

國立成功大學

出國報告書

報告名稱：113 學年第 1 學期赴日本關西大學出國報告書

出國期間：2024 年 09 月 04 日～2025 年 01 月 29 日

單位：國立成功大學社會科學院經濟學系碩士班

職稱：碩士

姓名：方蕙涵

中 華 民 國 1 1 4 年 0 3 月 0 3 日

摘要

這次在關西大學的交換經驗，不僅加深了我對日本文化的理解，也提升了語言能力與跨文化溝通技巧。我選擇赴日交換的原因，除了對日本文化的濃厚興趣外，也希望透過這段經歷拓展國際視野並增進日語能力。從申請過程到抵達日本後的行政手續，每個階段都需事前準備，例如語言檢定、住宿安排、簽證申請等，確保順利適應當地生活。學習期間，我修習了日文課與多門英文授課的課程，其中包括與國際學生合作的專案，進一步培養團隊協作與問題解決能力。

這次交換經驗讓我更加適應國際化的學習環境，也加深了對日本社會的觀察，尤其是日常生活與教育體系的不同。建議未來想交換的學生提升日語能力、提前處理行政手續，並積極參與學生活動，以充分利用這段寶貴的經驗。整體而言，這次交換不僅是一場學術上的探索，也是個人成長的重要經歷，為未來的學業與職涯發展奠定了更堅實的基礎。

Summary

My exchange experience at Kansai University was incredibly enriching, allowing me to deepen my understanding of Japanese culture while enhancing my language proficiency and cross-cultural communication skills. My decision to study in Japan was driven by a strong interest in Japanese culture, as well as a desire to expand my global perspective and strengthen my Japanese language skills. Before arriving, I underwent a rigorous application process, which involved preparing language certifications, securing accommodation, and applying for a visa. These steps ensured a smooth transition into life in Japan and helped me quickly adapt to the new environment.

During my studies, I enrolled in both Japanese language classes and English-taught courses, one of which required collaboration with international students, further developing my teamwork, problem-solving, and communication abilities. The exchange also provided insights into Japan's education system, daily life, and societal norms, offering a unique perspective on cultural differences. Through this experience, I became more adaptable and confident in an international setting.

For future exchange students, I recommend improving Japanese language skills, completing all administrative procedures early, and actively engaging in student activities to make the most of this valuable opportunity. This exchange was not only an academic journey but also a period of personal and professional growth. It strengthened my ability to navigate diverse environments and laid a strong foundation for my future studies and career in an international setting.

目次

一、 申請動機及目的.....	4
二、 申請過程.....	4
(一) 薦外申請階段.....	4
(二) 出發前置作業.....	4
三、 研修期間.....	5
(一) 抵達後之行政手續.....	5
(二) 研修過程.....	5
四、 心得及建議事項.....	6
(一) 研修心得.....	6
(二) 建議事項.....	6
五、 附錄.....	7

一、申請動機及目的

從大學時期開始，我就對於在國外生活充滿憧憬，尤其對日本的文化與生活方式深感興趣。在研究所階段，我對日語與日本文化的熱愛進一步加深，加上過去幾次赴日旅遊的愉快經驗，使我在選擇交換學校時，優先考慮日本的學校。

此次赴日交換的目的除了希望增強日語能力之外，我希望能夠透過這次交換機會，與來自世界各地的學生交流，拓展國際視野。藉由跨文化溝通，不僅能夠提升自己的語言表達能力，也能學習到不同國家的價值觀與思維方式。此外，我對日本的飲食文化尤其著迷，因此能夠在當地體驗正宗的日式料理也是這次交換的期待之一。

二、申請過程

(一) 薦外申請階段

在正式申請校內交換計畫之前，首先需確認交換學校對語言能力的要求，許多學校需要提交日語或英語檢定成績，而這些成績通常需要一段時間才能取得，因此建議提前準備避免影響申請進度。

