隊，有不少170左右的女生，許多人看得出來是有底子的，像我的女學伴高中就是打籃球的。最後必須抱怨的一點是，因為是室內球，日本的球真的超級滑，比賽中脫手真的是常態。

棒球方面，有別於臺灣都是硬式棒球為主，學校的光是運動部（校隊）就分為硬式及準硬式兩隻不同球隊，而我參與的是軟式同好會。相較於籃球同好會的水準，軟式同好會的成員實力明顯是具有經驗的球員，球員基本功扎實的同時也有很好的團隊配合，跟成大的一般組球隊比較強上不少，放眼國內一般組大專盃大概也是前段班的實力。

進入球隊後也體驗到了日本在運動培養上的軟實力，有不少球員可能是從身高還沒有球棒高的年紀就接觸棒球，然後在國高中的階段持續養成。相較於臺灣的體育科班教育，日本是以社團方式來取代，雖然各校之間還是有強度落差，但整體強度上較為平均。學業上讓球員有棒球以外的道路可以選擇。我認為這是做得相當好的一環，學生體育也是教育的一環，而非只將運動員往職業輸送，無法進入職業的運動員就成為科班教育下的犧牲品。

另外讓我最衝擊的一點是他們對待棒球的態度，在第一次參加社員大會時，幹部上台說的不是要變得多強、要多努力，而是感謝大家在大學階段還選擇加入同好會，希望大家可以快樂地一起享受棒球。我也實際參與過球隊與其它大學的友誼賽，球隊氣氛很好，都是鼓勵的心態，先發選手下場後也會為替補加油，新生的學弟上場時，學長們會在底下大聲應援。尤其是賽後檢討，我以為他們要檢討賽中的失誤或是瑕疵，沒想到，第一件檢討的是「我覺得我們的休息室氣氛可以再更高昂一點，把聲音傳遞到場上」。這點讓我非常感動，這是在臺灣一般組鮮少看到的，大家總是在乎場上及個人表現，下了場就一副事不關己，輸了球就垂頭喪氣，幾乎都是為了贏球為目標，隊內各種小圈圍。在日本我看到的是大家打了很久的學生棒球，在最後的大學階段，希望能跟隊友們一起奮戰、享受棒球。

講回練球的部份，其實跟臺灣練球模式差不多，但因為沒有教練的緣故，是由學長協助進行守備練習及打擊練習等，比賽中的暗號也是球員下達，球隊自主性高，球員們也都很清楚自己該做的事情。不同的是訓練上的節奏，日本球隊在練習的節奏相當明快，非常接近比賽的節奏，因為節奏快，球員們也都是用全力在處理每顆球，我認為這樣的細節造就實力堅強的關鍵。每次訓練後，不分年級，所有人都會協助整理球場，讓球場能長期維護在好的狀態。我在臺灣很常面臨的狀態，球員們不願認真整理場地，或是整理器材不足，導致球場環境日漸敗壞，在日本就完全沒有這樣的狀

況，每個人都多付出一點，整體環境就會進步，總結下來，在日本打球真的是很幸福的一件事。

接著說其他課餘活動的部份，學校內有健身房，一般學生需要申請，一年兩千日幣，是相當便宜的價格，而交換生則是包含在事前支付的費用內，不須額外申請。健身房內幾乎都是校隊選手，只有少數一般學生，場內也會有三到四名教練在場。但學校健身房規定相當嚴格，必須穿著適合運動的服裝及室內鞋，貴重物品也必須鎖在指定的櫃子，除了有氧室以外，重訓室不能使用手機及耳機，連日本學生也會抱怨很無聊，但也相對杜絕掉玩手机的人，每個人都練得很認真。學校重訓室器材多是自由重量，種類豐富，器材數也多，不太需要等待。除了重量訓練之外，也有跳箱之類的訓練彈跳及爆發的器材，重訓室角落也有物理治療師幫助運動員調整身體，資源相當豐富。

至於假日或空閒時間，也常去看棒球比賽，恰好我喜歡的球隊主場在距離宿舍只要電車三十分鐘的京瓷巨蛋，所以常利用週四有學生優惠的時間去看球，可以用很便宜的價格看到比賽。此外，還有距離宿舍走路僅十五分鐘的甲子園球場，剛好有去看到春季甲子園決勝戰，以及我們學校與另一所知名私立大學關西大學的「閑閑戰」，也與宿舍朋友一起去看平常一票難求的阪神虎主場賽事。另外比較特別是剛好有機會去神戶的「ほっともっと神戸球場」當日還有煙火，號稱日本最美球場，果真名不虛傳。

另外就是學校有一個叫 GSN 的組織，由日本學生組成，會舉辦跟國際交流有關的活動，像是帶留學生認識當地，或是舉辦日本學生及留學生的交流活動，我也參加了不少活動，像是國際交流的 Coffee Hour，還有尼崎及京都的一日 Field Trip 等活動，除了認識朋友也更了解日本文化。

