

# 關西大學交換心得

健管所 張以和

## 一. 前言

關西大學是關西四大名校「關關同立」之一，也有人稱它為「關西版 MARCH」。當初原本可以選擇東京的明治大學，但我更喜歡關西地區悠閒的氛圍，尤其關大的地理位置優越，前往京都、神戶、USJ、萬博都很方便，而且我在台灣時曾認識幾位來自關大的日本朋友，覺得他們的氣質都很不錯，因此最終選擇了關大。來到這裡才知道，這一所學費相當高的私立大學，一學期需 120 萬日圓。學校的設備非常完善，甚至連通往關大車站的路上都有電動手扶梯，國際交流活動也十分豐富，以台大的學費來交換，非常划算。關大開設了許多區域實作計畫，讓學生有機會深入當地社會與文化。同時，台灣留學生會也經常舉辦活動，並與大阪大學以及吹田市的台日交流會保持密切合作，讓留學生交流、更快融入在地生活。

## 二. 食衣住行育樂

### 1. 食&衣：

日本的食物比較鹹，澱粉類比例偏高（常見麵配飯的組合）、炸物也多，蔬菜相對不足，所以我常自己下廚。推薦エバラ的橘色壽喜燒醬，不管煮什麼都很好吃。學校食堂辦 miru card 可以享有學生優惠；生協卡則能在凜風館三樓的合作社享折扣，一些商家（例如青山洋服）出示卡還可享 8 折優惠。另外，梅田 Hepfive、est 商店街有很多不錯的服飾店。

### 2. 住&行：

關西大學主要安排給交換生的宿舍有：秀麗寮、KU-G house、月之丘宿舍、南千里國際宿舍。我是住在秀麗寮，其他留學生大多是住在 KU-G house。秀麗寮除了共用衛浴（不收費）、只有三樓有兩間有隔間的浴室是比較大的缺點，但相比其他宿舍，真的便宜又近學校，中間空堂可以隨時回宿舍，所以十分推薦。秀麗寮到阪急關大前站跟豐津車站走路約 11 分鐘，到梅田市區約 25 分鐘、到京都約 55 分鐘。附近有 Lawson，最近的超市是靠近豐津車站的 Health（蔬菜便宜）跟 Life 超市（稍貴、種類多、甜點好吃）。如果不想開火，可以每個月 10 號跟 25 號向宿舍管理室登記早餐（280 日幣）、晚餐（550 日幣），每天都不一樣，但缺少蔬菜很可惜。另外，我參觀過 KU-G house，比飯店還高級，房內空間比秀麗寮大三倍，也難怪費用這麼高。步行十分鐘有含生鮮的 sugi 藥局。日本交通費很貴，是台灣兩倍左右，可以自己斟酌要不要辦月票。

宿舍	住宿費	往千里山校區通勤	房型
秀麗寮	37000 日圓/月	走路 10 分鐘	單人房，共用衛浴
月之丘宿舍(女)	42000 日圓/月	不清楚	單人房，共用衛浴
南千里國際宿舍	48000 日圓/月	不清楚	單人房，含衛浴
KU-G house	63000 日圓/月	免費接駁約 40 分鐘	單人房，含衛浴

### 3.育：

#### a.日文課/4 學分：

交換學生入學前都要接受線上日語分班測驗（無聽力），測驗結果共分一到七級，當初我是分到七，最高級七級是要每周上台發表，考慮到口說實在還不太行，所以二面時自願調降至六級。難度不算太難，跟著 PPT 上單字文法，口說會需要上台報告，周一到周四上午（a、b 班）都要上日文課，一周有兩、三次小考。

#### b.其他選課：

日本的交換學生規定每學期必須修滿 10 學分以上。提醒想來交換的同學，日文課會佔用不少時間，如果想去其他校區上課，最好單獨安排一天，或是預留超過一堂課的空檔，因為去其他校區單趟通勤時間就超過 70 分鐘，選課組也不建議選擇可能趕不上的課。以下是我修的課：

