

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	106全學年度
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學 材料及資源工程系 材料組 四年級
中文姓名	高賴廷
研修國家	日本
研修學校	芝浦工業大學

1. 緣起

會選擇交換學生是因為想要自己體驗獨立的生活，加上把自己丟到一個連語言都講不好的地方，在這一年中看看自己的成長有多大。當初在選學校時也考慮了歐洲與美國的學校，但是因為英文方面較不用擔心，加上小時候曾經住過美國，因此選擇了日本的學校，挑戰性較大，但是日本的交換學校幾乎都需要日檢二級通過的證明，在連五十音都不會的情況下就選擇了只需要多益測驗成績的日本東京芝浦工業大學，經過一連串的申請程序，也很幸運的有申請上。

2. 研修學校簡介

芝浦工業大學與北科大在2017年時，送進第一批的交換生，總共有六位，而我是其中一位。芝浦工業大學位在東京的豐洲附近的學校，學區主要有大宮、豐洲與芝浦而主要的辦事處就是在豐洲，這個地方非常的方便，有公車與有樂町線的地下鐵可以到東京都市區，而大宮校區在埼玉縣附近，所以我沒有選修那邊的課，主要修的課都是以芝浦工業大學豐洲為主。這一所學校也非常的現代化，雖然豐洲校區僅為一棟大樓，但是室內的裝潢非常的新穎，我想是因為這一所學校的強項是建築系的緣故。硬體設備也經常換新，例如電腦教室就有三間，裡面的電腦每四年就會換一次，也就是說每一位學生都一定會在就學期間用到新的電腦，非常幸福。

3. 國外研修之課程學習(課內)

在學校所修讀的課程為Sandwich Program，這是一個主要給交換生的課程，裡面也分為很多的課程，基本上都是英文授課，而老師是日本人。當然也可以選擇這一個課程以外的課程修讀，但老師基本上都是以日文上課為主，日文授課對我來說比較困難，所以我後來就沒有修讀了日語授課的課程，非常特別的是日本的堂課是九點開始，上課模式也是小班制為主較多，通常我們的課程是一個老師對上五、六個學生，當然有大班級的課程，就會變成一個老師對上二、三十個學生為主，學校也有提供日語課程，但是是非常基礎的，我來日本之前只學完五十音與會一點點的對話，我覺得芝浦工業大學的日語課程可以再更深入一些，例如以日檢為取向的課程讓交換學生可以修讀。

4. 國外研修之生活學習(課外)

在沒有課的時候因為有在日本的壓力，所以我選擇考取日語檢定，而我在交換期間的12月，考過日檢三級，在隔年六月的時候考過日檢二級。我覺得對我來說算是一個非常特別的考驗，因為準備的時間非常少，我學習日語的時間也不過一年而已。我身邊已經有很多學習多年日語的同學，但都沒有考過相同級數，所以考過時，付出的努力都非常的值得。當時每天就是在圖書館或者是咖啡廳度過，沒日沒夜的讀著日語。

在讀書之餘我也做過許多打工像是展場的工讀生、家庭教師以及機場的服務人員等等，對我來說都是非常大的挑戰。我記得我曾經投出超過30份履歷，但我要去面試的不到5間，這對我來說是個挫敗，但是我也因此學得非常多，在職場上也與同事保持良好的關係。據我所知，其他交換的同學出去玩的時間非常多，也過得很充實，所以也是看個人的交換的目的是什麼。

5. 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

其實台灣的學習環境，在大學是非常不自由的，學生需要在早上八點的時候上課，大多數的學生會精神不濟，因此沒有辦法好好吸收老師上課的內容。日本則是在九點上第一堂課，學生基本上睡飽了也對上課內容比較有專注力。而小組討論方面也不用多說，國外學校基本上都是以分組討論或是老師與學生直接對談為主。日本的大學非常的特殊與台灣相似，都是以授課內容為主，考試以及討論為輔。日本也有許多社團活動，在日文中叫部活，我因為要學習日語的關係並沒有花多餘的時間參加活動，算是非常可惜的一點。

