

本資料

1. 填表日期： 20230828
2. 系級： 斯語四
3. 學號： 108504058
4. 姓名： 周璇圃
5. 交換學校及系所（全名）： 北海道大學 JLCSP（日研生）
6. 交換學期：自 111 學年第 1 學期起至 111 學年第 2 學期止

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

●提名

北大的報名截止日期出奇的早，大概在校內榜單公布後一兩個禮拜以內就會截止，而且要注意的是，校內徵選上榜不代表就可以順利前往交換！還需要請國合處幫忙提名、寄送交換學校的申請表、寄送資料等等等，收到交換大學的入取通知後才算是正式取得交換資格（當初我並不知道是這樣操作的，還傻傻以為上榜就可以了，幸好和其他也要交換的學姊聊到，跟我說明這個程序，我才順利取得資格，不然差點就要錯過北大的報名日期……所以這個務必要注意：））。

另外因為北大的報名日期卡到台灣的寒假和農曆過年，所以如果可以請盡量提早準備，以免國合處或是郵局放假沒有辦法順利寄出。要寄出的東西，例如報名表或是獎學金申請表可以在北大的官網上找到（這個是我的學程的網址：<https://www.global.hokudai.ac.jp/admissions/exchange-student-admissions/exchange-programs-in-japanese-jlcsp/>）。另外報名表裡面要求的推薦書我是請國合處幫忙製作（他們有一個樣本，把名字改掉就可以了）

●簽證

當時可能因為日方初步開放給工作和讀書的人入境，所以程序非常的混亂，要辦理簽證需要有受付濟證和 COE 等資料，然後要有受付濟證上的編號才能預約拿簽證，並且帶著你的受付濟證和 COE 前往辦理，但是我們那時候辦理簽證人數爆滿，北大校方又很晚才把資料給齊，所以差點來不及辦理簽證，但是幸好後來發現可以跟交流協會講述你的難處，並且詢問是否可以讓你提前，這樣就可以比原訂日期還要早拿到簽證。

●行李

我當初是只有帶一個 23 公斤的大行李箱和 10 公斤的旅行用後背包而已，但是那時候因為不知道我住的宿舍其實幾乎生活用品都齊全，所以還自己多帶了衣架、刀子、抹布之類的東西。不過好像是我的宿舍比較特別可以使用有前人留下的東西而已，聽別人說其他的宿舍東西全都要自己買，所以最好在整理行李前先查好資料，再自行斟酌要帶什麼東西。衣服的部分就是一些平常在台北就會穿到的冬衣，夏裝的話我完全沒有帶，到時候再請家人寄過來，但其實九月底剛到札幌時有時還是滿熱的，所以建議帶個幾件短袖備著比較有彈性。

●接機與來日手續

北大校方並不會安排人員來接機，所以必須自己拖著大大的行李前往自己的宿舍，但其實札幌的交通挺簡單的，到了新千歲機場後搭乘前往札幌的機場專線到札幌車站，再轉地下鐵到離自己宿舍最近的站就可以了。只是在這邊提醒並建議大家來日本前可以先去辦個短期的旅遊用 sim 卡，以免像我一樣來到日本才發現自己沒有網路，在辦好手機門號和裝好宿網以前都得過著靠 wifi 的困苦生活。

另外，剛來到日本的手續，包括住民遷入手續、國民保險之類的，學校會安排 supporter 幫忙，所以當初沒有太研究，但是其實北大的 supporter 是領時薪的工讀生，所以可能有些會有點兩光……（像我的 supporter 就忘記帶我處理國民年金：））所以奉勸來前還是自己先初步研究一下比較好。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

●選課

我所屬的交換生計畫是 JLCSP，俗稱日本文化研究生（日研生），雖然規定要和日文相關主修的人才可以修習，但其實我也是有認識的人並不是日文系也通過提名了，所以如果有疑惑的話可以事前傳 mail 詢問日研生承辦人，他們都會一一進行回覆的。

