

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：阪大國際村的交換之旅

出國期間：2022/09/24-2023/03/02

經費來源：高教深耕計畫

單位：護理學系

職稱：學生

姓名：陳永新

中華民國 112 年 3 月 8 日

# 目次

一、中文及英文摘要-----	3
二、本文-----	4
i.目的-----	4
ii.行前準備-----	4
iii.過程-----	6
iv.心得及建議事項-----	7

## (一)中文及英文摘要

原本認為是一個可以完全融入日本生活，且好好運用所學的日文來與生活周遭的人溝通的一個計劃，殊不知到了宿舍才發現並不是這麼一回事!大阪大學所開的交換計劃中，OUSSEP(授課英文為主)、Frontier Lab 的交換生，大多數都會被分配到 global village 這棟剛建好沒多久的宿舍居住，論等級大概就像是成大的太子一樣，裡面採取 unit 的形式，但也保有自己的私人空間，也在這間宿舍中認識許多歐美來的交換生。除了國際村的生活體驗外，感受日本校園社團的風氣，以及學餐的菜單的多樣性也是日本交換生活的一大看點。對生活需要節省交換生來說，去超市進行特價品的搶購以及打工的體驗更是不可或缺的經驗啦!最後，日本從聖誕節到年初會有個小小的連假，也會有一些特殊的國定假日，也可以趁這些時候多去其他地方多看看，讓交換生活更加令人難忘。

I thought I would be able to fully integrate into Japanese life and use the Japanese I had learned to communicate with people around me. But when I arrived at the dormitory, I found out that this was not the case! In the exchange program offered by Osaka University, most of the exchange students from OUSSEP (English-based) and Frontier Lab are assigned to a very new dormitory in global village. The dormitory is a unit form, but it also has its own private space. I also met many exchange students from Europe and America in this dormitory. In addition to the experience of living in an international village, the variety of the school's restaurant menu and the atmosphere of the Japanese school community is one of the highlights of exchange life in Japan. For exchange students who need to live on a budget, the experience of going to supermarkets for special offers and working part-time are indispensable experiences! Lastly, Japan has a small holiday season from Christmas to the beginning of the year, and there are also some special national holidays, so you can take advantage of these times to visit other places and make your exchange life more memorable.

## (二)本文

### i.目的

自己是從大一進成大後就開始修日文，一直到大四下剛好把日文及法文的所有課程都修習完畢。看著系上同學許多的出路都是畢業後即工作，決定好好趁著自己還有學生身分的時候試試看申請交換學生，也很幸運申請到了當時所選的第一志願—大阪大學。

### ii.行前準備

#### 1. 護照

身為能夠出國最重要的文件，這絕對是最該優先考量的事情了。目前的情況處於許多國家逐漸開放旅遊，想必申請護照的人潮也會比以往多更多。想要盡量節省辦理護照的時間的話，還是有些眉眉角角可以注意的。

首先，若是你手邊已經有了護照，請先檢查護照的效期。護照並不是出國當天還沒到期就好，各國的入管局可能有不一樣的標準，但通常來說，護照效期能夠保持在出國日期加一年以上最為保險，不論你是交換半年或一年的效期。臺灣申請換新護照的標準，也維持在「若護照效期不足一年，可申請換發」的原則。所以，若是發現護照在出國前不足一年效期的話，那就是該補辦的時候了。

#### 2. 對外校的申請資料

校內申請並不是申請流程的最後，後續需要向國外學校提交你的申請文件，依各校不同的方式，以下以我申請的學校：大阪大學為例子。阪大的申請系統一開始由各校的承辦人員登錄你的名字，接著會寄一組帳號密碼，請你去他們的申請系統交所有的文件。

依各校不同，需要交的文件大致上有：履歷書、交換動機書、研究(修課)計畫、教授推薦信、健康檢查表、語言能證明...等等，這些文件會因學校、交換 project 不同而有變化，跟當初申請交換名額的文件基本上相差無幾，只要把文件用英文準備一份即可。

