

學生出國研修心得報告

研修學年度： 103 學年度 一、二學期

薦送學校、系所、年級：國立臺北科技大學 創新設計研究所 碩二

姓名：陳虹妤

研修國家：日本

研修學校：千葉工業大學

一、緣起

一開始只是因為喜歡日本的偶像劇以及大學開始學習日文，所以想未來有機會的話，要去日本自助旅行。升碩二的暑假時因為參加在日本舉辦的研討會，剛好有機會與朋友參加完研討會後順便在日本來個小旅行。因為這趟旅行發現自己更喜歡日本，想要在這個國家待更長的時間，而不是只是來旅行。回來台灣後開始搜尋各個管道關於可以去日本留學的資訊，因而發現北科與日本千葉工大簽署姐妹校並且有交換生的名額。因為這個好消息，而開起了一段充滿令人難忘的經驗之旅。

二、研修學校簡介

千葉工業大學(以下簡稱千葉工大)是位在千葉縣的學校，總共有 3 個校區。大學部 1、2 年級以及學生宿舍是在習志野校區，大學部 3、4 年級和研究所在津田沼校區，第 3 個校區在東京晴空塔的 8 樓，其中津田沼校區是千葉工大的校本部。

我的研究室是在津田沼校區，津田沼校區從 J R 津田沼車站走 3 分鐘即到學校。津田沼車站是交通便利的大站，J R 快速線有停靠以及不用轉車就可以到達東京車站，車站周邊有 3~4 棟日本連鎖的百貨大樓和超市，生活機能方便。此外，在津田沼校區的某些高層樓教室裡，當天氣晴朗時除了可以看到迪士尼煙火外還可以看到富士山。在日期間我是住在千葉工大的學生宿舍裡，學生宿舍位在習志野校區內，目前的宿舍是在 2014 年 3 月才開始使用的新宿舍。千葉工大宿舍目前只提供給交換生以及大學部 1、2 年級生申請以及住宿。宿舍都是單人間，女生的房間內除了有提供床、衣櫃、書桌外還有一個洗手台，男生的宿舍與女生宿舍的差別在於房間內是沒有洗手台。宿舍的廁所以及衛浴設備是共用的，男女生宿舍衛浴皆有淋浴間以及澡堂可以選擇，非常的高級與舒適。宿舍在每一層皆有提供自習空間與交誼廳。另外，宿舍有提供食堂，除了放寒暑假期間可以自行開火煮飯外，其他時間都必須去食堂用餐，自己煮飯是禁止的。千葉工大在

津田沼和習志野兩校區間有提供免費的校車搭乘，非常方便。

千葉工大在我交換留學期間，因為簽署姐妹校的台灣學校只有北科大，所以在校園內台灣人並不多。這樣情況有優缺點，缺點是會感覺很孤單，但相反的與日本人的相處時間自然就增加了。但千葉工大在 2015 年 9 月左右與台大以及東海大學簽署姐妹校了，所以未來在校園內要遇見台灣人的機會就增加了。

三、國外研修之課程學習（課內）

交換的前半年主要是跟著研究室的計劃在旁跟著一起進行，以及旁聽一門課。研究室前半年的計劃主要是碩二生的畢業論文討論以及大四的畢業製作討論，而旁聽的課名是叫「感性設計特論」，課程進行方式大多是以上課的同學分兩組分別持相反的意見互相討論老師再做總結，或是分小組上台做報告。

交換的後半年開始正式選修 4 門課，分別是「人間生活環境特論」、「製品設計特論」、「設計解析特論」、「空間專題討論」。選修的課當中，有的課因為上課的人數不多，所以以討論的上課方式更為明顯。

另外，因為千葉工大在校內並沒有提供給外國學生修課的日文課，所以我自己有去當地市役所的國際交流課上日文課。那邊的教學方式都是以一對一的方式進行，一個禮拜一次，你可以與自己的老師討論一星期中固定星期幾上課以及上課時間，上課內容也可以與老師做討論後進行。

四、國外研修之生活學習（課外）

在交換留學期間，前半年我大多是在東京遊玩。有時看看展覽、銀杏花季時還特別與朋友跑去明治神宮外苑前看兩大排的銀杏樹，真的是美極了。萬聖節時誤打誤撞的剛好去澀古吃飯，看到許多高中生、大學生或是上班族在這天特別裝扮成自己有興趣的人物聚集在此地，例如：吸血鬼、瑪麗兄弟或尋找威力等等，在這天這地方只要看到你有興趣的人物，都可以大膽地詢問對方是否可以合照一張，這天的澀古好不熱鬧。前半年還參加了千葉工大的運動會與學園祭，參與的當下有種時空錯亂的感覺，以前在日本漫畫或卡通中看到的場景，一個一個的真實的在你眼前呈現，例如：紅白兩隊比賽丟沙包、騎馬打仗、兩人三腳等等。年末時與研究室的大家一起吃了忘年會兼學園祭慶功宴大餐，去居酒屋大快朵頤了一番。