而日研和比較知名的 HUSTEP 不同，我們不用修任何的英文課，完全以日文課和日本文化相關的課為主，所以會要求你要有 N3 以上的日文能力。然後選課是在來日以前會寄測驗的網址給你，再以那個成績為標準進行分班，考試並不會很難，比較需要擔心的是因為日文課只有那個時段可以選，錯過了就沒有任何辦法可以再選日文課了，所以需要嚴格遵守時間。奇怪的部分是，我們是先選課再知道自已的測驗成績，所以你有可能選的課的等級和自已測驗結果的等級不同，導致你先前選的課可能都無法上。像我因為預測錯誤，所以系統幫我依照我的程度隨機分班，其實我第一學期上的課都不是自己真的想選的（四天早八……）所以建議在這之前要再更謹慎衡量看看自己的日文實力。

另外我們日研生會有日研生自己的課程，內容都是以日本文化、歷史或是語言相關的為主，和日文課的選課分開，開學後再自行到班選課就行了。而日研學程規定日文課、日研生的專屬課程（日研生の授業）和日本人的日本相關課程（日本人向けの日本についての授業）全部加起來最低學分數是一學期 10 學分（10 単位），一年加起來總共 20 學分（20 単位），然後日本政府規定我們拿學生 visa 的一定最少要修習七堂課（7 コマ），所以並沒有說台灣這邊沒有學分要抵了就可以修很少課。

這邊附上選課心得給大家參考，在出發以前都找不太到選課心得和指南，只能憑運氣亂選，其實有選了不少不甚滿意的課，所以希望這樣的心得分享可以幫助到以後要去北大的學弟妹。

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1RjgJU7SiLxEa1gb3m9zdwSK3G8SWYu01FC3nqGjI8/edit#gid=0>

然後這邊是北大的全部日文課程的授課大綱，大家也可以參考參考：

https://jpncourse.oia.hokudai.ac.jp/syllabus_web/web/web_menu.php

●學習成效

其他的課我並不曉得，但上級的課和台灣的日文課完全不同，重視的是我們的口說能力和思考能力，所以常常需要分組和來自不同國家的同學討論議題，可以聽到不同文化背景的同學的想法，我覺得挺有趣的。只是可惜的是老師基本上不會糾正我們的口語錯誤，所以也不曉得自已到底說的日文有沒有正確。而且因為是思考和活用為主的課程，所以課堂上也不會強迫我們背單字或是教法，容易會的東西一直重複使用，因此雖然口語和寫作能力確實有所進步，但詞彙量和語法能力除非自己私下練習，不然我覺得應該是退步的。日常生活也是會用到的句子就是那一些，所以總的來說我自己覺得沒有大家所說的一年以來日文會飛快進步那麼誇張（不過這當然取決於自己的學習態

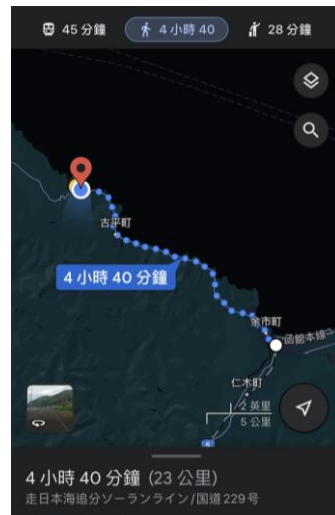
度，像我覺得我太膽怯了，不太敢主動和日本人交流，所以錯失了很多機會……在這裡鼓勵即將去交換的各位勇敢跨出舒適圈、不要害怕！）

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

●社團

第一學期和幾個台灣朋友一起加入了名為「野客」的戶外活動社團，雖然在剛到北大就加入，但其實實際參加的次數屈指可數。因為日本社團的招生在春學期，也就是4月，所以我們入學的秋學期很多社團都已經停止招生，即使有開放加入，社團內部的小圈圈也都已經固定，我們又是外國人，所以更難打入他們已經固定圈圈，加上來日不久後便開始下雪，戶外的社團活動幾乎只剩下滑雪和溫泉，原本想要來登山的我興趣大缺，又因為開始打工幾乎假日都沒有空，所以就將近半年沒有再參加了。一直到快要回台時被身邊的朋友鼓勵，才又參加了一次他們的全員大露營，一起從余市走到積丹（大約25km），認識了不少日本人，也發現其實大家都滿親切的會一直找話題和你聊天，因此重新認知到勇敢跨出那一條線之後一切都沒有自己想像中那麼困難的道理。

