

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1學期赴日本北海道大學出國報告書

出國期間：2025年09月26日~2026年03月20日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學工學院機械工程研究所

職稱：碩士

姓名：顏澹寧

中華民國 114 年 04 月 07 日

中文摘要

此報告書記錄我前往日本北海道大學，以 SRS 學程交換一學期的過程與心得。第一章說明我選擇北海道大學作為交換學校的動機，以及期望交換能夠達成的交換目的。第二章根據時間順序列出申請交換的流程，以及確定取得交換資格後所需的行前準備。中間說明了北海道大學 SA 學程與 SRS 學程的差異。第三章介紹我居住的宿舍環境、校內外活動以及研究室介紹。由於先前的交換學生出國報告書，已對於北海道生活相關手續做出詳盡描述，此章節將著重在說明日本宿舍環境，以及介紹日本研究室的概況。第四章則為總結此次交換的心得，以及提供給後續交換學生的建議事項。對於未來有意前往北海道大學交換或留學之學生，期望此報告書能夠做為一份參考資料。

Abstract

This report documents my experience and reflections on an one-semester exchange program at Hokkaido University in Japan, participating in the SRS program. Chapter 1 explains my motivation for choosing Hokkaido University as my exchange school and the exchange goals I hoped to achieve. Chapter 2 outlines the application process and the preparations required after securing exchange qualification. It also explains the differences between the SA and SRS programs at Hokkaido University. Chapter 3 describes my dormitory environment, on-campus and off-campus activities, and an introduction to the research lab. Previous exchange reports already provided a detailed description of the procedures for living in Hokkaido, this chapter will focus on the dormitory environment and give an overview of the research lab. Chapter 4 summarizes my experiences during this exchange and offers suggestions for future exchange students. This report is intended to serve as a reference for students who intend to study or participate in exchange programs at Hokkaido University in the future.

目次

中文摘要.....	2
Abstract.....	2
第1章 動機與目的.....	4
第2章 申請過程與行前準備.....	4
2.1. 申請過程.....	4
2.2. 行前準備.....	5
第3章 交換校介紹.....	5
3.1. 宿舍介紹.....	5
3.1.1. 宿舍環境.....	5
3.1.2. 宿舍活動.....	6
3.1.3. 個人物品處置.....	6
3.2. 校內外活動.....	7
3.2.1. 校內社團.....	7
3.2.2. 北海道地區學生會.....	7
3.2.3. 北海道大學日文課.....	7
3.3. 研究室介紹.....	7
3.3.1. 研究室環境.....	7
3.3.2. 研究室 Meeting.....	8
3.3.3. 研究室活動.....	8
第4章 心得與建議事項.....	8
4.1. 心得.....	8
4.2. 建議事項.....	8
附錄.....	9

第1章 動機與目的

小時候到日本旅行的經驗，使我一直希望能有機會前往日本求學或生活，而不僅僅是短暫停留而已。而交換學生是我認為最有可能實現這個願望的管道，因此將日本交換當成我求學階段的一個目標。既然決定到日本交換後，我開始思考透過在日本生活，希望得到什麼體驗。剛好想到在台灣出生長大的我，從來都不知道生活在雪中是什麼體驗。因此選擇最穩定下雪的北海道作為交換的目標地點，希望能夠透過日本交換，達成雪國生活的目標。

北海道大學坐落在札幌的市中心，除了是札幌市的知名景點之一，也是北海道的第一學府。我曾在夏天時造訪過北海道大學，校內優美的風景深深吸引著我，當時就希望能有一天看到被雪覆蓋的北海道大學。最終，我選擇了北海道大學，作為交換學校的第一志願。

第2章 申請過程與行前準備

2.1. 申請過程

我在114學年度第1學期初時，和指導教授討論赴外交換的初步規劃。並根據往年簡章的時程表，開始著手準備成大校級交換校內甄選的審查資料。該學期的校內甄選申請時間為10月28日至11月18日。必要的審查資料包含：校內甄選申請表、中文歷年成績單、英文自傳、英文讀書或研究計畫、外語能力證明及其他有助審查資料。

