

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 大阪大學出國報告書

出國期間：2025年03月27日~2026年08月25日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_規劃與設計學院_都市計劃學系

職稱：學士

姓名：王宣惠

中華民國 115 年 9 月 2 日

摘要

本次有幸獲得學校給予的機會，前往日本大阪大學工學部交換一個學期，此篇將以本人經驗，敘述並記錄交換過程與收穫。內容將分為申請目的、申請過程、研修期間、心得及建議事項四個部分，包含我選擇的心路歷程以及我在日本遊歷到的、學習到的、認識到的人事物。日本同時作為傳統文化保存與現代城市發展的標竿，吸引我前往一探其奧妙。並希冀可以藉由專業課程，更了解日本社會與規劃的出發點，並提升聽、說、寫的日語能力。此次交換讓我感受到關西地區的特別之處與台日之間相似的連結，也希望這篇文章可以幫助後進選擇或成為選擇的助力。

Abstract

I was very lucky to receive an opportunity from NCKU. Thanks to this program, I was able to spend one semester as an exchange student at the School of Engineering at Osaka University. In this article, I want to share my personal experience and the things I learned and gained during this time.

The content is divided into four main parts: my reasons for applying, the application process, my daily life during the study period, and my personal thoughts and advice. I will talk about why I decided to take this step, as well as the interesting places I visited, the knowledge I acquired, and the kind people I met in Japan.

Japan is a country that does a great job of protecting its traditional culture while continuing to develop modern cities. This special balance really made me want to explore it in person. By taking courses at Osaka University, I hoped to better understand Japanese society and their urban planning ideas, while also practicing my Japanese listening, speaking, and writing skills.

During this exchange, I truly felt the unique charm of the Kansai region and noticed the connections between Taiwan and Japan. I hope my story can give future students useful information and help them make their own decisions.

目次

申請目的	4
申請過程	5
研修期間	6
心得及建議事項	8
附錄	9

申請目的

從小學開始接觸日本文化、學日語的我，認為目前學到的事物仍然停留在表面，或所謂「標準語」、刻板印象的架構之下。因此我希望可以藉由這次交換的機會，前往日本的關西地區，學習、體驗不同於以往想像中的日本社會與風俗民情。

另外不單是日語與日本文化，我對於語言學方面也有學習熱忱。先前修過本校之語言學概論，希望也可以經由不同語言教授相關課程的方式，滿足我對於語學的學習欲望，並更加了解文化與各種語境、文體與文法之使用場合，來增加自己的競爭力。

並且因為我對於了解一地都市發展歷史以及街道巡禮有所興趣，也很好奇文化的發展以及這些文化如何去影響規劃的結果。日本在都市規劃方面已有長久的歷史，對於交通與景觀規劃、社區營造的發展也廣為人知。我希望申請日本學校交換，有一就是希望可以更加了解這些政策與實際的行動，並與「本場」的人事物交流。

而大阪位於關西都市圈的核心，位於關西的阪急鐵道公司可說是日本 TOD 發展的始祖，而藉由公共運輸前往大阪城、京都清水寺、神戶異人館街等文化歷史場域也十分方便，是一個有助於遊歷關西地區並易於了解都市發展與區域治理的區位。大阪大學的課程則可以直接從日本的歷史與都市計畫發展與相關建築法規切入，甚至學到環境、景觀之於「人的感受」的研究、量化與應用方式。

本人期許希望能夠藉由本次交換，達到開闊視野、學習可以借鏡之知識之目的，並且也希望自己能藉由此次經驗從不同的角度回頭看現在自己所生活的城市，充實自己的學生時期與未來發展。

申請過程

在校內徵選申請期間，我認為最重要的是自己是否真的了解當地學制、風情、課程與專業的相關性，以及該如何呈現這些先備知識於資料之中。當初在一長串的學校名單中，首要需要確定不同學校各自的交換學程以及其申請資格（有些延畢無法申請、特定科系不開放交換、語言能力是看日語或是英語等）；再來就是自己針對當地風俗民情有一些了解、研究也要順勢說明，以表明自己可以獨立適應新環境。

學校校內徵選通過後，9月需要再次到對方學校的系統送一次申請，而阪大都是走書面審查，沒有面試的部分。這邊會需要將先前準備好的學習計畫（包含需要參考前年度課程大綱預排課表）轉成日文，並且準備好銀行財力證明。順帶一提，雖然阪大不需要，但有些學校會要求至醫院健檢評估身心狀況是否適合前往交換。

