

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：北海道大學交換心得報告書

出國期間：2022/09/26-2023/03/11

經費來源：高教深耕計畫

單位：護理學系

職稱：學生

姓名：周妤

中華民國 112 年 3 月 25 日

目錄

一、中文及英文摘要	2
二、目的	3
三、過程	3
A. 行前準備	3
B. 抵日後生活相關手續	4
C. 食衣住行	6
四、心得及建議事項	8
五、附錄	9

一、中文及英文摘要

此份報告交闡述一些赴日交換所需的行前準備及赴日後的相關行政手續及生活，希望這篇報告能對未來想申請赴日交換的學弟妹們有所幫助、並激勵那些有著交換的夢想還躊躇不決的人們，試著踏出自己舒適圈、體驗截然不同的學習與生活環境。對我來說，能把握住這次的機會赴日交換是我人生中最難忘也最值得的一段經歷，雖然交換的生活轉瞬即逝，但在過程中學習到了許多人生中難得的經驗，除了能利用課餘時間於日本到處探訪外，在校園生活中也遇到了很多來自各個國家、懷抱著各個不同理想的人們，這些交流的經驗都將成為自己的養分。也在最後感謝我的家人、成功大學國際處與北海道大學的各位，能讓我有機會赴日交換、並提供我許多幫助，讓我得以在過程中結交並體驗了許多珍貴的人事物。

This report mainly talked about some pre-departure preparations required for exchange in Japan, and some administrative procedures and lifestyles after arriving. I hope this report can be helpful to students who want to apply for exchange in Japan in the future, and inspire those who are still hesitating to apply for an exchange, they should try to step out of their comfort zone and experience a completely different learning and living environment. For me, being able to seize this opportunity to go to Japan for exchange is the most memorable and worthwhile experience in my life. Although the life of the exchange is fleeting, I have also learned many rare experiences in life during the process. In addition to visiting Japan in my spare time, I also met many people from various countries with different ideals in my campus life. These experiences will become my own nourishment. Finally, I would like to thank my family, the International Office of Cheng Kung University, and Hokkaido University for giving me the opportunity to go to Japan for exchange and for providing me with a lot of help, so that I can make friends and experience many precious people and things during this process.

二、目的

成為一名交換學生，是我在進成大之前就一直懷抱著的願望。看著有出過交換經驗的家人們，也不經更加確信了我一定要完成這個夢想的想法，踏出自己所舒適的幻境、在國外學習與生活的經驗一定對於自己有所幫助。所以對於日本文化一直深感興趣的我，也在成大修習完了日文課程，並參加了這次的交換學生計畫。希望在這次的交換過程中精進自己的語言能力並與來自不同國家學生交流，也十分幸運的申請到了心目中的第一志願—北海道大學。

三、過程

A. 行前準備

1. 繳交友校所要求之資料

通常通過校內初選後，並不代表所有交換相關的手續也隨之完成。在公布獲得交換生資格後，友校會主動或透過國際處聯繫，交代需補齊的資料，如個人資料、學經歷、入學動機、語言能力證明、指導教授的推薦信、健康檢查等等。建議在獲得資格的同學事先透過友校網站了解一下所需的資料，預留一些時間準備，才不會到友校聯絡時太過匆忙！

2. 護照與簽證

首先要留意整個交換期間都有在護照的有效期限內！在辦理日本簽證的時候記得要先制日台交流協會的官網上查詢簽證時所需的資料，並寄信至協會預約簽證時間。簽證的證件照記得要在近兩個月內，聽說如果辦理簽證時所用的證件照與提供給友校的證件照一樣的話，會被要求再重新提供近期的證件照。日本的常見的證件照尺寸也與台灣不一樣，沖印時建議可以向店家要求多印一份日版的。

簽證時所需最重要的文件就為受付濟證 COE，這份文件會由友校辦理並郵件至住家，一定要記得簽收並在平時與友校保持聯絡。

至日台交流協會申請簽證後也仍需5-7日的等待，才能領取的簽證，所以記得預約時要預留時間。

此次交換原本打算提早兩周多(九月初)到日本，但簽證申請變成預約制，須提前約一個月預約，但簽證預約時所需提供的受付濟證也遲遲不來，在與學校表達自身情況後，也回覆只能慢慢等待，但所幸學校最後在九月初有先給我們受付濟證電子檔與簽證所需的相關資訊，供我們預約簽證時間，才能在9/21拿到簽證，9/26抵達日本。