另外，比較重要的是申請在留許可等等的入國相關文件：

##### ● 財力證明

財力證明是為了確保學生有最基礎能夠在日本生活、就學的文件，依據學校當初給的標準，帳戶內能夠有等值每個月八萬日圓的證明，就足以作為證明資料了。

財力證明可以向銀行申請，提供具英文的帳戶餘額證明，直接掃描提供給校方。建議在交件前去申請就好，避免申請文件的時間與交件時間差異太大，導致被懷疑沒有證明力。

##### ● 護照內頁

為了在留許可的申請，護照的內頁是必須的。

#### ● 護照大頭照

這裡的大頭照會用來作為在留許可、學生證、在留卡等等的照片，原則上在六個月內拍攝的護照大頭照即可。系統可能會要求有相片大小、比例、像素解析度的限制，這部分可以直接把要求連絡給照相館，請他們幫忙剪成需要的大小。

通常這些文件不會一次交齊，會分很多階段繳交。首先，學校會依照繳交的履歷、研究計畫等再做一次審核，審核通過之後就會進到向政府申請文件的程序。照著報名系統的時程繳交就沒有問題了。

### 3. 簽證申請

依各國的要求不同，申請簽證需要的文件、申請日程也不盡相同。以下仍舊以日本為例。申請日本的留學簽證，首先需要等待學校寄出「在留資格認定證明書」(COE)正本，才能拿著證明書及護照至日台交流協會申請簽證。而 COE 的發行時間可能會花很長的時間，首先日方學校會將資料送交給入國許可處，接下來就是等待入國許可處辦理完再發還給學校，接著學校就會寄送正本過來。

以我這次的經驗來說，學校大約在七月中將資料送交，而實際通過申請的時間在九月初。這段時間能做的就只有等待而已，即使不停地詢問學校進度，獲得的回應也只有「請耐心等待」，因為學校完全無法管控政府方申請的速度。也因為 COE 的緣故，導致原本定的飛機一直需要延後，原定想去爬富士山的行程也被迫要取消了。

### 4. 機票

由於想要坐較便宜的虎航來省錢，無預期的最後虎航停飛，因此建議要飛過去時要訂比較有公信力的航空公司，不然很多學期前需要完成的事情都有期限，若被航班所延誤了，可能會造成日後許多的麻煩。

### 5. 網路

去日本前可以先買個 1-2 周的網卡，到那邊之後可以線上申請 Linemo 的方案，我用的是一個月 2700yen，20G 的方案，由於宿舍、學校都會有網路，因此只要不是不看影片會受不了的人應該都很夠用的。

### 6. 保險

很多人都建議說出國前一定要保險保心安的，但其實在阪大的資訊公告中，就已經要強制交換生們保 3 種險，一個是每個月要定期繳的健保，另外兩個所涵蓋的也十分足夠，因此我沒有再額外保台灣的保險。

### iii.過程

#### ●食

由於在日本外食每餐大概都會到 1000yen 以上(約 200 台幣)，若經濟比較有負擔的話，十分推薦自炊!不僅可以增強自己做菜能力(多切到幾次手就比較不會再切到了~)，也可以知道什麼樣的組合加起來很危險。超市的話唯一推薦業務超市(業務スーパー)，裡面的東西超級便宜，交換前期很省的時候 50yen 以內可以搞定一餐(烏龍麵+豆芽菜+咖喱)，但若是住宿附近沒有業務超市，去一般的超市也是可以的喔!

超市必 buy:1. 草莓 2. 牛奶 3. 有的沒的冰跟甜點 4. 水果酒(1000ml 那種) 5. 有貼打折標籤的食物(一般超市可能 1900 左右貼、業務超市 2030 後會有 5 折的!)

來到日本，更不能錯過便利商店啦~Lawson 的飯糰、からあげクン、甜點，還有全家的甜點都還不錯，本人較少去 711，所以就不做評價啦!