其他部分，趁著春學期開學和朋友一起參加了不少社團的迎新活動，也順勢加了一些社團，例如電影研究社（例會內容有點廢，基本上就是日本人說的飲みサ，所以後來也就沒有再去了）、酪農にとべこ（是北大滿大型熱門的社團，主要是體驗農場活動和偶爾進行一些乳製品製作，算是比較有組織我自己比較喜歡的社團，但是因為合宿之類的大型活動都是辦在9月～11月這段期間，所以也都無法參加，建議要參加的交換生要把握秋學期參加）、漫畫研究社等（因為還要另外月繳社費，所以就沒有再去了，不然是一個小小的，感覺融入後會很溫馨的社團）



●打工

再來日本之前就下定決心要打工了，所以過海關的時候有事先準備好打工許可的申請表，只要交那張表獲得在留卡上的印章的話就可以合法打工了。只是拿學生簽的規定是一個禮拜最多只能 28 小時，所以在這方面要另外注意。我大概剛到兩個月左右開始打工，用的是叫マイナビ留學生版的 app 找的。上半年因為一時沒有分配好自己的生活步調，因此同時打了兩個工（其中一個還是ブラック企業、、、），因為如此，上半年幾乎都是在工作和學業兩邊忙，無法好好享受北海道的冬天，現在想想覺得非常可惜，但依然還是建議以後有想要在日本工作的大家，先以打工的方式體驗看看日

本職場的文化，我覺得算是滿不錯的經驗的！只是在這之前可能要先衡量好自己的時間分配和交換



的主要目的，免得像我一樣後來有點小後悔… …

●北大祭

北大祭是北大一年一度最盛大的全校性活動，台灣留學生會也每年都會推出台灣小吃的攤位。每年台灣留學生會都會在 line 群招新，只要有加入，訊息不漏掉的話都能夠一起共襄盛舉！在北大祭覺得最有趣的地方除了會被留學生攤位區的國際化震撼到，斯里蘭卡、埃及、蒙古、哈薩克、奈及利亞等，各種各樣的國家都有，非常有趣外，還有就是可以看到平常保守害羞的日本人唯獨在那幾

天放下自己的偶包，奮力宣傳班上攤位的樣子，真的很特別，而且還有女裝咖啡廳、鬼屋、樂團表



演和社團成果展等，真的就如同漫畫小說裡看到的那樣，強力推薦一定要參加看看。

四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

●學校生活環境

北大的校園非常大，是全日本佔地最大的學校，夏天就像一座美麗的自然公園，因為綠地很多，所以春夏非常適合和朋友一起野餐；秋天有著名的銀杏大道會吸引來大批觀光客，學校甚至還會舉辦「金葉祭」，封鎖道路、點燈，讓大家能在銀杏大道自由地拍照。

但其實雖然校園很大，但我們平常上課會用到的建築並沒有那麼分散，幾乎都集中在 Main Street 的兩旁，所以並沒有來不及趕課之類的問題，算是滿方便的校園設計。校園內也有博物館和三間咖啡廳，食物都非常好吃（非常推薦博物館咖啡廳的霜淇淋和マルシェ的義式冰淇淋，還有力フエ de ごはん的午餐餐點，可以說是北海道的食物很難有不好吃的，特別是霜淇淋）

只是因為校園太大了，所以建議買個腳踏車會比較方便，而且因為札幌繁華地帶集中在札幌車站到薄野這一帶，基本上都是騎腳踏車 20-30 分鐘左右可以到的距離，買一台腳踏車可以省下很多的交通費和通勤時間。但，因為積雪之後就沒有辦法再騎腳踏車了，所以一年內大概有半年左右無法騎車（但我們那年氣候異常，才 3 個多月就雪融了，所以大部分都還是靠腳踏車移動的）。而下雪的時候除了搭大眾運輸以外的交通方式就是走路了，那時候因為常常走路，導致看到 google map 上說走 30 分鐘都可以照常走，只是因為積雪會很難走，所以實際上走起來可能都是要 40、50 分鐘左右的。關於這一部分有些人會覺得很痛苦，我自己是覺得習慣就沒事了，因人而異，如果不想走路的也可以買張地下鐵月票，可能會方便很多。