接下來就是準備申請文件，包括推薦信、成績單、讀書計畫等相關資料。此階段必須針對欲前往之國家或學校的課程深入研究，包含欲修習之課程、希望藉由課程學習到什麼知識，尤其針對無法在成大學習到的特色加以著墨，我花了大量時間撰寫相關文件，其中不乏交換計畫對我的學術幫助以及未來求職的益處。

成大公告錄取名單後，繼續著手進行關西大學（下簡稱關大）的交換生申請，這部分需於關大之線上系統中填寫個人資料、上傳申請文件，並於指定日期前完成。以我的例子來說，需於4月20日前完成申請，最終於6月5日收到關大正式接受提名的通知。

(二) 出發前置作業

出發前置作業包含關大提供之事前協助以及自行辦理之其他手續，其中關大提供之協助大部分皆涵蓋於校方提供之新生注意事項（Welcome Pack）以及關大國際處之網站，資訊提供非常完整。

1. 留學簽證

申請留學簽證所需的資料當中最重要文件之一是「在留資格認定證明書（CoE）」，這份文件須由關西大學向日本入出境管理局申請，並非學校自行核發，且該份文件的申請時長不等，必須耐心等待。

在前述的線上申請流程完成後，關大就會開始進行CoE文件之申請提交，我是在4月26日收到成大通知，表示關大已提交申請，接著在5月18日收到入出境管理局的補件要求，最終於8月2日收到電子版CoE。取得CoE後即可辦理簽證，約4-5個工作天後便可順利取得簽證。

2. 住宿安排

同前述，於關大之線上系統填寫相關資料時，學校即會調查是否希望入住學生宿舍。關大的宿舍大多需要搭乘電車或接駁車才能到達千里山校區，且無法自行選擇宿舍，而是以志願制進行抽籤。考量到通勤的便利性與隱私性，我選擇自行租屋。學校提供合作的租屋機構讓交換生能夠找到適合的短

期租賃房源。我選擇的租屋處距離學校僅 10 分鐘步行路程，且為學生專屬大樓，環境單純，雖然租金較宿舍高，但擁有較高的自由度與生活品質。

3. 手機電信服務

關大有與日本當地電信業者合作，提供交換生事先申請 SIM 卡的服務，可自行選擇合適的每月網路流量之方案，並於新生訓練期間由專人到校協助安裝。雖然這項服務的費用比自行購買略高，但因為是官方合作方案，信號穩定，且減少了自行安裝設定的麻煩。

4. Global Buddy Program (學伴計畫)

關大為交換生安排「學伴制度」屬於自由參加制，由 2 名交換生與 2-3 名日本學生組成小組，以幫助交換生適應當地生活。在出發前，校方會安排一次線上會議與學伴見面，交換聯繫方式，抵達後也能向他們詢問生活與學校相關問題。

5. 保險

關大有提醒交換生會於抵達日本後協助辦理健康保險，該份保險屬強制辦理，內容涵蓋基本醫療服務。此外，我還自行投保台灣的海外留學保險，涵蓋意外事故、財務損失等項目，確保在日生活的安全性。

6. 日幣銀行帳戶

由於先前聽聞日本的銀行開戶規定較嚴格，我選擇在出國前於台灣開立可提領日幣之多幣帳戶，因此未額外辦理日本當地銀行帳戶。在日本期間，我透過每月提領固定額度的現金，利用銀行免手續費提領額度，並搭配信用卡支付日常開銷。

三、 研修期間

(一) 抵達後之行政手續

關大在 9 月 4 日寄發新生訓練的相關流程，包含校園導覽、領取 SIM 卡、市役所流程、歡迎會、GBP 見面會、在留卡登記等。這些資訊非常詳細，包含集合地點、需攜帶之物品及集合時間，所有流程皆由關大國際處的學生員工協助。值得一提的是，這份資料是依照每位學生的住所（如不同宿舍的學生會在不同時間辦理手續）及條件量身訂製，顯得十分貼心。