6. 研修之具體效益(請條列式列舉)

在回台灣之後我對日本有更加的認識，在光鮮亮麗的背後、有禮貌的背後其實日本人非常的壓抑，基本上加班到晚上八、九點都非常的正常不過。公司也會因應職員住的比較遠，讓職員早上九點十點的時候再來上班。在日本電車上大聲喧嘩也是會被側目的，很多地方很多時候會不自覺地點頭或是不自覺的禮讓，或許這就是日本在文化方面做到潛移默化的緣故吧！在台灣的時候因為是住家裡，所以不用擔心三餐以及衣服換洗等等，但是自己住之後就需要安排時間：今天可能不能太晚回家，因為要洗衣服等等，或是需要煮飯要買菜，生活也變得忙碌起來，也特別容易疲勞，這時才覺得家裡的家人是最溫暖的。

7. 感想與建議

芝浦工業大學這所學校，非常推薦如果想來東京加上手上僅有多益檢定的同學，但是芝浦工業大學的選課雖然在表單上列出許多課程感覺很豐富，但是之後可能會因人數刪減而造成課堂無法開課的結果，需要注意。如果有機會，我會再決定交換的前兩年開始讀日語，考過日檢基本上都需要二級的門檻再來申請，這樣就有比較多的選擇，畢竟東京的消費也非常的高。日本其實也很多地方可以瀏覽，所以不一定要選擇在東京的大學。我在這一年中過得非常充實，也想了非常多，回台灣之後我也有了目標，知道自己要開始為未來打算，平常也會利用時間多看一點課外書，不論是外文或是中文總是希望自己能夠更加精進往上爭取更多的機會，創造出自己滿意的未來。