#### ●衣

UQ、GU 絕對比台灣便宜超級多，適合在日本爆買的。如果還嫌不夠便宜的話，2<sup>nd</sup> street 絕對是你最好的選擇啦!最便宜的衣服免稅只要 500yen，拿一大包可能都不會超過台幣 2000。去日本之後若面臨冬季，建議添購毛帽及手套，不然在常態 10 度以下的環境生存，真的是會受不了。

#### ●住

住在超高級宿舍 global village 裡，7 人 unit 中總共有兩間衛浴、兩間廁所，廚房、客廳及一個大陽台，洗衣、烘衣也都為免費的，每個人房間及公共空間都會有免費的網路可以使用，每個禮拜也會有人來定期稽核寢室整潔狀況，是個需要與其他國家的人溝通整潔的一個好機會(也能看出哪幾國人特別不要求衛生....)，宿舍樓下就是全家，步行 5 分鐘即可到阪急的車站，是個方便交通且舒適的地方。唯一的缺點，住宿費好貴阿阿阿阿阿(一個月 64000yen)

#### ●行

大阪大學宿舍距離市中心算有點距離(坐車至梅田大約 40 分鐘、至關西機場約 1 個半小時)，但在日本會發現通勤時間是一個蠻必要的存在，且通勤的費用也不會太便宜!以要去阪大豐中校區為例:坐單軌至學校舍走路大約要 30 分鐘，才坐 3 站就要 290yen，以 2 月底大阪馬拉松為目標的我，直接以跑步上學訂為我的目標(大概 6 公里)，並且也執行了大概兩個月(之後太冷就不敢跑了)，但也因此而省下了許多錢!

國內航空的話首推 jetstar，好處是線上報到完後，幾乎就不會再秤行李了，所以我每次

都沒有多買重量，只不過有次班機在起飛 2 小時宣布停飛，讓人非常緊張。此次交換有飛往東京及北海道，體驗都還算好!

若想要更省錢的前往遊玩，且不顧慮睡眠品質的話，可以考慮夜巴!以去東京為例，從大阪出發的價格大概會比飛機少一半，但所有票都是越早訂才會越便宜，所以要盡早規畫自己的旅行!

若想要行程更加密集且更 Free，自駕也是一個很棒的選擇!首先要先湊齊足夠的分母，在來就是要帶上 1.本國駕照 2.監理站的駕照譯本 3.護照，就可以輕鬆上路啦~記住駕駛不要走錯邊了(右駕)，然後一定要禮讓行人喔。

#### iv.心得及建議事項

這次的日本交換生活真的是覺得一下子就結束了，由於在學期中每個禮拜都有固定分量的作業需要完成，要額外花時間去規劃其他行程的話，自己掌控時間的技巧要再更好一點(自炊真的會用掉不少時間!)。除此之外，在一個都是外國人的寢室中，每天都會有的英語輸出及輸入也是不可或缺的，這些也都是在台灣很難有的體驗。

若想要找打工的話，日本是很需要紙本的履歷表的!因此出國前請先備妥自己的兩吋照片及圓形印章、印泥(日本的超貴)吧，履歷表的話百元店都買的到的。要在日本打工，出境時要先申請資格外活動許可，簽完一張單子後即可!體驗一下日本的工作環境，我認為也是一個很不錯的經驗喔~

若是衝著環球影城才來大阪大學的話，環球影城的年票可不能少了!我買的方案是 21800yen 的，裡面會有一些時段不能去(大多數為假日)，但其實只要去個 4 次就可以回本了。我大概去了 10 次左右，而且裡面的設施也都玩過了好幾輪了。但裡面的東西比迪士尼還貴很多，請務必三思。

若對跑步有興趣的人，務必要參加一場日本的馬拉松賽事!民眾們的加油，以及日本的跑步風氣會讓你更愛上跑步這項運動，也能夠在日本省下更多的交通費喔~但是日本的馬拉松費用也是偏高，我這次僅報名了一場大阪馬拉松(20000yen 左右)，但整路跑起來都有加油團真的是超級舒服的!

最後，如果有人問我，讓自己延畢一年來交換這半學期到底值不值得?我的回答肯定是值得!因為這半年我不僅更會規畫一場旅行、學會自己煮飯、打理公共環境，也認識了更多國家、更多不同領域的人，相信這未來也都會成為人生的助力，還在猶豫的學弟妹們，不要想了，來申請交換吧!