

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 東北大學出國報告書

出國期間：2026年03月30日~2026年08月14日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學\_工學院\_資源工程所

職稱：碩士

姓名：蔡乙謙

中華民國 115 年 8 月 30 日

## 摘要

本篇為 114 學年度第二學期赴日本東北大學交換之心得，內容包含目的、申請流程、落地仙台後需完成的事項、COLABS 學程及實驗室介紹，以及在仙台的生活，最後為心得與建議事項。申請流程部分主要大至提到須完成哪些申請，與我自己收到各個結果或文件的時間軸，以利他人參考。落地後的事項包括在留卡領取、居民住址登記和銀行開戶的個人經驗分享。學程及實驗室包括學程的規定須完成的事項和須達到的時數，實驗室則是為何選擇該實驗室及個人研究安排。仙台的生活包括食衣住上的經驗，最後對於此次交換的簡短心得與建議事項。

## Abstract

This report presents my exchange experience at Tohoku University in Sendai, Japan, during the second semester of the 2026 academic year. It is organized into several sections, including the purpose of the exchange, the application process, necessary procedures after arrival in Japan, an introduction to the COLABS program and host laboratory, daily life in Sendai, and a concluding reflection with practical suggestions for future exchange students. The application section outlines the main procedures to complete before departure and provides a personal timeline of key documents and notifications. These include the application screening result, the Certificate of Eligibility (COE), visa application, and other required preparations. The section on post-arrival procedures shares my experiences of receiving a residence card, registering my address at the ward office, enrolling in necessary administrative services, and opening a Japanese bank account. It also introduces the COLABS program, including its academic requirements and required activities. In addition, it explains the research laboratory I joined, why I selected it, and my research arrangements during the exchange period. Finally, the report describes my daily life in Sendai, including food, clothing, and the dormitory. The end is my brief conclusion and suggestions during this period.

## 目次

|                 |   |
|-----------------|---|
| 摘要.....         | 2 |
| Abstract .....  | 2 |
| 目次.....         | 3 |
| 1. 目的.....      | 4 |
| 2. 申請過程.....    | 4 |
| 3. 研修期間.....    | 5 |
| 4. 心得及建議事項..... | 8 |
| 附錄.....         | 9 |

## 1. 目的

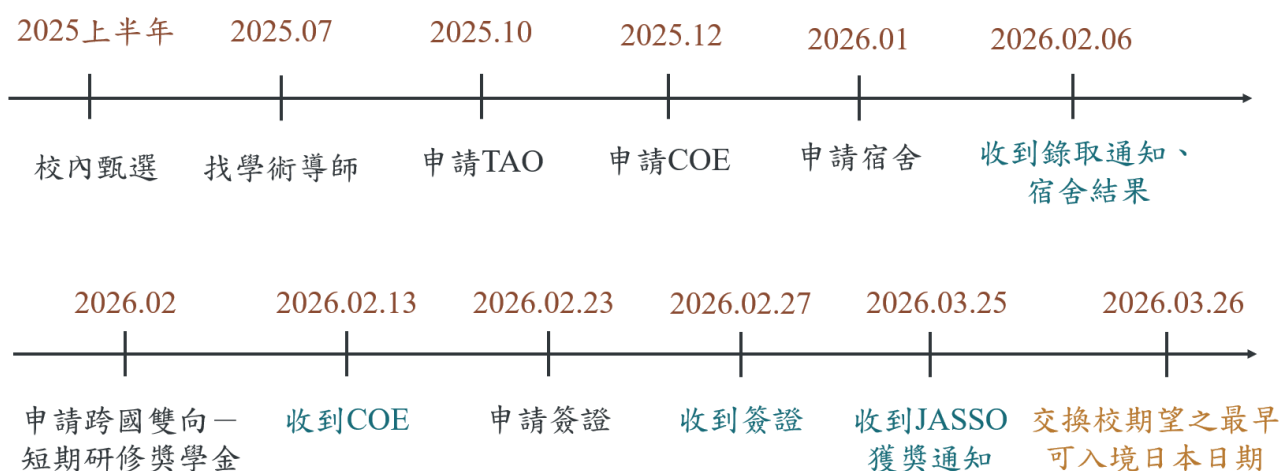
從以前就對海外留學有憧憬，當交換生是一個非常適合短暫體驗國外生活又相對安全、便宜的方式。我在成大是讀資源系，之後直升資源所，在大學期間就發現自己對於資源循環和冶金工程很有興趣，因此選擇此領域在亞洲最頂尖的日本東北大學作為目標交換校，希望自己能用交換的方式進入他們的實驗室，深入學習專業知識和了解他們是怎麼做研究的，同時看看世界有多大，也順道想一想自己想要的未來是什麼。