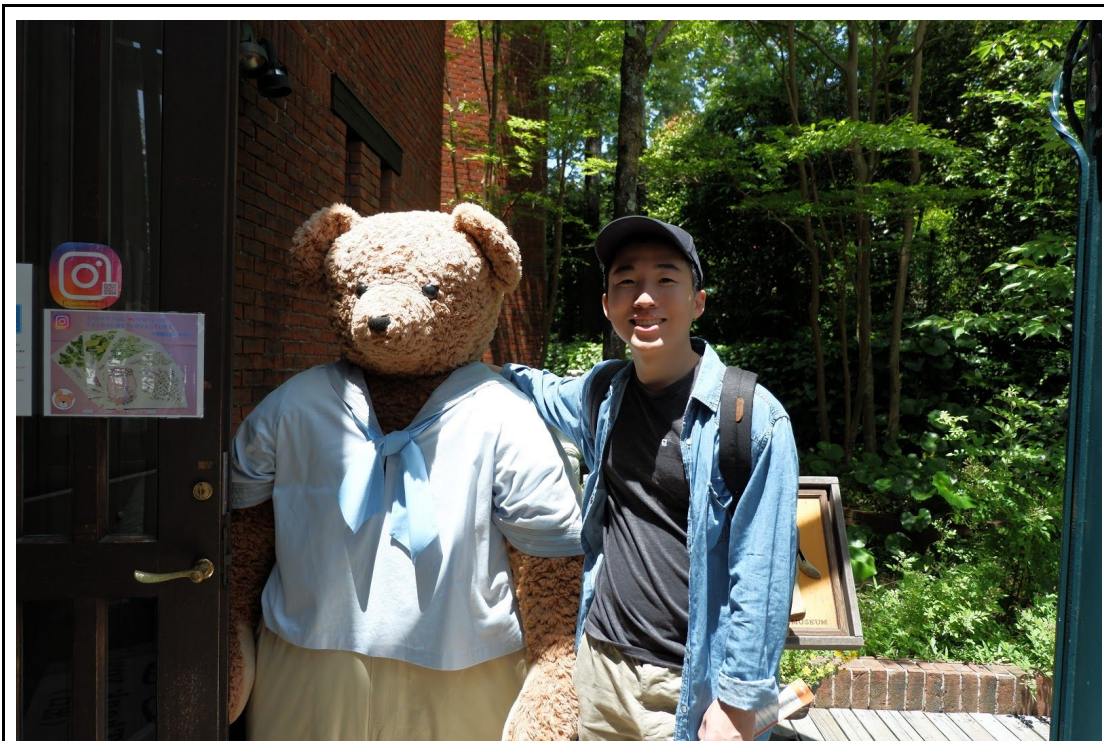
照片：

















備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少2,000字以上

3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔20張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

赴外研修調查表

姓名：____高賴廷____ 所屬系所 / 年級：____材料系 四年級____
聯絡資訊(同意公開)：____kaotim710@gmail.com____
研修國家：____日本____ 研修學校：____芝浦工業大學____
研修學期：一學年 當地研修科系：____Sandwich Programm____
研修期間：西元 2017 年 9 月 1 日至 2018 年 8 月 27 日

初期規劃

選擇此校原因：____多學一種語言、不需日文檢定____
是否有相對應科系：否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2017 年 1 月 1 日
何時繳交資料提出申請：西元 2017 年 3 月 1 日
何時獲得錄取通知：西元 2017 年 5 月 1 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：____護照、成績單、多益成績單____

簽證申請

是否需要申請簽證：是
簽證費用：\$ 820 (新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：____日本台灣交流協會____
申請簽證官方網頁：____<https://www.koryu.or.jp/tw/>____
申請所需文件(請逐一列出)：
<https://www.koryu.or.jp/tw/visa/taipei/general/detail12/> 如網頁詳述
申請所需時程：____7/31____(申請日期) ____8/3____(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用
學費：____0____(新台幣)
其他項目：____無____ 費用：____0____(新台幣)
其他項目：____無____ 費用：____0____(新台幣)
整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：____600000____(新台幣)

課程與學分抵免

選課方式：線上選課
選修學分數上限與下限：上限____無____ 下限____8門____
是否可跨系選課：是
課程難易度：普通
學分抵免
• 是否有抵免學分：無
• 學分抵免難易度：☐困難 ☐普通 ☐容易
• 抵免學分數：____堂課，共____學分
• 當地研修之課程名稱：____ 學分：
____ 學分：
北科大抵免課程名稱：____ 學分：

學分：
語言學習資源：無 (如：語言學習中心)

• 是否額外收取費用：否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

住宿

交換學校所提供之住宿選項

交換學校配合之校外租屋公司

學校是否提供宿舍：否

您採用的住宿方式：自行租屋

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 27000 (新台幣) 一個月

就您所知，其他房型費用：

雙人房：\$ 15000 (新台幣) 一個月

交通

研修學校是否有提供接機服務：否

若有，是否收取費用：否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

☐ 公車 站名：豐洲一丁目 (距學校距離：10分鐘)

計費方式：票卡

☐ 火車 站名：無 (距學校距離：)

計費方式：

☐ 捷運 站名：豐洲駅 (距學校距離：10分鐘)

計費方式：票卡

☐ 公共自行車 站名：無 (距學校距離：)

計費方式：

☐ 其他：無 (距學校距離：)

計費方式：

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：-1度~35度

校園內是否有提供無線上網(Wifi)：有

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)：有

當地英語使用普及率：偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格vs.台北為1.2比1 (即為當地物價比台北貴20%)

交換學校所在國家城市與比例 東京：3 vs. 臺北：1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Lawson, 711

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

學校附近

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

附近較近距離無此設施

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

無

飲食

校園

校內餐廳

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：松屋 類型：丼 價位：300~1500円 步行距離：5分

其他建議

其他建議

無特別建議，如有需求請寄信聯絡！