成績單的部分，碩士班新生可以繳交大學成績單，非新生則必須繳交完整的碩士成績單。外語能力證明則必須在兩年內才算有效成績，同學申請時務必注意證書上的期限。在填寫申請表時，必須明確寫出志願學校的學程。以下將以北海道大學為例進行說明。

北海道大學開放給碩士生的學程分為特別聽講生（Special Auditor, SA）與特別研究學生（Special Research Student, SRS）兩種學程。SA以修課為主，於交換期間必須修習每週10小時以上之專業課程，語言能力要求具備 JLPT N2 以上的證書。而 SRS 則是以加入研究室從事研究為主，申請前需自行聯絡北海道大學教授並取得交換期間之指導意願，語言能力則僅要求申請者能與教授流暢溝通。在比較 SA 與 SRS 學程內容，並衡量自身條件過後，我最終選擇 SRS 的原因有以下幾點：

- 加入研究室能夠與日本學生產生較大的向心力。無論是觀摩日本研究室文化，或是提升個人日文對話能力，都有顯著的效果。
- 相較於 SA 硬性規定每週修課時數，SRS 能夠自主安排每週研究進度，並學習如何在國外平衡個人生活與研究工作。
- 若能在交換期間繼續從事研究，對於歸國後準時完成碩士論文有巨大幫助。

在確定申請 SRS 之後，便上傳審查資料等待國際處審核。國際處於12月18日公布校內甄選結果，我很幸運的錄取第一志願—北海道大學。之後依照學校規定繳交錄取資格確認書及交換保證金。接著於1月16日主動聯絡北海道大學工學部的高橋裕介教授。由於高橋教授希望了解我的研究背景及交換期間預計從事的研究，我也針對高橋教授近年發表的論文，準備研究計畫提供高橋教授參閱。取得高橋教授的指導意願後，繳交各項資料至北海道大學工學部國際事務處指定的網站，其中包含 email 截圖之指導意願證明書及成大在學證明等等。

2.2. 行前準備

在2月初提交申請後，便進入漫長的等待期。我在6月18日時收到由成大國際事務處轉交的北海道大學審查合格結果，以及收到來自北海道大學的宿舍申請資料。閱讀宿舍申請資料時，發現宿舍的最後住宿日期是2026年3月17日，然而 SRS 學程表定結束日是2026年3月30日。向北海道大學寄信確認不能延長住宿日期後，決定在宿舍住到最後一天。之後住在札幌市區飯店，直到2026年3月20日返國。

我在8月8日收到在留資格認定證明書（Certificate of Eligibility, CoE）以及正式的錄取通知。之後攜帶 CoE 及護照，到台北或高雄的日台交流協會轉換成留學簽證。入境時與一般旅遊申請短期滯在的流程相同，到 Visit Japan Web 線上填寫資料即可。

宿舍結果於8月29日公布，之後便開始進行入住前的相關資料填寫。同時我也開始聯絡高橋教授，通知抵達日期與近況更新。最終於9月26日出國並抵達札幌。

第3章 交換校介紹

3.1. 宿舍介紹

3.1.1. 宿舍環境

我居住的是北23條國際宿舍1號棟。該宿舍區有兩棟宿舍，1號棟為男生宿舍，2號棟為女生宿舍。宿舍外有腳踏車棚及垃圾回收區。1號棟的一樓有個人信箱、個人鞋櫃、管理員室與交誼廳。在日本，進入宿舍時必須脫鞋並放在個人鞋櫃。管理員室除了處理入住退宿手續之外，也可以協助收取包裹與叫計程車。

寢室為單人房，配備了書桌、床、衣櫃、冰箱、暖氣、空氣交換器與獨立洗手台。收納空間也很充足，足夠收納北海道生活所需之厚重衣物。網路方面，寢室內也配備了 Wi-Fi 與有線網路。