(二) 研修過程

1. 選課過程

關大的選課方式較為傳統，交換生需於提供的 Excel 表中輸入課程代碼，表格會自動顯示課程資訊，完成後寄送至負責單位；日文課程部分，學校將學生分為 7 個等級，有一定基礎的學生需先進行線上測驗，依測驗成績分配班級，並於新生訓練期間安排日文面談。面談時由一位老師對多位交換生，透過聊天了解學生的日文程度，並最終確認班級安排（實際上課後仍可依據程度調整）。

關大規定交換生每週至少修 7 門課，每門課 1.5 小時。除日文課外，其他課程每週上課一次，而日文課則分為 A（聽說）與 B（讀寫），一週有 4

堂課，因此，若修習日文課，其餘課程只需選3門即可符合規定。然而，日文課在學期結算時僅計算為一個成績，這點容易讓人混淆。此外，交換生有一週的加退選時間，為確保交換生維持7門課的最低要求，所有加退選均需人工處理，可能較為耗時。

2. 修課心得

由於我的日文程度仍在提升中，因此除日文課外，我選擇修習英文授課的課程。整體來說，大部分課程難度適中，作業與報告的負擔不算太重。特別的是，我選修的一門課程與佛羅里達大學的學生共同進行專案，這不僅需要克服時差問題，還要透過線上合作完成報告。初期的協作相對困難，但隨著適應與溝通，我們成功完成專案，並在課程結束後仍維持良好關係。

日文課的部分，根據日文程度較高的台灣同學的回饋，他們認為關大的日文課進度較快，與在台灣學習日文的方式有所不同，教學方法也有別於過往習慣，這使得初期需要較長時間適應。我在修習日文課的過程中逐漸適應關大的教學模式，也透過與日籍老師與同學的互動增進日語能力。

四、心得及建議事項

(一) 研修心得

這次交換的經驗對我來說是一次寶貴的學習機會，不僅提升了語言能力，也拓展了國際視野。透過修習日文課程，我在日語聽說與閱讀寫作方面有顯著的進步，並在與日本老師及同學的互動中更加適應日語環境。此外，與來自不同國家的交換生交流，讓我學習到不同文化的價值觀，也提升了跨文化溝通的能力。

在學術方面，修習英文授課的課程讓我更熟悉國際學術環境，也透過與國際學生的合作，提升了團隊協作能力和問題解決能力。而在日本的生活經驗也讓我對日本社會運作方式有更深入的理解，無論是公共運輸、租屋體驗，還是當地的消費與服務模式，都讓我收穫良多。

(二) 建議事項

1. 日語能力準備：雖然交換期間可以用英文上課，但日常生活仍然需要一定的日語能力，建議有意前往交換的學生，在出發前至少達到基本的日語會話能力，以便盡快適應當地環境，並能更順利與日本同學交流。
2. 提前處理行政手續：日本的行政流程較為繁瑣，例如簽證申請、在留卡登記等，建議除了提前著手處理之外，也能花點時間詳讀交換學校提供的資訊，以便在抵達日本之後順利接軌。
3. 租屋選擇：關大的宿舍雖然提供便捷的住宿選擇，但若重視通勤便利與隱私性，同時租金又在可負擔範圍內的情況下，可以考慮自行租屋。建議提前與學校合作的房仲機構聯繫，以確保找到適合的房源。
4. 參與學生活動：學校提供許多國際交流機會，例如 Global Buddy Program、學校社團或是與當地不同層級的學校合作、交流的機會，透過參與這些活動，能夠更快適應當地生活，也能結交來自不同國家的朋友。
5. 保持彈性與開放的態度：在交換期間，可能會遇到與預期不同的挑戰，例如

課程難度、文化差異或生活習慣的不同。保持彈性與開放的心態，勇於嘗試新事物，能讓交換生活更加充實。

這次的交換經驗對我來說不僅是學術上的成長，更是個人成長的一部分，對未來的學業與職涯發展都有極大的幫助。我非常感謝成大與關西大學提供這次機會，讓我能夠在異國環境中學習與成長，也希望未來有更多機會能夠運用這段經驗，為自身的發展帶來更多可能性。

五、 附錄

