

國立臺灣師範大學學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2026/8/19

英文姓名（姓, 名）： Huang, Ching-Yun	臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系 五年級
修習國家：日本	
修習校名：關西大學	
修習學院：國際部	
修習科系：KUGF	
赴外學期別： 114 學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：2026 年 3 月 ~ 2026 年 8 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Japanese (2-a)	小林潔子/古田朋子	2	2026/ 春学期
Japanese (2-b)	カオルヴィヤ/ 田中泰子	2	2026/ 春学期
Seminar in Japanology (The Japanese Language and Society)	高橋秀彰	1	2026/ 春学期
Business for SDGs (Sustainable Development Goals)	マーケティングラセウス	1	2026/ 春学期
Japanese Popular Culture (Postwar Japanese Culture)	アンドリューサウター	1	2026/ 春学期

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

➤ 出發前

在開始交換之前，學校會透過 Email 寄送行前準備的流程通知，包括簽證、住宿及選課等相關資料。大部分事項都有相當詳細的說明，只要留意各項手續的期限、仔細閱讀信件，並依照流程完成，通常不會有太大的問題。

● 通關：

如果想要在日本打工（包括擔任學校的 TA），記得事先填好資格外活動許可申請書，並在入境審查時提出，會比入境後才申請方便許多。另外，入境時手機裡可以保留一份 COE，方便入境審查人員確認，入境前也推薦先上 Visit Japan Web 登錄資料。

● 金錢：

雖然目前電子支付已經相當普及了，但有些費用還是需要透過現金支付，像是每個月的住宿費、健康保險等，建議先帶一筆足夠金額的現金。此外，我自己在台灣有先開永豐銀行的外幣帳戶，這樣可以隨時換匯，直接刷簽帳卡也很方便，且每個月可以有三次海外提領免手續費的機會（7-11 的提款機就可以免費提領！但仍建議出發前先確認最新規定）

● 選課：

基本上跟隨學校的信件流程完成是沒有問題的，但建議可以在初選時多選幾堂課保留彈性，因為課程如果滿額後就不能再加選了（就算有人退選），真的沒興趣的課程可以在加退選期間退選。

➤ 抵日後

如果在規定的日期抵達，學校會安排一系列的說明會和歡迎會，像是校園導覽、宿舍迎新等，也會安排時間帶大家一起去市役所辦理住民登錄手續，記住各項活動的時間並參與基本上不會有問題。

● 入住及生活用品採買：

我當時選擇入住學校宿舍，宿舍由關西大學統一分配，無法自行選擇。我很幸運被分配到距離學校最近的秀麗寮，從宿舍步行到千里山校區約需 10 分鐘，但進入校園後走到教室還需要約 5 至 15 分鐘，因此上課時最好預留充足的步行時間。

外出時通常會搭乘阪急電車，從宿舍步行到豐津站或關大前站都需要約十多分鐘。抵達日本後需要採買日用品，可以前往豐津站附近的超市及藥妝店；如果想以較實惠的價格購買收納用品、餐具或其他生活用品，也可以到關大前站附近的大創。

秀麗寮的房間雖然不大，但基本設備齊全，宿舍會提供寢具，房間內也有個人冰箱。不過，目前宿舍沒有提供共用吹風機，如果不想抵達日本後另外購買，可以自行從台灣攜帶，但要留意日本的電壓是否適用。此外，鍋具等廚房用品目前也不開放共用，有下廚需求的話，需要自行攜帶或抵達後購買。

- 郵局銀行開戶：

可以手機 app 進行開戶，只需填妥各項資料，就完成申請了。之後就會收到銀行寄來提款卡，把錢存入戶頭後可以綁定 PayPay 使用。要解約時找一間鄰近的郵局，和櫃檯說需要辦理解約手續即可。

- 手機門號：

我當時申辦的是 LINEMO 實體 SIM 卡，完成線上申請後，大約三天便收到 SIM 卡，設定完成後即可使用。大多數時候訊號都算穩定，日常使用基本上沒有太大的問題；不過，在人潮較多的場所或部分建築物內，偶爾仍會出現訊號較弱或無法連線的情況。回國前可以直接在線上辦理解約，大約三分鐘就可以完成手續，相當方便。

- 課程與校園生活：

關西大學要求的最低修課學分為七學分，如果已經選修日文的聽說讀寫課程，則另外還需要多選修三堂課。

在我選修的課程中，我推薦 Seminar in Japanology (The Japanese Language and Society) 和 Japanese Popular Culture (Postwar Japanese Culture)。前者可以在課堂中學習到許多有趣的日語和日本社會相關知識，並在學期末完成一份簡易的個人研究作業並進行報告；後者則是老師備課相當用心，運用遊戲、影片等不同的授課方式帶同學以輕鬆的角度認識日本文化。整體來說，這邊的課程更著重於學生的討論與表達，日語課的作業量也不少，因此在選課及安排課表時，除了考慮課程內容，也建議預留完成作業和準備報告的時間。

➤ 回國前

回國前需要辦理市役所轉出、健康保險停止、手機門號解約、銀行帳戶關閉及宿舍退宿等手續。鍋具、餐具和其他不方便帶回台灣的生活用品，也建議提前詢問其他住宿生是否需要。部分鍋具或較大型的生活用品不能直接作為一般垃圾丟棄，需要依照規定另外處理，因此最好提早安排，避免退宿前來不及處理。

最後簡單提供固定的支出供參：

秀麗寮住宿費：41000 円／月，手續費：770 円／次

健康保險：2700 円／月（繳四期）

宿舍早餐：280 円／餐

宿舍晚餐：550 円／餐

電信費 LINEMO 10GB 方案：2090 円／月

➤ 感想

決定延畢到關西大學交換，是一個完全不後悔的選擇。在這半年裡，我認識了許多來自不同國家的朋友，也有了很多使用日文和英文溝通的機會。即使有時候無法完整表達自己的想法，或是因為語言隔閡而感到挫折，我還是漸漸習慣主動和別人交流，也從不同的文化和生活背景中看見了更大的世界。交換期間，我不只和朋友一起去了許多地方，也嘗試一個人安排行程、搭車和旅行。無論是和朋友一起分享旅途中的快樂，還是獨自走訪陌生城市，都為我的交換生活留下了非常珍貴的回憶。

四、照片（必要，請提供至少 3 張）

		
宿舍早餐	宿舍晚餐雙澱粉版	三月份晚間的凜風館
		
凜風館的餐點 （很推薦關大布丁！）	可愛溫馨的宿舍 （衣櫃和壁櫃沒有入鏡）	開滿櫻花的學校道路 （推薦開學前好好逛校園）

五、影音檔（必要，形式不拘，可以是 PowerPoint、YouTube (約 2 分鐘)或個人 Instagram、網站，請直接上傳檔案至以下連結或傳送檔案予各語組承辦人）

<https://forms.gle/k5LC6vDkEAmZSKwN9>

六、其他