最後旅遊部分，因為想專注在課業上，我並沒有在交換期間規劃太多旅遊。不過有利用五月初的黃金週去廣島旅遊，其餘則是週末與朋友相約去大阪京都等較近的地區一日遊。但也有不少留學生會利用請假的額度去較遠的地區，像是北海道、沖繩，甚至是韓國旅遊，也是不錯的選擇，比起從臺灣出發會省下不少錢。

(4) 食衣住行

在食的部分，因為宿舍含餐食的關係，所以只有平日午餐及周日需要考慮，這點有好有壞，一來日本外食花費也較高，二來是節省自己煮飯的時間，但相對就是飲食選擇被限制，以及朋友相約吃飯的時候的機會成本提升。宿舍餐食是一份主食小菜加上吃到飽的白飯跟味噌湯，會有甜點或水果，早餐也會有日式及西式可以選擇，說實話算是很豐富且經濟實惠。另外就是宿舍附近有很便宜的超市叫做 LIFE，是我在日本看過除了商務用超市之外最便宜的超市，我最常買的是超市的甜點、飲料還有打折的肉類。日本的乳製品相較臺灣便宜很多，且品質也很高，甜點大概下午三點後會開始打折。肉類也有不少生熟食的選擇，生鮮類也是下午開始打折，熟食則是晚上八點左右。

因為每天都會去學校的關係，幾乎每天都在學校或是學校附近解決，因為日本課表設計很爛，一堂課九十分鐘，導致中午只有一小時吃飯加移動時間，要排食堂根本排不到，因為學校在山上的關係，要出校園吃飯再回來也是不切實際，日本學生有不少人會自己帶便當或是買現成的便當或是超商，我到後來也都是吃超商，除非剛好下午沒有課，就會下山吃飯之類的。

服裝方面，日本的服飾滿多樣，一般服飾的話價格也不貴，由於剛來的春季還偏冷，所以會帶較厚的衣服，我後續夏天的輕薄衣服很多都是直接在日本買。住則是學校安排的住宿，前面有稍微介紹過，個人覺得地段不錯，附近剛好有阪神與阪急的車站，餐廳等也都不用擔心，但價格跟臺灣相比確實有點貴。

交通方面，主要仰賴電車，從距離宿舍步行六分鐘的今津車站到離學校最近的甲東園車站或仁川車站要轉一次車，大約耗時二十分鐘。接下來有三個選擇，第一個是從甲東園步行一公里上山，大約耗時十到十五分鐘，但山坡較陡，夏天會很熱。第二個選擇是在車站外搭乘公車直達校門口，只需五、六分鐘，但單程要價250日幣。第三個選擇是多搭一站到仁川車站，也是步行一公里左右，但坡度較緩，大約也是十到十五分鐘，但沿途風景滿漂亮，也比較涼快。路線三是最常選擇的路線，路線一是只有放學下山時會走，路線二則是夏天、雨天或是很累的時候的選項。

到日本後也養成了每天走路的習慣，日本人對通勤的理解完全是不同境界，我單趟四十分鐘左右的通勤時間算是沒有很遠，有的外國人宿舍通勤時間要一小時，甚至有日本朋友住在老家，通勤單程要兩小時，至少我是覺得難以理解。順帶一提，我在日本的平均每日步數是11900步。

生活費部分，若以台幣計算單月最大筆的支出就是房租每月約兩萬日幣，雖然跟一般交換生相比，娛樂及旅遊費用上花費不算多，零零總總加起來，約四個月的交換留學過程大約花費二十五到三十萬台幣左右（包含各項雜支與留學結束後的日本旅遊開銷）。

四、交換留學心得

心得的開頭，我想先為這趟旅程做個總結。在留學過程中，我認為自己很努力地去探索、去了解這個環境與文化，得到了許多問題的解答，同時多了很多迷茫及困惑，但在過程中我獲得了持續追尋的勇氣。

首先是對語言方面的突破及變化，老實說，在出國前我很擔心的一點是語言上能否順暢地表達及溝通，我認為我過去在語言上的成績很多是應試教育下的產物，即使通過語言檢定，也不代表我真的掌握某項語言，我只是擅長考試。我跟大部分的亞洲學生一樣，害怕在語言方面犯錯，在成大修日文課時，我總想著要用完全正確的文法或是口音去表達，而對開口有恐懼，需要在腦中想像數遍後才敢開口。但在交換留學中，我學到最重要的一件事情是，溝通的首要條件是開口，如果不開口，對方無法知道你想表達什麼。不論是用日文與日本人溝通，或是用英文與外國人溝通，就算是零碎的單字也好，我必須想盡辦法去描述自己的想法。在日本期間，我遇見很多不敢跟外國人溝通的日本人，經過交流後我才知道，他們並非不會英文，而是跟過去的我一樣，總害怕自己表現得不够好，身陷心理上的桎梏。反觀歐美教育的留學生（即使是華人），即便語言無法流暢溝通，還是很會很勇敢地開口表達，這是很想學習的一點。