3. 機票

一般友校會提供希望學生抵達該國並入住宿舍的時間，並事前確認所搭乘的航班與抵達的機場。此次交換時，原訂的虎航班機在出發前幾周取消，所以也建議適時留意所預定的航班資訊，確認行程無誤。

4. 網路

在抵達國外後還需一段時間申請當地的電信，建議先在台灣買好約一至兩個禮拜的網卡。

5. 保險

在抵達日本後會要求加入學生保險以及至市役所加入日本的健保，可以衡量自己在留學期間或再加入日本保險前是否需要在台灣保額外的保險。

6. 信用卡

因不管是購物或旅遊訂房，在日本許多網站都需要線上刷卡，建議事先開通信用卡的國外交易功能。

7. 外幣現金

入境日本時，不能攜帶超過一百萬日圓。如果不打算攜帶太多現金的話，還是建議身上預留剛入住時所需的生活基本物資開銷費、日本保險費、一至二個月的生活費。

B. 抵日後生活相關手續

1. 在留卡

這張卡片相當於我們在日本的身分證，一定要隨身攜帶，若不見的話也記得要立即補辦。在留卡在機場的時候就會發給你，若想要在日本打工的話也可以那時向發行在留卡的工作人員說，會幫你蓋一個允許打工的資格外許可章。一開始有滿懷期待地想要在日本打工，但到開學的時候學校才特別強調 HUSTEP 半年的學生不允許打工，所以建議可以先向學校確認，聽說好像有資格外允許章的話就會取消買免稅品的資格了，可以再自行斟酌、多查資料了解一下。

2. 入宿與安頓

九月中學校所寄來的資料會包括所申請上的宿舍資訊，帶著入寮同意書並在規定時間前前往宿舍就好。女生約有4間宿舍可以選，日本學生的宿舍都為單人房，一個月的不含水電公費的房租4700-20000日圓不等，每個月月終會收到繳費單至超商繳費就好。

此次交換期間申請到的宿舍為房租最便宜的霜星寮，向寮母說明要入住後，寮

母會請你填入住資料跟同意書，問你要不要租寢具(寢具費用很便宜也很乾淨~)，帶你了解環境及簡單說明垃圾分類後就可以打理自己的房間了。除了設備真的很老舊外，到北海道大學的交通是四個宿舍中最方便的選擇，在公共空間也有很多前人留下的廚具餐具可以使用，總體而言是個不僅省錢也可以省下不少通勤時間跟交通花費的選擇。

在生活用品上，除了簡單的清掃工具外，可以評估自己的餐具要不要用前人留下來的(因為在公共廚房真的很多留下的盤子、保鮮盒、杯子等等)，廚具也可以看一下廚房有沒有乾淨的公共鍋子。建議除了砧板及洗碗精清潔用品外，如果想省錢的話可以先看一下公共空間評估自己要不要再添購。

寢具方面可以向宿舍租借，除了基本配備外，床單會付兩個供隨時更換清洗，也會付毛毯，冬天的話也不用再額外添購禦寒被子。枕頭為裡面塞滿小球的那種，因為睡不慣所以才額外後來在NITORI添購了枕頭而已(笑。

另外寮母只會講日文，所以害怕溝通上有問題的話也可以用翻譯，在宿舍生活的期間也看過寮母使用翻譯和其他國家的交換生聊天，寮母們人都很親切溫暖、也很願意溝通，所以不用擔心溝通上的問題！當然肢體語言跟紙筆也是個很好的工具(笑。

3. 戶政保險

大約在入住一個禮拜內，學校會分配研究生帶交換生到當地市役所跟郵局辦各種業務，包括遷入戶口、辦理加入國民保險等業務。一位研究生一次會帶兩位交換生，所以也不用太擔心需要自己一個人面對所有XD。

需要注意的是，交換生所享有的免除繳稅的業務並不能在當日就一起辦完，需要再另外找時間自己去，記得在看任何待繳帳單的時候留意一下繳費的項目，不要不小心將納稅的帳單也繳了XD，不然又要因為政府要還你錢而多跑一趟了。