#### (1) 地域支援與心理學/2 學分

這是唯一去堺校區上的課，去程我用西瓜卡（730 日幣），回程在一樓走廊底端搭接駁車（要先去機台買票），回千里山一趟要買兩張 100 元的交通票，上車交給司機。

這門課邀請到奈良縣臨床心理士會會長、同時也是兒童家庭廳審查委員的石田老師授課，主題是地方對特殊兒童（如 ADHD、自閉症）的篩檢與心理陪伴，以及不登校者支援政策。其中，有些觀點令我印象深刻，例如：不鼓勵將發展遲緩兒童分班授課，而是推行融合式教育，讓孩子在日常校園中與同齡同學互動、培養社交能力；篩檢不宜過早（建議 10 歲後），待發展成熟一點再做，以避免貼標籤造成歧視，並強調應考慮每位孩子獨特且可能變化的生命歷程，重點在於篩檢後續的全人關懷。

此外，地方會設立「地區適應支援教室」及巡迴諮詢，協助不知如何照顧特殊兒的家長。石田老師強調，要尊重孩子的人權、培養「自立」的能力，淡化高風險與普遍政策的界線，讓全社會共同理解與思考支援方式，而非僅以修正或補救為目標。

#### (2) 少子高齡化社會思考/2 學分

這堂課的期中和期末考都是申論題，但老師會提前告知可能的題目，方便學生事先準備。日本現在的少子高齡問題也成為台灣未來值得借鏡的經驗，透過老師分享的故事，也讓我認識更多未來社會裡，多元弱勢群體所面臨的挑戰。例如：「餓死的母女」事件，得以窺見生活保障制度因汙名化而難以被需要的人使用；近年日本少人世帶化（單身自住者增加）使社會孤立與精神健康風險更為嚴峻。8050 問題反映高齡父母與中高齡無業子女共同陷入困境；年輕照顧者（ヤングケアラー）則因長期照護家人而影響就學與就業。在日本，「年輕照顧者（ヤングケアラー）」這個詞已被廣泛認知。自 2021 年起，文部科

學省與厚生勞動省合作推動全國調查，並要求學校建立通報與支援機制。部分自治體（如埼玉縣、大阪市）設立專門窗口，提供心理輔導、臨時照護服務與學習支援，並透過社工與教師的合作，及早發現並介入輔助。

相比之下，台灣雖然同樣因高齡化與雙薪家庭增加而出現年輕人負責照護家人的情況，但「年輕照顧者」這一詞尚未普及，也缺乏專門政策架構，制度性支援有限，多依賴家人或民間團體的幫助。未來需強化支援體制，更重要的是減輕照顧者的負擔，以兼顧生活品質與照護的長期持續性。

### (3) 人間健康概論/2 學分

雖然是網路授課，但影片內容我覺得都十分用心錄製，前半是日本運動、比賽的歷史。後半是健康福祉，無論是日本或台灣，高齡化社會應超越年齡區分，聚焦健康狀態與自立能力的變化。

### (4) Japanese & society/2 學分

有點像是語言學，我覺得跟日文的學習與社會其實沒有太大的關係。這堂課用英文授課，所以很多歐美人士，通常會分組討論當地語言與文化跟日本或自己國家的異同，例如：間接表達、肢體語言的意思、方言。

### (5) 薙刀Naginata/2 學分

非常推薦的一堂武術課，由外籍老師用英文教日本傳統薙刀招數，在外面很難有機會學到。這堂課人氣相當高，因此需要抽選上才修。

## 4.樂：

首先，推薦要來交換的同學在三月底開學前辦理環球影城年票（約 4400 台幣），只要去超過兩次就回本，非常划算。此外，宿舍經常舉辦各種活動，例如：一起賞櫻花、製作錦鯉旗幟。我也和台灣同學一起參加了天神祭花火和京都祇園祭，深刻感受到日本傳統節慶的濃厚氛圍。利用假期，前往廣島、岡山、鳥取、兵庫、滋賀及東京旅遊，建議購買一日券以節省交通費用。