## 2. 申請過程

需先參加前一年度的校內校級交換甄選，成功獲選後就等國際處通知之後的步驟，像是要去找學術導師、上系統填寫報名資料等的，之後就等對方學校通知後續辦理 COE、各種手續和通知確定錄取。因為日本那邊學期時間跟我們不一樣，加上程序比較繁瑣和謹慎，所以審查時間會有點久也比較晚一些，結果也相對晚出來，需要非常有耐心等候~~其中填寫 COE 時，請一定要記得去拍新的證件照，當時我直接用舊的證件照，在申請 COE 時被退件，交換校寄信請我補照片，但信件被歸在垃圾郵件完全沒注意，三週後學校又寄了一封信標題寫緊急通知，我才終於收到，趕緊去補拍，所以一定要記得準備好三個月內拍的證件照。所有申請程序基本上就是照做和耐心等待就好，也沒有什麼語言上的問題，過程中務必要記得跟國際處專員回報進度，大致上就準備好了。

### 所有流程時間表

每個流程都不太難，只是有點複雜且需要等待而已，因此我附上大致的時間表，希望之後申請的同學不會因為等待而焦慮。



### 3. 研修期間

#### 到達後須完成的流程：

##### 在留卡領取

因為仙台機場從今年 3 月起可以直接領取在留卡了，因此我選擇直飛仙台，非常方便。落地仙台後，跟工作人員說要領取在留卡，就會被請去旁邊的椅子上等待所有旅客通過後，就會輪到處理要領卡的人了，因為工作人員不一定會英文，如果不太會日文的一定要記得背好在留力一下的發音。成功拿到卡和行李後就可以搭車前往宿舍辦理進住手續了。

##### 區役所登記

到達的隔天我去了 ARE 的臨時區役所居民課登記住址、加入健康保險和免除國民年金，這個手續是要先在網路上預約，也是照著學校提醒你的流程做就好，可以的話盡量選擇早上 9 點第一批並提早去排隊，我當時是第二個到，大概 10 點半就辦好手續了，如果太晚到的話可能會等很久，找資料時有人說他等了 4 個小時才好，所以盡量越早越好。

##### 銀行開戶

因為我有申請到 JASSO 獎學金，收獎學金需要有日本的帳戶，在開學前會有幾天郵局會派人到校內一個空間幫有需求的學生們開戶，當時我和其他兩個同學一起用手機線上開戶，結果我們人臉辨識都失敗、無法開戶，但工作人員們非常好，協助打電話預約川內郵局可以開戶的時間，因此我們三個是隔週直接到郵局臨櫃開戶才成功。如果有記得帶印章可以帶去開戶，沒有的話也沒關係，他會請你畫畫當印鑑證明，也是個有趣的體驗。收到獎學金後，要注意日本 ATM 跟臺灣很不一樣，他們就算是用郵局的卡在郵局的 ATM 領錢，都有依時段、地點收取不同的手續費，要確定好無手續費的時間再提領。另外，收到最後一筆獎學金後，一定要記得去郵局關戶，學校會有一個網頁詳細寫離開前須完成的事項，裡面就可以找到關戶須帶的東西，帶著所需的東西去郵局說要關戶，大概 10 分鐘就完成了，非常簡單。

#### 研究部分：COLABS 學程

##### 學程規定

我是申請研究生的 COLABS 學程，主要是要進實驗室做研究的，根據學程規定可以選擇 IRTLab3 或 4，我交換的目的是希望能好好做研究，也不希望因為修課影響研究進度，因此選擇 IRTLab4，全部時間都在實驗室做研究、未修習任何課程的學程，待在實驗室的時數規定