4. 網路

a. 手機網路

在完成市役所的住民登入後才能開始申請日本電信，在日本申請電信的方式有蠻多種的，學校在新生說明會後也會有提供相關辦門號的服務，但因為交換的期間僅有半年較不好找，也因自己找到一個覺得較適合自己的業者與方案，就自己去辦了。此次交換期間所申請的為無綁約可以隨時取消的linemo一個月3GB月付990日圓的專案。因宿舍學校也有提供網路所以這個方案其實滿夠用的，不夠也可以自行額外購買流量~。

因沒有實體店面需要由網路申辦，完成申請後業者才會寄 sim 卡給你。在網路上也有申請及開通教學，有需要的同學也可以自行搜尋了解或自行比較各電信公司的方案有沒有更符合自身需求的。

b. 宿舍網路

約在入住的一個禮拜內，宿舍會有一個網路廠商來宿舍的說明會，可以在那時與廠商簽約，當場付現或刷卡繳清費用就可以馬上安裝機台使用網路，剩下的就只剩在離開宿舍時要記得把機台打包拿到超商寄回去就好~。

5. 銀行

這次交換期間學校有說明領有日方獎學金的同學會由學校代辦，但如果有需要自行辦帳戶的話，因日本有許多地區性銀行，所以會較推薦辦理在日本各地都可以提領現金的郵局銀行。可以事先在郵局銀行的網頁上中文英文版頁面預約申請。但帳戶只能為供存放現金、無刷卡轉帳交易功能的帳戶。若在留卡的滯留許可期間達一年的話才可以辦理供刷卡交易的簽帳金融卡。

C. 食衣住行

1. 食

在札幌一餐外食的價錢除了學校食堂或真的很便宜的餐館外，大概落在900日圓以上，一餐所付的青菜量也非常少，所以建議還是要在宿舍多多開火。自己去買菜料理真的會比外食省下很多的錢。想要在更省一點的話會推薦去當地的業務超市，許多冷凍蔬菜調味品的價錢又會比普通超市在來的便宜許多。

如果對自己的廚藝真的沒信心的話也沒關係，我也是在日本一路跌跌撞撞的磨練出來的，畢竟台灣的外食真的便宜到不會想自己開伙…。自炊的話也推薦下載食譜 APP，照著食譜做肯定能讓自己要吃的食物不那麼地獄一點(笑)。

其實札幌也是一個充滿特色美食的地方。像是湯咖哩、成吉思汗、味噌拉麵各種新鮮的海鮮，真的超級好吃！北海道的牛奶跟乳製品也很好吃又便宜，來北海道的同學真的推薦都去嘗試一下。

2. 衣

走在日本的街頭就可以發現在街上大家都會打扮與穿搭，日本的衣服都蠻好看的，買衣服的方式也很方便。可以下載 GRL、Zozotown 等應用程式，裡面都會付一些優惠卷或活動可以用比較便宜的價格買到全新又好看的衣服。想要逛實體店面的人也可以到札幌車站的百貨與地下街裡，裡面有許多流行的服飾店聚集。也可以

多留意像是節日附近通常都會有一些特價的活動~。

日本的二手衣店也很興盛便宜，也或許是日本人很愛流行、穿搭的關係，裡面的衣服款式也會比較新，到像東京大阪這種比較流行的大城市也會發現裡面的衣服都很時髦。在二手衣店最便宜的外衣可以到一百台幣以下，十分推薦時不時就去挖寶看看。北海道的天氣進到冬天後溫度也會慢慢的一直下降，二手店也會有很多便宜的外套可以購買，從普通外套、大衣、羽絨衣都應有盡有。我在二手衣店買過的衣服，除了羽絨衣以外全部一件都花不到台幣五百。所以也不用太過煩惱沒有錢的話是不是要把整個交換期間要穿的衣物都帶過來，日本也有很多便宜的選擇！