送完阪大的申請之後，正式公佈名單會落在12月~隔年1月。正式錄取後～出國前後這段時間會最忙碌。錄取後除了要記得抽宿舍以外，首要任務就是填寫一連串的表單取得日本 COE（在留資格認定證明書）。COE 視申請人數，表定最長會等到兩個月，但我的情況是三個禮拜就下來了。拿到電子郵件 COE 後完整列印下來，才能再拿到日台交流協會申請簽證。

至於買機票的時間，當時很怕中途出差錯無法前往，所以等到 COE 下來才買機票。不過因為那時候正也是日本旅遊旺季，現在回頭看覺得通過對方學校正式名單後要出錯的機率較小，或許取得資格後就買機票也可以在考量範圍之內。

在等待出國前的這段時間，阪大校方有任何通知幾乎都會透過該交換申請網站公布或個別聯絡（除了快開學時來自院辦的選課聯絡之外，較少直接使用電子信箱）。

例如開學前會有一次線上說明會，會說明如何選擇課程（包含日語課程）並發放線上行前說明手冊，以及抵達日本後開學前夕會再有一個正式的說明會——這些活動的日期都會在申請網站公布。以及雖然學校理應都有統一的開學日，但是我所屬的工學部在2月中有通知我工學部會提早一個星期開始上課，所以需要隨時注意交換申請網站。

研修期間

因為我是申請 iEXPO 學程進入單一學部交換，大阪大學會分配一個對應領域的指導教授以及該研究室的學生作為 tutor。教授的聯絡資料會在交換申請合格時一併通知，強烈推薦要事先跟教授聯絡並且盡量約開學前或選課前面談，如果對學校或是如何選課、安排課程工作量有疑問，都可以跟教授或 tutor 聯繫。而我的 tutor 也在面談後與我告知：研究室有每週進度討論或研討會等都可以參加。

而正式抵達阪大之後，研究室也有迎新活動，並說明這個學期有我和另一位德國同學加入這個研究室。由於我們不需要實際做研究，我只有每週出席進度發表，但每週可以看到不同同學各自的研究進度以及日本現在對於交通、都市規劃議題的新名詞及討論，讓我感到受教許多。同時我也覺得雖然都是都市計畫領域，我所待的阪大的研究室更重視計算與分析以及如何將心理因子轉換為可量化的數據。

雖然學程說明上表示該學部的課程大部分均可修習，但有時候在選課階段也會被教授駁回，但由於是其他交換生發生的極少數事例，基本上衡量跟自己的專業有相關，並且盡量選「講義」類型課程的話，應該是沒有問題的。而除了學部專業課程以及專門給留學生的日語、國際交流課程以外，其他通識課、體育課能夠獲得該堂教授承認修課的機率非常低（我以及同個學部的其他交換生均無成功案例，可視作不可選課）。

但我個人也有發生學期末要考期末考的時候，座位表上沒有我的學號，詢問之下才發現教授只知道我是特別聽講生、有核准聽課，但不知道我的學程有記錄成績與學分，因此以為我不需要考試。雖然當下緊急處理的過程沒有很久，但還是讓我心臟漏跳了一拍。

在上課時，我也有遇到一些問題。一開始聽課的時候，我對真實的日本如何上課非常好奇，但只有在日劇裡面看到的印象。我抱持著聽講座的心情打開耳朵，但有一半的老師一開口就可以感覺到十分濃厚的關西腔。我在此才正式認識到，關西腔與標準語不僅僅是習慣用詞的不同，還有音調語調不同以及更快的語速，讓我一開始聽課時真的無法適應（尤其中文、台語皆為聲調語言，聲調不同的話辨識能力就會下降）。經過一學期的洗禮，我不敢說自己都聽懂了，但是不會再出現一大段內容漏聽的情況，我覺得在聽力方面真的能進步不少。而且其中一堂課程剛好有另一個交換學生，所以那堂課下課後我們通常都會互相核對剛剛老師說的是否有哪裡不清楚、理解是否正確，是一個非常好的學習經驗。

除了上述口音、語速的問題以外。工學部的課程會有許多專有名詞是從英文（甚至是法文、德文）直接音譯的片假名單字，而我對於這些外語單字都不太熟悉，導致背誦這些片假名單字時的速度下降許多，而且需要一口氣直接背兩個語言才有辦法增加記憶點。偶爾我會因為這一點後悔自己的英語能力尚待加強，也才發現日語當中的外來語數量多到在意料之外。