是總時數要達 750 小時。雖然學程有規定總時數，不過都還是以實驗室和老師的規定為主，我們是強烈建議平日 10 點到 4 點要在實驗室、請假寫小白板，但事實上完全沒那麼硬性，本地生都過得挺快樂的，我自己是因為有進度壓力和出發前老師就有提過，所以基本上沒什麼遲到，也幾乎都會待超過 4 點，這部分還是以實驗室和自己的狀況為主了。COLABS 幾乎算是全部裡面最硬的學程了，期末需要參加期末發表，每個人都須準備 12 分鐘的報告和 3 分鐘問答，再加上繳交 30 至 40 頁的 research paper，所以在期末報告看到大家很多人壓力都很大，不過優點就是回來前會有一篇英文文章的初稿，之後要發文章不用重寫、會輕鬆一些。

## 實驗室

我在成大的實驗室有跟東北大學環境研究學科資源循環與環境應用領域的飯塚教授研究室合作，加上我們系上學長也在該研究室擔任助理教授，所以理所當然就選擇該實驗室加入(在找學術老師時也輕鬆很多)。因為我是碩二上去交換，一開始就有規劃後面的部分實驗在東北大學進行，所以我在那邊做的研究就是自己碩論的內容。東北大的老師對我的研究有很多想法、不一樣的視角，也非常認真教我，不過當然也就盯得比較緊一點，所以我在實驗室真的是學習和成長非常無敵多，研究進度條也是接近拉滿，收穫滿滿滿。

## 修課

雖然我沒有修任何有學分的課程，但我有上工學部開的免費日文課(有按程度分級)，總共 10 堂課，是在工學部食堂 2 樓國際交流處入口桌子上課，老師是中國人，因為學生有其他國家的所以用英文上課，但可以用中文問老師問題，非常推薦，那堂課讓我的日文進步不少，也可以將日常或實驗室聽到不太懂的日文獲日本文化問老師，老師都會回答而且人超好，大推！想要找這個課程資訊應該可以用東北大學和 EnglO 這兩個關鍵字找到，或是問 AI，我當時是問 AI 發現這個課程的。

## 生活：

### 食

我的實驗室在共同棟，底下有一個小的食堂和全家，在前面一個半月，午餐都和朋友們一起吃食堂，順便當日語課程，一餐大概 500-600 日圓，還算可以的價格。之後因為真的受不了幾乎天天吃炸物就開始備餐，隔天帶去實驗室微波，相對能省一些，同時也吃的比較習慣(日本的菜和肉實在是太少了)。晚餐的部分，我的宿舍有非常棒的廚房，因此我都自己煮飯來吃，加上本身蠻喜歡煮飯的，所以吃得不錯。

## 衣

我是三月底到仙台的，雖然那時候對他們來說已經春天了，但當時台南已經短袖和開冷氣，所以對我來說是超冷的冬天，四月初還有幾天下雨，體感-2 度，真的很冷。我帶了一件羽絨衣和幾件厚衣服，不過裡面的保暖衣有點不夠，有再去 Uniqlo 買發熱衣，大概四月底就不太需要穿羽絨衣了，五月後就是台灣人可以接受的氣溫了，衣服上就沒什麼問題了，不過也還是有去市區買了幾件衣服，衣服的部分在日本實在是完全不需要擔心。

## 住

仙台是東北最大的城市，車站周邊非常繁華，百貨公司林立，也有著名的一番街，生活所需的幾乎都有，不至於生活不便；不過宮城県有另一個有名的別稱—森林之都(杜の都)，是一座非常綠意盎然的都市，同時也代表著只需從車站搭幾分鐘的車，景色就會變成滿滿綠樹。住宿的部分，東北大學有規定所有交換生須住學校宿舍，宿舍有青葉山國際宿舍、三条，可以自行排序宿舍志願。因為我的實驗室位於青葉山校區，雖然價錢相對高，但為求上下班方便性及省下通勤時間，仍選擇 UH Aobayama 作為宿舍的第一志願，並順利入住。

青葉山宿舍是在山頭上且非常鄉下，每天都需爬山和下山、如果不吃食堂或便利商店，則需要自煮，生活用品和食材採買也需搭 10 分鐘的地鐵到車站(車資單趟需 250 日圓，不便宜)，再扛上宿舍，這些不一定每個人都可以接受。不過對我來說，上下班只要走 20 至 30 分鐘路、自煮比天天通勤簡單多了(而且從宿舍可以看到海、也有山景，可以看到日出、日落，非常漂亮!)。如果有金錢上或希望住相對市區之類的考量選擇三条宿舍，一定要衡量自己是否可以接受通勤，我所遇到其他國家住在三条之交換生，有買月票每天搭 50 分鐘左右的公車，也有騎 40 至 50 分鐘的腳踏車至青葉山實驗室上班。