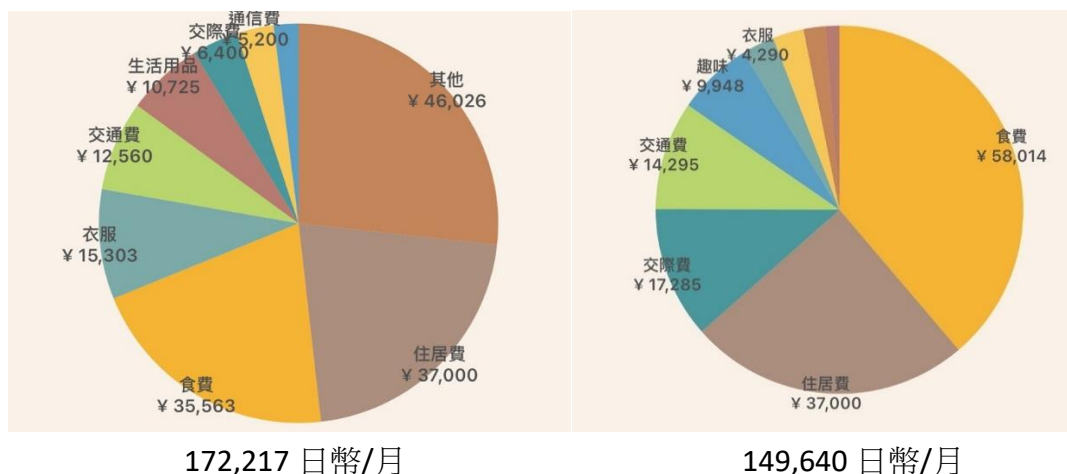
此外，我有參與許多交流與志工活動。校內加入學生志工社團（ユネスコ）協助兒童摺紙教學、一起露營；校外參加大阪長照展、大阪經濟大學講師分享的長者肌力訓練座談會；萬博期間，更以台灣留學生的身份在大阪電力館進行日文發表。這些經歷讓我在學習的同時，不斷挑戰自己踏出舒適圈，運用日文進行交流並結交日本朋友，過程中也思考台灣可借鏡與學習之處。

交友方面，建議想教日本朋友的人，可以常去二學社二樓的 Mi Room 或加入 Bridge 社團，除了有豐富的活動，還有喜歡與外國人交流的日本學生。

## 5.花費：

學海飛颺獎學金需要提早申請，但我當時來不及，幸好有申請到學院獎學

金，可以減輕一些經濟負擔。在日本一個月總花費大約在 15-18 萬日幣。



### 三、結語

其實這次交換是我第二次才申請上，但也正因如此，我才有機會遇見櫻花、2025 萬博，以及夏日祭典。來日本交換的經驗是多麼得來不易，每一天都彌足珍貴，也深刻體會到不輕言放棄的重要。五個多月的交換生活雖短暫，卻帶給我豐富的學習與成長——挑戰用日文發表、克服困難、開拓視野，並思考未來在日本工作的可能性。這段經歷將成為我人生中寶貴且永遠難忘的回憶。

### 附錄：



四月開學，凜風館的櫻花



mi room 交流活動



跟宿舍大家一起在舊萬博公園野餐+賞櫻



宿舍製作錦鯉旗幟活動



宿舍晚餐(550 日幣)



社團博覽會的表演



志工社團跟小朋友摺紙



Naginata 老師跟助教展示正式比賽裝備



參加講座、長照展



以台灣留學生身份在萬博發表



2025 大阪萬博



社園季

天神祭花火



跟台灣留學生的廣島旅行

保齡球大賽



強大的關大台灣留學生會，有 2-3 次的餐會