



2025秋季姐妹校交換

日本天理大學

教育學系四年級 許惠翔

2025年08月–2026年07月

目錄

01

動機

02

流程

03

生活

04

課業

05

心得

動機

在過去，學習日文一直是我的興趣之一。
並且在高三時取得了JLPT N2的證照。
進入大學後，發現臺東大學有姊妹校交換的計畫，
想將外語能力培養成第二專長，因此參與了本次的計畫。

整體流程

報名



書面審查



面試



出國交換



歸國



出發前注意事項&準備

- 各項文件

 - 簽證

 - 健檢報告

 - 各項所需文件

- 常備藥品

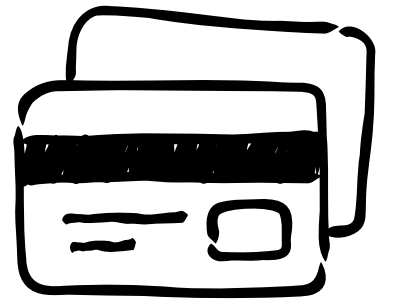
- 台灣味零食

- 學分狀況



出發前注意事項&準備

- 日本提領現金/刷卡的卡片



- 打疫苗/看牙醫(洗牙)

- 簽證/打工許可



當地生活

抵達機場✈

剛開始會有學伴來機場接留學生們。
基本上到宿舍會另外有人介紹環境，
有不懂的地方都可以問他們！

宿舍

留學生大致分成兩棟
一棟是在市役所對面的和式宿舍
另一棟是離學校比較遠的洋式宿舍兩
棟都是單人套房
有自己的衛浴、廚房、洗衣機、陽台

我是住洋式的宿舍
雖然離學校距離較遠
但周遭有超商及超市 生活機能不錯！



當地生活

飲食

日本的飲食習慣與台灣差異不大，

外食：天理有蠻多餐廳。

學校：食堂、7-11及学生ホールの便當。

宿舍附設廚房所以我自己煮的情況較多，天理也有很多超市。

很想念台灣食物的話業務超市有賣一些台灣食物，神戶也有華人超市可以買。

朋友&學校生活

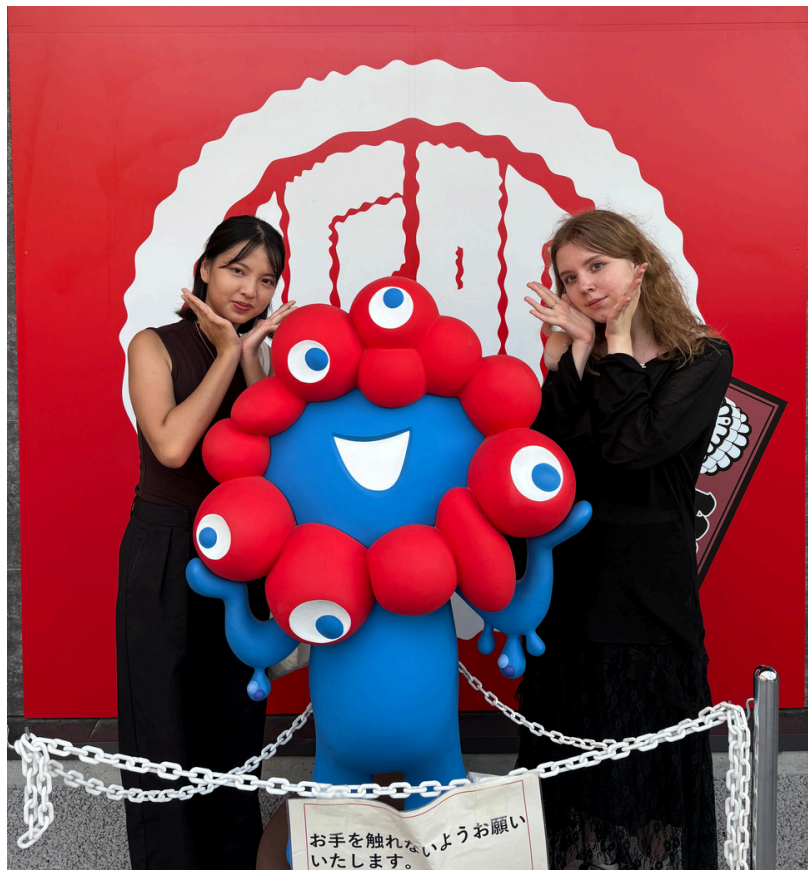
- 天理有各種外語學科，有許多世界各地來的留學生。
日文以外，事前學英文能跟其他留學生有更多交流。
- 天理大學也會不定時有活動/交流會讓短期留學生參加，
累積國際交流經驗。



朋友&學校生活

- 如果想認識在學中文的朋友，天理大學有中文系，可以多參與他們的課程或活動。
- 參與社團也是認識新朋友的好方法，但日本的社團活動較嚴謹，會有些許文化差異需要適應。





課業

短期留學生基本上都是學習日文的課程為主，
但基本上全校的課程都可以選修

オリエンテーション前會有分班測驗：

1.筆試 2.口試， 兩個測驗進行

(也有留學生是完全不會日文的， 當天就沒有進行測驗所以不用太緊張！)

心得

回顧這一年在日本的生活，我認為這次交換研修帶給我的收穫遠遠超過原本的期待。它不只是讓我的日語能力進步，更是讓我在陌生環境中學習成長。

剛開始時，我曾經擔心自己無法適應日本的生活，也害怕因為語言能力不足而無法融入。但經過一年的經驗後，我發現只要願意踏出第一步，很多原本覺得困難的事情都能慢慢克服。

這段時間累積的不只是知識與能力，更是一段認識自己的旅程