青葉山宿舍最不同的除了在山上能讓你體驗隱居生活外，為八人一間家庭式(皆為單人房雅房)，需共用客廳及衛浴設備，客廳包括廚房(有大冰箱、IH 爐、烤箱、電子鍋、微波爐、熱水壺、流理臺)，還有共用的大餐桌，設備非常齊全，衛浴設備有兩間淋浴間、三間廁所及兩台洗衣機，基本上不太會使用時間撞在一起(除非一起開完 party 啦 XD)。我們的 unit 只有六個人，女生宿舍通常不會住滿，冰箱還算夠用，不過男生宿舍通常會住滿八人，冰箱和其他設備可能就比較需要協調了。

我的室友們除了通常一定會有的兩個日本女生外(每一個 unit 基本上都會有日本人)，還有來自中國、哥倫比亞，之後有來自泰國和另一位一樣為本地的日本人。因為需共用公共空間、外國人沒有人能完全用日文溝通，加上青葉山真的太無聊的原因，我們大家都非常喜歡在走廊上直接用英文聊起來(非常平等的非母語)，感情都很好，最後壓力比較大，還有快樂星期五晚上的爆聊時光，雖然現在離開了仍會分享生活。這段與他們一起生活、一起從宿舍看

日落、聊天聊地、和最後一晚熬大夜的時光，也成為了我在交換期間最難忘的回憶。在跟他們交流中，對事情和生活的想法也成長了很多，這部分應該是只有青葉山宿舍能體驗的。推薦青葉山宿舍給非常想練習英文或日文，或是太喜歡聊天和文化交流的同學，不過當然還是要看室友運了，如果遇到比較內向的室友們，可能就會有不太一樣的體驗了。

#### 4. 心得及建議事項

這段期間，不僅語言能力提升、交到了各國的好朋友，也讓我思考更多自己的未來。在臺灣，太習慣把自己全部投入在研究上而忘記生活，但到了仙台，白天在實驗室做事，傍晚下班後走回宿舍煮飯、休息和跟室友聊天，開始切割研究和生活，也開始放慢腳步感受每一刻，沒行程的晚上我就會在宿舍思考生活，整理我的收穫和思考自己的未來。

趁著這個機會順道分享我的時程安排，其實原先是預計在大學時期申請交換，於大四下出國，因為我個人很喜歡看棒球和很怕冷，所以只想在春季學期去交換。不過在查找資料時發現東北大給大學部的 JYPE 學程(我的目標是進實驗室學習)並未開放春季學期交換，只有研究所 COLABS 學程春季或秋季皆可申請，因此我最後決定提早一學期自大學畢業，並提早一學期進入研究所就讀，並在碩一上(臺灣學期為 113-2)甄選校級交換，順利在碩二上(臺灣學期為 114-2)至東北大學進行交換，因此如果有想申請交換的同學，記得要先查好學校的資料，和好好規劃自己的時程，避免交換校沒有適合的學程可以參加的窘境或影響自己升學或就業的時程規劃。雖然這個曲折有點大，不過這也讓我有更多時間增進研究能力，以更好的自己遇見東北大學，也才讓我現在能收穫遠比想像的還多。

896 天，是我從下定決心要申請東北大交換後到踏進東北大的天數；1034 天，則是從開始到結束這場永生難忘的旅途。預祝未來有想申請的同學們都能一切順利，滿載而歸。

## 附錄



圖一、研究室全體合照



圖二、COLABS 大合照



圖三、系館下的大櫻花樹



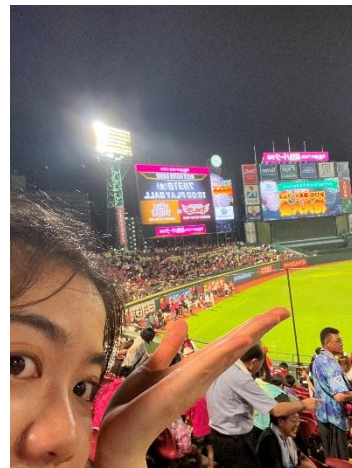
圖四、我的可愛室友們



圖五、六、宿舍看出去的夕陽



圖七、白石一木千本櫻



圖八、和實驗室朋友們去看球

圖九、在日本看的最後一場球賽附花火大會



圖十、宮城樂天棒球場