●住宿

我住的宿舍是「霜星寮」，是北大老字號的女子宿舍，單人房，共用廚房衛浴，雖然設備有點老舊但是房租非常的便宜，冬天一個月含水電只要一萬円左右而已，其他宿舍都有可能會到五萬円左右的，加上住宿地點非常好，離札幌車站走路 15 分鐘，最近的地鐵站走路 5 分鐘，也是離交換生上課的 student communication station 最近的宿舍之一，冬天走近路 15 分鐘以內（其他宿舍幾乎都是 30 分鐘起跳的 XD），就算是趕早八也可以輕輕鬆鬆，所以完全沒有別人說的冬天憂鬱症，我覺得 cp 值非常的高。只是因為是共用廚房衛浴所以很吃室友的品質，第一學期的室友人和習慣都很好，所以沒有什麼衝突，大家出去玩還會帶土產來分大家吃，甚至實施了完美的共產經濟半年，共用廁所衛生紙和廚房用品，看到沒有了大家自動自發去補，也不會計較誰花的錢比較多，或是誰用的比較多之類的，可以說是完美的合宿生活。只是這樣的制度在下學期新室友來了之後實施不了，就變成各過各的生活，感情也不像上學期的室友那麼好，有點可惜。

●飲食

北海道就是著名的美食天堂，海鮮、乳製品、湯咖哩、成吉思汗、聖代（夜パフェ）、味噌拉麵等，一不小心就容易花太多錢在吃的上面……所以我大部分時間都在家自己煮，霜星寮附近就有兩家大型超市 coop 和 super Arx，食材都不貴，一餐平均下來差不多只需要 200~300 円左右而已，挺划算的。

●天氣、服裝

札幌天氣和台灣真的差距太大，需要多花一點時間去習慣。我們那年秋天大概 10 月開始，一直到 12 月左右，氣溫大概 5~15 度左右，薄長袖和外套便可行，真正可怕的冬天是 12 月~2 月，尤其是 1 月幾乎每天都只有零下 10 度而已（那陣子甚至會因為當天最高氣溫有 1 度而感到溫暖），而且因為非常會下雪，地上積雪被踩成冰之後很容易滑倒，所以真心推薦買雪靴，不要因為覺得回台灣就用不到而不買，因為生活在札幌常常需要在外邊走動，所以這筆錢我覺得算是保護自己的必要開銷。

我們今年氣候異常，三月就雪融，開始變暖了，但是因為氣候不太穩定，有時氣溫還是會降到 10 度以下，而且這段期間最高氣溫基本上都是 20 度以下，所以一直到六月初我都還是穿薄長袖出門。不過六月底卻一路飆升至將近 30 度，八月甚至還有到 36 度的情況出現，非常的痛苦（因為北海道平常不會那麼熱，所以宿舍都沒有冷氣和電扇，加上建築設計又是以防寒為主，所以空氣十分不流通，夏天室內溫度都有 30 度以上），所以建議大家可以從台灣帶一把小電風扇去吹或是在當地買之類的。



五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

●台日語言交流會

這是民間自發性的交流社團，一個月一次，每次大約三小時，辦在琴似的珍奶店，形式自由，基本上就是大家自由亂聊天，年末也會舉辦忘年會之類的活動。另外因為我參加了幾次，和會長變朋友，所以也常常被招待去參加他辦的轟趴，像是火鍋趴、台灣料理趴、烤肉、丹麥轟趴等等。在那邊可以認識不少對台灣有興趣的日本人，算是一個不錯的交流環境。