另外，考量到我幾乎都修一般專業課程，除課堂討論以外不太會跟其他學生講到話，甚至難以有更深入的交流，所以我有加入學校社團（兩個不同類型的學校公認合唱團）。雖然一個學期內能夠參加的活動不算多，只參與了三次演出，但我很幸運地可以在投入興趣的同時遇到友善的社團朋友們。

其中一個合唱團是專門蒐集日語以外、較為古代的合唱曲，並且在學習歌曲背景知識時，對於其歌詞或是不同語言的發音差異有所探討；而另一個合唱團則以日語為主、人數眾多，實現了我在小學合唱團時許下的希望可以合唱日語歌曲的願望。

再來談到生活面的部分。

一開始入國的移民官檢查，由於交換留學不是觀光的短期簽證，要走另一個櫃檯才有發放在留卡，但我一開始不知情而因為排錯隊伍所以多等了半個小時。另外，由於只持留學資格簽證是不可以打工或做任何有收入的行為，保險起見我有在移民官檢查的同時遞交「資格外活動許可申請書」，以免如果學校有臨時打工機會或是回國時二手物要出清。

入國後我在當天即辦理完宿舍入住並前往市役所辦理轉入(規定是入國後十四天內需申請完畢)。我是於吹田市役所的千里出張所(非本廳)辦理業務，當天約兩小時內即辦完手續。後來才得知大部分同學不知道有出張所的存在，尤其那時面臨開學是轉入旺季，其他同學在本廳辦理會需要等待、花上一整天的時間。

我是住大阪大學提供給留學生的宿舍「GLOBAL VILLAGE 津雲台」，離山田車站走路約5分鐘，一個月含水電、公共備品等約日幣六萬元，是主打一個行李箱即可入住的 SHARE HOUSE 類型的宿舍。因為是這兩三年落成的新建物，所以沒有任何設備老舊的情況，住起來蠻舒適的。不過由於是 SHARE HOUSE，與室友的關係以及打掃的安排就十分重要。我們寢有安排打掃班表，但有時候會有人出門旅行、回國等狀況發生，雖然沒有造成大衝突，但在群組提醒大家要記得打掃的情形十分常見。現在想起來，當時應該制定更細一點的班表或請大家旅行必須提前告知或找代理人等做法較好，不然長久下來感覺還是會傷感情。

GV 津雲台宿舍雖然大多數是留學生、發公告是英語為主日語為輔，但有保證一個寢一定會有1~2位日本人學生，所以在宿舍也是有說日語的機會。而像我們寢室就有另一名是泰國來的公費正式留學生，我跟他聊天也都是用日語說話。而我也有認識同個學部的 iEXPO 交換生(來自香港、韓國)，基本上大家在 GV 津雲台宿舍或宿舍舉辦的迎新、夏日祭典等活動時都會遇見，而這種跟不同國家(非母語日語)的人用日語交流的經驗真的難能可貴，雖然有時在交談中會自嘆自己能力不如，但往往都能互相切磋，讓我很是感動。

其實宿舍離工學院所在的吹田校區本身不算遠，但車站離系館就需要再走15分鐘的路程、至少上課前40分鐘就必須從宿舍出發。4月底時有個室友課程修畢要回國，因此我就買了他的二手腳踏車。有腳踏車之後可以跳脫電車路線的限制，大約20分鐘就可以到系館，因此也推薦主要都在吹田校區上課的同學考慮腳踏車通勤。(豐中、箕面校區則離車站較近、離宿舍較遠，故不太推薦騎乘腳踏車上學。)而且日本的交通費比台灣貴上許多，若只依靠電車的話一個月一萬日圓跑不掉，再加上交換學生無法購買通學定期票，所以即使比私下轉讓還貴一些，到店面買普通二手車也是划算的。

日本的伙食費不算非常高，但如果不自炊的話會比台北的物價再高一些。超市雖然相對一般餐廳、超商來說便宜，但便當的蔬菜量仍要另外買小菜或生菜來補足。個人推薦如果有腳踏車方便往返學校、願意三餐都盡量吃學餐的話，不僅蔬菜量較為充足，費用差不多也會跟台北打平。