3. 住

霜星寮大概就是北海道大學所有女生宿舍最便宜的選擇了，一個月房租加上其他水電等的費用都可以控制在12,000日幣上下。每間房間雖不大但收納空間其實蠻充足的，也都會配置一台小冰箱可以擺放自己的食物，公共廚房的冰箱也可以拿標示自己房號的籃子或在食物上註明自己的房號後存放。公共衛浴的話約10個人共用一間，雖然看似人很多，但也不用擔心會有搶廁所搶洗澡的情況發生(我自己是沒遇過)。除了假日以外每天都會有清潔人員過來打掃公共空間。當然環境的整潔也需要跟其他國家的交換生一起溝通，公共廚房就是一個很適合大家交流的場所。

如果在日本使用宅配服務的話也不用擔心自己要趕著去簽收，除了貨到付款需本人在場以外，其餘的貨物都由寮母幫忙簽收存放在管理室裡，也會在自己的信箱裡收到來自寮母提醒到貨的貼心紙條~。

4. 行

霜星寮的交通其實蠻方便的，繁盛的地區也很集中在札幌-大通-薄野站，從宿舍到札幌車站走路約15分鐘、最近的地鐵站也只需5分鐘。但比起大城市的地鐵，札幌站的地鐵就稍貴了些，如果不是很急的話滿推薦用走路的，除了地面，在下雪的時候也可以走從札幌車站直通薄野的地下道遠離外面寒冷又溼滑結霜的地面。

至於是否需要購買腳踏車，如果交換期間大部分時間坐落在11月到3月的話可以考慮不用，因為積雪的路面騎腳踏車反而很危險。在日本買腳踏車的話也需要為腳踏車買保險並完成登錄手續，有需要的同學可以再自行去了解看看。

想要在日本自駕的話，推薦短期交換的同學可以在出國前至台灣的監理站申請駕照的日文譯本(機車跟汽車是分開申請的)，在台灣現場辦理只需5分鐘跟一百多塊的費用，會比到日本後才換更省錢又省時很多。會在日本待滿一年以上的話，可以申請換發日本駕照。

如果不想開車又想要便宜的去北海道各地玩的話，可以考慮搭乘夜行巴士或沒有套裝旅行，形成既自由又可以省下很多交通花費。

若想搭飛機到本州的話，也可以關注各航空的官方帳號，很多航空都會不定時的放出限時促銷活動，可以趁機搶購便宜的機票到日本各地探訪。許多大型的非廉航的航空公司也會有，但就不會像廉航也會出售近期的機票，通常都會提前幾個月，想要做大型航空的話建議越早買機票會越便宜。

四、心得及建議事項

半年的交換學生生活真的轉瞬即逝，但也能在這期間遇到來自各個國家有著不同個性與理想的朋友，在課堂上也可以遇到透過很多不同管道、來自不同專業在北海道大學念書的外籍學生，推薦可以多踏出舒適圈與日本或其他交換學生多交流，真的不用太害怕會遇到語言上的障礙。在日本交換的這段時間，也學會了獨立與自我規劃的重要性，自己一人在國外有很多東西都需要自己去辦理或熟悉，這時也會很感謝網路與其他交換學生，大家遇到不懂的時候能聚在一起討論。時間的規劃上也很自由，基本上除了課堂時間一切都由自己來規劃，可以安排自我學習、參與各式的社交活動亦或是到各個地方走走看看都由自己作主。

也十分感謝學校能給我這次的機會，打開了我的眼界，讓我在這段期間中體驗到了很多以前不曾有的經歷、接觸到了許多人、也從相處的過程中學習到了很多不同的觀點與文化。如果說這趟交換旅程值不值得，我想我的答案會是肯定的，這段時光或許有時也會因與舒適圈的不同帶給自己些許的壓力，但我想這不也是一個給自己成長的最佳養分與機會，能了解自己在不同的環境下所有的長處與短處在進一步成長。也期許其他還在躊躇的同學們勇敢的踏出這一步，這將會是一場人生中最難忘也最值得的經歷。

在最後也感謝在申請到結束這段交換旅程，這一路上所有幫助過我的人，謝謝你們！

五、附錄



秋的北大



12月初北大



11月初北大



2月還沒暴
風雪的北大



11月底北大



除雪車



在北海道的台灣人聚會



在北海道的台灣人聚會



與台灣學生過萬聖



滑雪



與外國學生一起每周聚會



日文課朋友



與日本及外國交換生聚會