每層樓的公共空間有浴室、廁所、洗衣間、廚房與食堂。洗衣間配備免費使用的洗衣機與烘乾機。廚房有料理台、微波爐與 IH 爐，由於 IH 爐在台灣較為少見，同學選購鍋具時務必挑選 IH 爐適用鍋具。食堂則有電視、烤箱、電子鍋、熱水壺與可上鎖的個人廚具櫃，為平常用餐與交流的空間。公共空間每天皆有人打掃，環境十分乾淨。

北23条宿舍周圍的生活機能相當完善，除了有連鎖速食店與兩家超市之外，宿舍斜對角就是郵便局。宿舍門口有公車可以直接往返札幌站前，也可以選擇徒步到北24条駅搭乘地鐵。北24条駅除了是地鐵站之外，也是往返新千歲機場直行巴士的搭車點。與地鐵轉乘 JR 的路徑比較之下，雖然兩者價格相近，但我個人認為巴士較為便利。

宿舍內的廚房可以丟棄小型垃圾，但紙箱或整包的垃圾則須拿到宿舍外垃圾回收區丟棄。札幌市規定需使用專門垃圾袋，可以在超市買到。若同學有採購寢具，丟棄時需到札幌市清潔隊網站預約回收日期，不可隨意棄置回收區。

3.1.2. 宿舍活動

北23条宿舍的每層樓安排居住一位日本學生，稱為 Residence Assistant (RA)。RA 團隊除了協助同學解決宿舍問題之外，也會在1號棟的交誼廳舉辦活動，提供給宿舍居民交流的機會。例如萬聖節刻南瓜活動、聖誕節交換禮物與日本新年製作傳統麻糬等等。我也是剛好在宿舍聚會時，認識來自成大化工所的裴梧軒學長。

3.1.3. 個人物品處置

在退宿時，通常需要將個人物品寄回台灣，此過程可以大致分成裝箱與寄送兩個階段。在裝箱時，除了到超市索取免費小紙箱外，也可以到郵便局或是到北18条附近的物流公司營業所購買大紙箱。裝箱過程中同時記錄內容物，方便後續製作貨運單。

製作貨運單時，若宿舍有體重計，可以先大致量測總重量，並填寫在貨運單上。運送方式可以選擇 EMS、空運或海運。以15 kg 的貨物為例，運送價格與交期大致如下，同學可以自行取捨：

- EMS：14,600日圓、3天內抵達
- 空運：10,850日圓、5天內抵達
- 海運：7,400日圓、1~2月內抵達

裝箱完畢並列印出貨運單後，可以到郵便局領取裝貨運單的透明袋（パウチ），再到郵便局網站申請免費到府收件服務，稱為集荷。在上門集荷時，郵便局職員需要檢查內容物，因此裝箱時切勿封住紙箱。

3.2. 校內外活動

3.2.1. 校內社團

北海道大學有一個面向外國學生的運動性社團，稱為「北大国際交流スポーツサークル」，社團每個月初會在社群軟體發布該月份的運動項目、時間與地點，主要有羽球、籃球、足球及排球等運動。想參加的同學帶著室內運動鞋與場地費100日圓，直接前往即可，無需事先報名，自由度高。我在社團除了認識了許多國家的同學之外，也認識了不少居住在其他宿舍區的台灣留學生。

3.2.2. 北海道地區學生會

在抵達北海道後，我透過同一研究室，也是成大校友的王子奇同學，了解到北海道地區學生會的資訊。學生會的成員主要為在北海道的台灣留學生，以及畢業後在北海道工作的台灣人。在交換期間，學生會舉行了迎新聚餐與聖誕聚餐暨交換禮物大會，是能夠盡情講中文的好機會。

學生會同時也是台北駐日經濟文化代表處札幌分處與留學生聯絡的重要管道。加入學生會的聯絡群組，能夠得知不少由札幌分處提供的福利。

3.2.3. 北海道大學日文課

北海道大學提供了免費的日文課程供在校的外國學生選修。課程採線上報名制，報名前須先進行線上日文能力分級測驗，測驗後僅能選修與成績等級接近的課程。主要分為文法、口說及專題等類型的課程。