交換期間後半年，較前半年玩的次數減少了，但後半年的遊玩都主要是離開東京的旅行。一月底去長野三天兩夜小旅行，在長野賞雪、滑雪、泡溫泉以及賞野猴泡溫泉。在長野泡溫泉時，也體驗到了目前人生中泡溫泉最美的經驗，一邊泡著戶外溫泉一邊賞滿月，天空還一邊下著雪，雨與雪淋在身上是不同的感覺，雪下在身上完全不會冷，雪在碰到身上的那一瞬間就融化掉了。放春假時也與來

日本遊玩的台灣研究室學妹去了箱根一日遊，真的是累斃了！！也趁著春假的尾巴去了京都、大阪、奈良四天三夜的賞櫻之旅，京都街道的氛圍與東京、千葉的氛圍是不一樣的，京都街道多了一分古代日本的感觉。去奈良主要是去奈良公園賞鹿、體驗餵鹿仙貝。去大阪主要目的是去環球影城，但去的時候剛好碰到日本學校放假的期間，熱門的遊樂設施排隊基本上都是 2 小時起跳，一天下來玩的遊樂設施不多。交換留學期間最後參加的活動是去千葉佐倉市欣賞夏天的花火大會，煙火連續放了 1.5 小時，中間毫無間斷，毫無冷場，整場花火大會令人目不暇給。

五、與台灣學習環境之比較

首先，先以上課方式來比較的話，或許是因為千葉工大碩士生同一個年級的總招收人數比北科大同一年級的總招收人數少，所以一堂課上課的人數相對較少，上課的進行方式也就不太一樣。千葉工大較常以討論的方式進行，北科大比較常以老師授課，學生做報告的方式進行。不過這也有可能是因為我修課的內容不同或老師本身授課方式習慣的不同，而造成的差異。

再來因為本身是設計科的學生，如果以設計美學與設計軟體使用來比較的話，覺得兩國差異是在學習的先後順序的不同。日本整體生活環境的美感比台灣好，或許因為從小在生活中的耳濡目染下，日本學生的設計美感在還不會設計軟體的使用前就已經在培養了，所以學習的順序是培養好設計美感後再學設計軟體。相反的，在北科因為在校內蠻鼓勵學生多參加設計競賽，學生因而學習、操作到設計軟體，而從中再學習、培養設計的美感，所以學習的先後順序是先學習設計軟體後在學習設計的美感。

六、研修之具體效益

因為一個人自己在國外生活，生活上的各種大小事情都需要自己去處理，從水電費繳納方式到學校場地使用規則等等，這些都必須考驗著自己的外語能力以及與外國人對話的勇氣，這是在國外生活可以學習也必須挑戰的事。在台灣時或許還可以因為父母在身邊或語言相通，詢問、解決起來相較在國外容易。但在國外可能因為文化的不同，處理方式、使用規則與台灣不一定一樣。

在國外的生活時間裡，占很大比例的時間你是一個人獨處的，要如何規畫時間、要在這些時間裡做什麼事、要在這些時間裡如何讓自己不無聊、要如何讓這些時間發揮作用。這些是你在國外生活必須去面對的事，要解決這些問題的方法就是你必須開始學習自我獨立、自我規劃時間。一開始面對這一大空白的時間時，可能會覺得孤單、害怕，不知該如何下手，但當你開始面對並著手進行時其實一點都不困難並會樂在其中。

在一個國家旅遊跟留學，會是兩種不一樣的感覺與體驗。旅遊只是短暫的停留，而留學是長時間的停留並生活。在某個國家生活過後，因為有了不同的生活體驗與感受後，從人、事、物中自然而然的就會發現這個長時間生活過後的國家與自己母國相似以及不同的地方，從中也會分析比較出兩國各自的優缺點。這是在國外生活無意中會體驗到的事。

七、感想與建議

交換留學會體驗到不同的生活，這與旅遊是不同的感覺。在國外生活會有一些挑戰必須去面對與克服。這些挑戰，可能會讓有些人在留學之前很喜歡這個國家，但留學後發現與自己想像的不同，就變成沒那麼喜歡這個國家了，有些人更糟的是會變成根本不喜歡這個國家了，但也有些人也會因為留學過後更深深的喜歡上這個國家。在國外生活不一定每個人都適合，在留學的過程中有一些事是必經之事，必須去體驗與感受。但在體驗過後必定在身體中會留下一些記憶，在記憶中會留下一些痕跡，不管這記憶是好的還是壞的，它都將變成人生中的某一部分，它會讓人的視野與想法在默默之中被因為這些經驗而改變，而這改變或許會引響未來做決策事情時的方向或方法。交換留學不管是出發前還是留學中，心中都一定一直會有許多不安與害怕，但出去走一趟後一定會讓你體驗到在學校或課堂中學習不到的事。