在穿搭與治裝費的部分，就學長姐的說法，今年日本似乎比較晚才變熱(6月→7月)，所以到6月下旬前都還是可以疊穿穿搭的。如果添購新衣時不講究品牌，常見的 UNIQLO、GU 等連鎖店都十分容易入手。

最後返國前兩個禮拜內(非兩個禮拜前，太早去辦不會受理)開始可以至當地市役所辦理轉出與取消國保。大部分的系統在本人確認時會記錄在留期限，過期或是出國會自動被停用，但如果有一些自動扣繳、訂閱或銀行帳戶要停用，也建議兩個禮拜前開始處理。

至於國民年金的部分，宿舍一開始會協同當地市役所辦理減免說明會(正常來說，前年度在日本無所得的學生為全額減免)，並當場協助大家填寫；轉出前幾週也會給學生退出年金的申請表單，填寫完後繳回就會幫忙申請，所以這部分不需要太擔心。

心得及建議事項

一、心得

成大和阪大同樣成立於1931年，而且也同樣是由工科起家的學校。在大阪生活的五個月，除了大阪以外，我還有到附近的京都、奈良、神戶觀光。之前有聽說過同為水都的大阪與高雄很像，京都則以古蹟與台南相似的說法，在去過這些地方後認同此說法的同時，我也認為，日本關西地區與台灣南部人的特質都是熱情。

觀光的同時我也思考到，關西地區的鐵道真的非常密集（尤其是大阪市區），而且擁有多個不同特色的鐵道公司。我喜歡搭火車的感覺，很開心可以瞭解到不同鐵路，甚至在京都還有鐵道博物館可以前往參觀。而雖然當初作為 TOD 開發龍頭的阪急鐵道公司，因為開發新市鎮的關係被戲稱為有錢人的電車，但其仍有較親民的票價，我住在山田車站也常常利用阪急前往大阪市區與京都，可說是也有一點感情的鐵道了吧。

二、建議

個人認為申請交換最重要的就是各種事情都要提前安排。比如提前考取語言能力證明、確認護照效期，總之即是當成專案管理。獎學金申請期限也是其中一個。比較主要常被申請的有「教育部學海飛颺獎學金」、「成大跨國雙向獎學金」、「日台交流協會短期獎學金」（還有一個出現機率、申請資格不明的「JASSO」，但大阪大學今年沒有列入其補助範圍）。我由於個人因素導致申請時不確定性高，因此只申請了校內的獎學金。（學海飛颺有些資格需要提早確定、期程較長；日台交流協會不接受延畢交換生申請等。）未來也想申請交換的同學或許可以先參考自己是否符合「教育部」、「日台交流協會」這兩個機關的獎學金申請資格。

日本的各項 APP、系統，在「本人確認」這一塊一直以來都比較繁瑣一些。最近新版在留卡與 MY NUMBER CARD 合併，但許多認證系統尚未跟進，造成非常多 APP 或帳戶無法開通的問題（例如：當地郵局、銀行、電子支付等）。在留資格為「留學」再加上僅半年的時間，也會導致很多功能無法使用。因此非常建議帶兩張以上不同種類的信用卡以及準備好現金不足時還可在當地提款的方式。

不過，如果善用這些付款方式、追蹤是否有推出回饋活動，可以幫自己省下一筆支出。比如這次我剛好就有遇上特定信用卡公司的刷卡優惠以及日本 paypay 與市役所合作、針對當地民眾發放的優惠券等。

雖然說都到國外了，應該要多和當地人或是他國的學生交流，但有個照應總是好的。如果剛好自己去的學校沒有其他成大的同學，可以積極的和到附近大學交換的成大同學認識，或是找到自己交換的大學的台灣校友會。如果有萬一的時候可以找到人談心、幫忙，會讓自己更能平常心面對新環境，使交換生活過的更順遂。

最後是整理行李的部分，一定要比自己預想的時間要來得提前一、兩個星期整理。因為不只是物歸原位的問題，還關係到回程航班行李重量、自己是否有餘力拉行李等。如果中途發現行李過多，才可以有時間用日本郵局到府收件（集荷）把物品寄送回家，順利結束此次交換。

附錄



圖1 來自成大的阪大交換生合照



圖2 參觀阪大博物館與館內的鱷魚化石



圖3 與研究室的另一位交換生以及兩位 tutor 京都一日遊



圖4 和同寢的室友一起去萬博紀念公園的夏日祭典



圖5



圖6

社團參加大阪府合唱祭的團員合照