在留學的初始，我還是習慣用英文及中文溝通，雖然英文也不夠流利，但從小累積的學習時間讓我比較敢開口，當然還是有聽不懂的時候，但還是慢慢的跟宿舍的外國朋友打成一片。我認為大部分留學生對語言相當包容，因為不少留學生的第一語言也不是英文，所以更願意去包容不同的口音及錯誤文法（不影響的語義的情況）。語言能力好的一方或是母語者因為具備好的聽力，只要願意開口講，對方十之八九都有辦法理解，這是在我跟學伴還有 OST 的對話中得到的經驗。讓我了解到在語言上聽力是很重要的一件事，要聽得懂才有辦法溝通。

我一直記得在第一堂課時，要自我介紹然後分享自己最近的生活，那是我最害怕開口的瞬間，即使有過跟日本學生交談的經驗，但這次不一樣的是要跟一群外國人用日文交談，即使有老師引導但還是沒有人敢開口的狀況又讓我變得恐懼。但這次我下定決心逼自己開口，也慢慢地和其他同學有了一些互動。之後的課程也是，不論是日本學生或是留學生，我都希望自己更主動去交流，慢慢地，即便我還是有些文法無法靈活運用，或是會忽然想不到特定的詞來表達，但我學到如何換個方式去描述同一件事情，只要能讓對方理解，就是一次成功的溝通。在交換過程中，我的對話以及聽力都有大幅的提升，也更能用外語的邏輯進行思考及對話。

最讓我驕傲的一件事情是，不論是待在棒球、籃球同好會或是在日常生活的對話中，很多次在坦承自己是外國人前，對方都沒有在對話過程中發現我不是日本人，甚至還會詢問我是不是混血，這件事情真的讓我很有成就感，如果我沒有去交換的話，我肯定無法練就好的口音及對話能力。不過作為日文進步的犧牲就是英文能力的退化，只能說日式英文害人不淺。

第二點文化的方面讓我有種難以言說的感覺，我認為比起絕大多數留學生，我很適應日本的生活，也相對融入日本文化，語言方面也有一定的幫助。如前面提到留學目的所述，我有將日本作為人生下個階段的生活據點的選項，在留學生活中，我試圖去融入這個社會。

過去在臺灣日常生活中，我對很多很細小的事物感到不適應，像是人們對時間的敏感度還有對規則的彈性等，我有許多無法理解或接受的地方。對於這些事物，在日本時我反而覺得很舒適，受到「恥の文化」約束，多數人遵守規則換取更舒適的環境。雖說臺灣並非完全是所謂「罪の文化」，但在光譜上更離日本的極端仍有段距離。對我來說，我認為日本在許多方面上對我來說有較高的適配度，但一直隱隱感覺有些違和感。

直到後來，終於發現這種違和感是在藏在各個細節裡的不同，像是日本人的距離感及隱私，我曾經問過朋友，為何日本人的社群軟體上很少放自己的照片或是喜歡把臉遮起來，他們說，在小時候都會被教說如果有人拍照要把自己的臉擋住，要保護好自己。從這樣一件件小事中，我才體會到有很多事情不是掌握語言，或是能夠從書上學到的，更多的文化是教育的累積，我沒有接收過那樣教育，因此很難在一開始就對每件事獲得共鳴。這讓我在留學後期感到挫敗，在這段時間中，我以為自己很努力融入，但可能在沒注意的時候也做了一些不夠尊重這個文化的行為，我才意識到四個月僅僅只是學習融入的開始。但這也讓我更下定決心，希望有機會能夠繼續在這個環境下學習尊重這個社會及文化。

最後，實際經歷四個月的留學生活，我仍覺得日本會是我未來想要長期生活的選項，雖然在某些小地方不符期待，像是通勤時間、喜歡把簡單的事情複雜化、外食成本高等，但總體而言仍是讓我感到舒服的居住環境，在四個月的日常生活中，不論是食物還是生活步調，我個人都相當適應。

另外，要給往後赴外交換的學弟妹的建議就是，出發前要好好審視自己內心，了解自己出國的目的，並設定好目標，當然也可以多利用時間去旅遊，但我認為趁還能待在校園的時間多學習是一件幸福的事情。生活上需要注意的是要時常注意信箱，以避免錯過重要郵件，像是健康保險的費用或是房屋月租等，尤其是未來有想要回到日本居住或工作的人，要避免留下不良紀錄。

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。)



宿舍出遊



臺灣及香港留學生出遊



學伴第一次見面



春天的校園



甲子園觀看關西學生野球聯盟賽



GSN 活動參訪尼崎



棒球同好會



籃球同好會



ICLC 課程活動



ICLC 課程活動



ICLC 課程活動



與日本朋友去ほっともっと神戸球場看球



最後一堂課交換留學生與日本學生志願者合照



去日本朋友家辦派對