本學期我選修了「初級プロジェクトワーク2」(Introductory Project Work 2)。課程當中我們以問卷的形式，針對在北海道大學的外國學生，調查了對於日本留學的期待與現實感想。最終於期末報告時使用日文口頭報告調查結果。

我認為這門課屬於較為活用的對話課程，能夠跳脫課本框架，學習用日文完成專題。教授在課堂過程中也會及時給予反饋，告訴同學較為精確的日文單字與表達方式。

3.3. 研究室介紹

3.3.1. 研究室環境

我加入的是工學部的「宇宙輸送工学研究室」(Space Transportation Laboratory, STL)。該研究室與隔壁的「計算流体力学研究室」(Computational Fluid Mechanic Laboratory, CFML) 共享研究資源與空間。由於 STL 與 CFML 的研究主題主要為計算流體力學的相關模擬，研究室內僅有配置電腦的辦公桌，並無實驗器材。

研究室包含了從博士班到大學部的多國學生。由於多數外國學生精通日文，研究室主要語言以日文為主，英文在日常對話上占比極低。因大學部學生需撰寫學士論文，研究室內有許多大學部學生從事研究，這點與成大機械系較為不同。

3.3.2. 研究室 Meeting

在 STL 研究室，每週 meeting 主要以日文或英文口頭報告加上英文投影片的方式進行。我以英文在 meeting 時分別進行了一次期中報告與一次期末報告，其餘 meeting 則以旁聽的角色參與，並了解不同研究主題的進展。

3.3.3. 研究室活動

研究室經常舉行聚餐活動，除了在學期初的歡迎會之外，於學期末也舉行了歡送會，歡送本學期的畢業生。日本的飲酒文化盛行，通常聚餐結束後會轉移至下一家居酒屋繼續飲酒聚會，稱為二次會。除了聚餐活動之外，研究室於寒假時舉行了一次滑雪旅行，地點在北海道的留壽都滑雪村。白天可以自己選擇到哪個雪道滑雪，晚上則一起住在滑雪村的木屋，是一個好好與日本同學聊天的機會。

第4章 心得與建議事項

4.1. 心得

經過這次交換後，我覺得我的心態產生了很大的變化。以前總是想著要準備萬全了才開始做想做的事。而現在則會先開始做，並試著學習如何在過程中一步步做好。交換期間在異地獨立生活的經驗，也讓我體會到長大之後，有許多事是要自己爭取才能得到的。

能夠順利完成這次交換，過程中有許多人的幫助。首先感謝我交換期間的指導教授高橋裕介教授，讓我能 STL 研究室進行這半年的研究。謝謝我的學伴崔彤彤學長及王子奇同學，帶我到區役所完成住址登記手續。謝謝日文課的近藤弘教授，在我們完成日文課的專題報告過程中不斷給予建議。十分感謝北海道大學工學部國際事務處及成大國際事務處在申請 CoE 及申請宿舍的協助。謝謝我的碩士班指導教授歐峯銘教授及李崇綱教授，支持我在碩二上學期出國交換。最後要感謝我的父母，有你們的支持與鼓勵是我出國交換最大的後盾。

4.2. 建議事項

對於未來有意到日本交換的同學，我認為注意以下幾點，能夠顯著提升交換過程中的體驗：

- 由於多數宿舍住宿生在北海道大學學期結束後便返回母國，宿舍會少了很多，學校的活動也會減少許多。同學可以選擇在這個時間點返國，不需要留到宿舍可住日期的最後一天。

- 退宿時，由於要同時處理個人物品的丟棄與寄送，且需要跑多個地點才能完成，整體來說較為繁瑣。建議在退宿前的前兩周開始準備，以免壓縮到退宿時程。
- 參與日本研究室或社團聚餐的場合，請務必衡量身體狀況與預算，再決定是否參加二次會。

附錄



圖 1 釧路丹頂鶴



圖 2 美瑛聖誕樹



圖 3 美瑛結冰的白金青池



圖 4 網走流冰



圖 5 盛岡紅磚銀行



圖 6 九州由布院金鱗湖