●北大校內

比較可惜的是北大對於國際學生的交流我覺得沒有很上心。雖然有一個叫做 Student Support Desk 的單位，但是資訊流通非常不透明，當初找了很久才終於找到這個單位，活動也沒有到非常多。另外，每週有提供一天一小時的 language coner 的機會，日文和英文隔週輪，讓想交流的學生們自由交流，但因為活動辦在週二，而我週二通常課都最多，沒有餘力參加，所以從來沒有參加過（但是參加過的朋友也說裡面的氛圍過於死板，所以參加過一次就沒有再參加了），總結來說課堂外的交流機會不多，希望北大這方面可以再更加強一點。

另外一個可以進行文化交流的地方是北大有開設留學生和日本人一起上的課，叫做「多元化交流課程」，個人覺得這樣的課非常不錯！也為了促進交流，老師通常都會進行比一般課程還豐富的分組活動，在那裡可以認識不同國家的人，也可以認識不少對異文化有興趣的日本人，非常推薦政大也能開設像這樣子的相關課程。

六、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

●獎學金

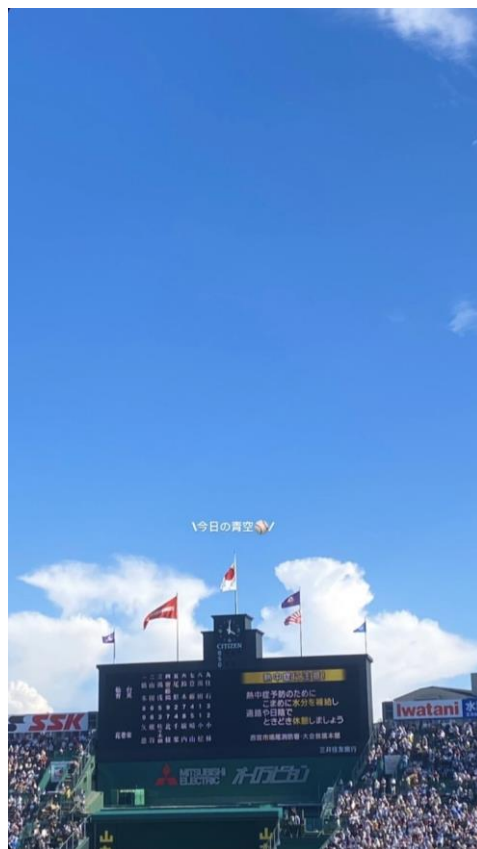
我拿的是台日交流協會的短期獎學金，一個月八萬円，需要寫研究計劃進行徵選，算是不太好拿的獎學金，不過通過了只需要每個月去學校辦公室簽名就可以了，並不用真的交出什麼研究結果。只是弔詭的是，一年的日研生不能申請 jasso（日本政府的獎學金，也是一個月八萬円，聽說北大的學生非常好申請到，只要報名的時候打個勾就可以了），只能申請日本文科省的 mext 獎學金（據說很難申請，但是若是拿到了一個月會有 12~13 萬左右），但是因為台灣和日本沒有邦交關係，所以台灣人規定是不能申請的，所以我們一年的台灣人日研生便成了獎學金孤兒^^。所以只能尋求台灣獎學金的管道，我拿台日交流協會，而我朋友則是拿學海飛揚或是自己的校內獎學金，總之這點一定要多多注意，以免到時候一個獎學金都拿不到。

●生活開銷

一個月八萬円の獎學金和家裡給的一點生活費，還有打工獲得的一點零用錢，所以生活還算是挺富裕的。如果沒有出去旅行的話基本上一個月八萬円是夠用的，只是因為北海道交通不便，道內旅行 JR 十分昂貴，還需要依賴自駕，所以交通費常常非常驚人。如果要到道外旅行更是昂貴，如果剛好撞上日本的節日，或是機票太晚訂的話，常常來回就需要 2 萬、3 萬日幣，一個禮拜的旅行很容易就花個 5 萬左右，這時候一個月的開銷大概就會到 13~15 萬左右，如果沒有獎學金又沒有打算打工就花個左右，這時候一個月的開銷大概就會到 13~15 萬左右，如果沒有獎學話需要做好一點心理準備。



漂亮的北大校園



夢寐以求的夏季甲子園